

DONNÉES
PROBANTES
À L'APPUI DES
RÉSULTATS
D'ÉVALUATION
DES PROGRAMMES
POUR LES FILLES



FONDATION
FILLES D'ACTION
GIRLS ACTION
FOUNDATION



TABLE DES MATIÈRES

Au sujet de Filles d'action	05
Pourquoi une revue de littérature?	05
Comment utiliser cette ressource	05
Introduction	07
Catégories de résultats	08
I. Appartenance	08
II. Confiance et estime de soi	09
III. Résilience	10
IV. Pensée critique	11
V. Communication	12
Conclusion	13
Références bibliographiques	14

REMERCIEMENTS 2012-2015

Responsable du projet JANINE ROCHA
 Coordonnatrice du projet JILLIAN KILFOIL
 Consultante du projet CATHY LANG
 Chercheuse principale BARB MACQUARRIE
 Chercheuse associée ANNALISE TRUDELL
 Rédactrice principale DVORAH SILVERMAN
 Rédactrices associées SAMAN AHSAN and JUNIPER GLASS
 Révision MYRIAM ZAIDI
 Traduction INTERSIGNE
 Conception et mise en page NATALIA FRANCA

CETTE PUBLICATION A ÉTÉ PRÉPARÉE EN COLLABORATION AVEC



UN PROJET FINANCÉ PAR



An agency of the Government of Ontario.
Un organisme du gouvernement de l'Ontario.

« Au Canada, les filles doivent surmonter un certain nombre de défis à mesure qu'elles grandissent. D'où l'importance des programmes adaptés à leurs besoins, car ils les aident à composer avec les difficultés et à développer leurs forces. »





AU SUJET DE FILLES D'ACTION

La **Fondation filles d'action** travaille à améliorer l'accès des filles et des jeunes femmes aux ressources et aux opportunités. Nos programmes leur donnent l'occasion de découvrir leur pouvoir d'agir et d'acquérir la confiance nécessaire pour s'investir dans leur milieu de vie. Chez Filles d'action, nous avons à cœur de bâtir un mouvement qui rassemble des individus et des organismes dynamiques et engagés dans toutes les régions du Canada. Nous aspirons à créer une nouvelle génération déterminée à défendre l'idéal d'une société plus juste pour tous et toutes.

Fondée en 1995, notre association proposait à l'origine des programmes destinés aux filles et aux jeunes femmes de la région d'Ottawa. L'ampleur des besoins et la multiplication des demandes nous ont amenées plus tard à étendre nos activités. Nous avons mis sur pied un programme national de leadership et nous coordonnons aujourd'hui un réseau national réunissant plus de 300 organismes canadiens actifs auprès des filles et des jeunes femmes, tout en continuant à offrir des programmes locaux à Montréal.

POURQUOI UNE REVUE DE LITTÉRATURE?

Au Canada, les filles doivent surmonter un certain nombre de défis à mesure qu'elles grandissent. D'où l'importance des programmes adaptés à leurs besoins, car ils les aident à composer avec les difficultés et à développer leurs forces. La présente revue de littérature vise à outiller les personnes qui créent et dirigent des programmes destinés aux filles, afin de les aider à en évaluer les retombées et à formuler des arguments démontrant leur utilité.

Le présent document accompagne la plateforme en ligne mise en ligne par la Fondation filles d'action pour évaluer les résultats des programmes s'adressant aux filles. Les deux ressources sont fondées sur cinq catégories de résultats correspondant aux dimensions dans lesquelles se produisent le plus souvent des changements chez les participantes :

- **l'appartenance;**
- **la confiance et l'estime de soi;**
- **la résilience;**
- **la pensée critique;**
- **la communication.**

Dans le cadre d'un projet de trois ans (2012-2015), la Fondation filles d'action s'est engagée dans une démarche collaborative à laquelle ont participé les animatrices de onze programmes distincts ainsi qu'une consultante en évaluation et une associée de recherche. Notre objectif consistait à définir ces catégories de résultats et à mettre au point des outils qui serviraient à les évaluer. Le travail acharné de nos partenaires nous a permis d'ancrer le projet dans le concret, de favoriser l'intégration de la plateforme d'évaluation aux programmes en place et de répondre par le fait même à leurs besoins.

Vous trouverez dans cette revue de littérature tous les éléments nécessaires à l'utilisation des outils d'évaluation et de la plateforme; elle résume les données probantes se rapportant aux cinq catégories de résultats. Nous expliquons l'importance que revêt chacun de ces résultats (l'appartenance, la confiance et l'estime de soi, la résilience, la pensée critique et la communication), ainsi que la portée de leurs répercussions sur le bien-être des filles.

COMMENT UTILISER CETTE RESSOURCE

La Fondation filles d'action invite tous les groupes qui utilisent sa plateforme d'évaluation en ligne à consulter la synthèse des conclusions de recherche présentée ici. Ils y trouveront des données probantes pour chacune des cinq catégories de résultats.

De plus, les renseignements contenus dans cette ressource vous permettront de renforcer :

- **vos demandes de financement;**
- **les documents d'information sur les projets ou les programmes;**

- **les outils de sensibilisation sur les enjeux qui concernent les filles;**
- **les communications avec les écoles, les partenaires éventuels, les décideurs;**
- **la conception des programmes s'adressant aux filles.**

N'hésitez pas à citer tout extrait ou statistique tirés de notre guide. Toutefois, n'oubliez pas de préciser comme il se doit les sources bibliographiques, afin d'attribuer aux auteures, ainsi qu'à la Fondation filles d'action, tout le mérite qui leur revient. **Nous vous en remercions à l'avance!**

« Même si elles ont chacune une portée significative, les catégories de résultats présentées dans notre résumé des données probantes sont multidimensionnelles, complexes et se recoupent. C'est pourquoi il importe de reconnaître le caractère particulier et unique de l'expérience vécue par chaque participante, ainsi que le rôle que joue le contexte. »





INTRODUCTION

Au fur et à mesure qu'elles grandissent, les filles se heurtent à un certain nombre de difficultés : l'exposition à la violence sous plusieurs formes; une diminution de la confiance en soi; différents enjeux relatifs au bien-être mental et affectif. De plus, les filles qui font l'expérience de la marginalisation en raison de facteurs comme la race, la sexualité, l'origine ethnique, la citoyenneté, la situation socioéconomique ou le handicap, sont souvent particulièrement touchées.

Un grand nombre de programmes communautaires ont été mis sur pied pour aider les filles à se doter de mécanismes de protection et à réduire les facteurs de risque dans leurs propres vies; ils prennent le plus souvent la forme de groupes organisés à leur intention dans leurs écoles et leurs milieux de vie. Les programmes destinés aux filles leur procurent un lieu sûr où elles peuvent discuter de sujets sensibles et de questions relevant du sexe et du genre. Ils leur donnent accès à des ressources et leur permettent d'établir des liens les unes avec les autres; ils leur offrent du mentorat et la possibilité de développer leur leadership. Le fait d'y participer peut avoir un effet transformateur; les filles y apprennent des stratégies qui les aident à surmonter les difficultés, à agir et à opérer des changements dans leurs propres vies et dans leurs communautés.

Les programmes efficaces se déclinent en plusieurs modèles. Le cadre dans lequel ils se déroulent, ainsi que le rôle qu'y tiennent les parents, les intervenants, les enseignants, les pairs et d'autres adultes, revêt parfois une importance moindre par rapport au fait de créer un espace sûr dans lequel les filles peuvent apprendre et s'exprimer.

La Fondation filles d'action a défini cinq pratiques exemplaires en matière de programmes destinés aux filles :

1. **PARTICIPATION** : faire participer les filles à la conception et à l'animation
2. **RENFORCEMENT DE L'AUTONOMIE** : aider les filles à s'exprimer et à agir
3. **VALORISATION DES ATOUTS** : développer les compétences et miser sur les forces des filles
4. **RESPECT DES SPÉCIFICITÉS CULTURELLES** : respect et intégration de la diversité
5. **PARTICIPATION DE LA COMMUNAUTÉ** : impliquer les membres de la communauté par le mentorat et d'autres moyens

Ces pratiques exemplaires tracent la voie vers l'obtention de résultats dans les cinq grandes catégories visées par les programmes dédiés aux filles : *l'appartenance, la confiance et l'estime de soi, la résilience, la pensée critique et la communication.*

La notion de «facteur de protection» se rapporte aux conditions susceptibles de multiplier les résultats positifs chez les filles et de restreindre l'éventualité de conséquences négatives lorsqu'elles sont exposées à un risque (Jessor, Turbin et Costa, 1998). Nous présentons plus loin les facteurs de protection associés à chacune des catégories de résultats contenues dans la plateforme d'évaluation en ligne.

Même si elles ont chacune une portée significative, les catégories de résultats présentées dans notre résumé des données probantes sont multidimensionnelles, complexes et se recoupent. C'est pourquoi il importe de reconnaître le caractère particulier et unique de l'expérience vécue par chaque participante, ainsi que le rôle que joue le contexte. Ce sont ces particularités même qui sont susceptibles d'engendrer les forces et les compétences dont les filles ont besoin pour devenir des leaders et des modèles positifs.





CATÉGORIES DE RÉSULTATS

I. APPARTENANCE

On peut définir l'appartenance comme l'établissement de liens positifs et constructifs avec sa propre culture, ses pairs et son entourage. On associe souvent la force du sentiment d'appartenance au fait de pouvoir compter sur un réseau de soutien. Certains considèrent le soutien social comme un déterminant de la santé qui a une incidence sur le bien être physique et mental (Berman et Jiwani, 2002; McCreary Centre Society, 2002). Les programmes destinés aux filles ont pour but de bâtir et de consolider ces réseaux de soutien.

Les filles qui ont de bonnes relations avec leurs proches, leurs enseignants, leurs pairs et leur communauté culturelle sont plus susceptibles que les autres d'entretenir une saine image d'elles-mêmes. Elles risquent moins d'adopter des comportements à risque, et si elles le font, les conséquences négatives sont moindres (Institut canadien d'information sur la santé, 2005; Agence de santé publique du Canada, 2011).

Un fort sentiment d'identité est considéré par certains comme un facteur de protection contre l'aliénation, la marginalisation et la violence (Jiwani, 2006), en particulier en ce qui concerne les filles autochtones, racisées et immigrantes (Johnson et al. 2001). Certaines données confirment que le groupe de pairs et le soutien familial contribuent tous deux à l'établissement d'un sentiment d'appartenance essentiel au développement d'une identité positive et saine (Berman et Jiwani, 2002).

La cohésion familiale et les relations solidaires peuvent agir comme facteurs de protection puisqu'elles contribuent à la résilience, à la réussite scolaire et au sentiment d'appartenance à une école, des éléments susceptibles d'atténuer le stress et la dépression (McCreary Centre Society, 2002; Dumont, 1999; Henderson, 2004). Certaines recherches montrent notamment que les enfants qui se distancient de leurs parents risquent davantage de reproduire le même modèle dans le cadre d'autres relations (Normandeau et al, 2002). Le fait de passer régulièrement du temps en famille, notamment à l'heure des repas, contribue au développement de la confiance chez les jeunes et facilite la communication avec les parents (Freeman et al. 2011).

Les bonnes relations avec les pairs constituent un facteur de protection contre une faible estime de soi, l'anxiété, la tristesse et d'autres troubles émotifs (Rose et Rudolph, 2006). Les élèves qui n'ont pas l'appui de leurs semblables courent un plus grand risque d'être

impliqués, comme auteurs ou comme victimes, dans des situations d'intimidation, de harcèlement sexuel ou de discrimination raciale (Totten, 2009). La victimisation exercée par les pairs représente un autre facteur de risque; elle conduit à une mauvaise image de soi, ainsi qu'à l'intériorisation ou à l'extériorisation des problèmes (Egan et Perry, 1998; Graham et Juvonen, 1998). Le fait d'avoir des relations positives avec leurs pairs donne aux filles le sentiment qu'elles sont valorisées en tant que membres de leur groupe social et qu'il est possible de résoudre les problèmes (Rose et Rudolph, 2006).

Les études confirment que **le fait de côtoyer des modèles positifs parmi les enseignants et les mentors** constitue un autre facteur de protection (Jiwani, 2006). Des chercheurs ont constaté que l'établissement de solides liens dans le cadre scolaire pouvait aider les jeunes à se prémunir contre des conditions potentiellement néfastes à la maison ou dans d'autres contextes non scolaires (Dubois, Felner, Brand, Adam et Evans, 1992; Zimmerman et Arunkumar, 1994). Les études démontrent notamment que la présence d'une enseignante ou d'un enseignant compréhensif et d'une structure de soutien à l'école (comme le tutorat ou l'entraide par les pairs) peut améliorer les habiletés d'adaptation des élèves (Zimmerman et Arunkumar, 1994).

Le fait d'entretenir un lien étroit avec sa culture serait également facteur de protection, en particulier chez les filles qui se heurtent à de multiples obstacles. Les filles racialisées peuvent vivre un sentiment d'exclusion attribuable non seulement à la culture dominante, mais aussi aux normes observées au sein de leur groupe ethnoculturel d'origine (de Finney, 2010). Chez les nouvelles arrivantes, le sentiment de ne pas appartenir à la culture dominante augmente le risque de ressentir de l'insécurité, de craindre pour sa sécurité et de s'isoler socialement, ce qui peut avoir un effet significatif sur leur santé mentale (Riley, 2011). La possibilité de développer un sentiment d'appartenance à un groupe de pairs et d'apprendre une définition plus critique et systémique du racisme constitue un facteur de protection favorable à la connaissance et à l'estime de soi (de Finney, 2010). Les programmes qui mettent à la disposition des filles marginalisées un espace où raconter leurs expériences à leurs semblables leur permettent de tisser des liens et d'explorer des aspects de leur identité qui sont cachés ou passés sous silence. Ainsi, les filles en viennent à considérer leurs expériences comme une réalité commune et une source de pouvoir personnel (Desai et Subramanian, 2000).



II. CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

On peut définir la confiance et l'estime de soi comme le jugement global qu'une personne porte sur elle-même sur la base de ses perceptions et de celles de son entourage, comme ses parents, ses enseignants et ses pairs. À l'adolescence, les filles commencent à acquérir des convictions personnelles et à se définir en fonction de celles-ci (Harter, Waters et Whitesell, 1998). Pour rester fidèle à soi-même tout au long du parcours de l'adolescence, il est essentiel d'avoir de la confiance et de l'estime de soi; c'est ce qui permet aux filles d'atteindre leur plein potentiel, d'être en bonne santé et d'entretenir de bonnes relations avec autrui (Orenstein, 2000).

Un fort sens de l'identité peut s'avérer un facteur de protection propice au ressort psychologique, à la résilience et à la santé mentale. De la préadolescence jusqu'à la fin de l'adolescence, la santé mentale et le bien-être affectif diminuent chez les jeunes filles au Canada, l'augmentation du stress ayant une incidence négative sur l'estime de soi (Freeman et al. 2011). Des recherches ont montré notamment que les filles qui perdent leur sens de l'identité disent se sentir rejetées, marginalisées et invisibles (Brown et Gilligan, 1993). Par contre, les filles qui développent leur estime de soi et leur confiance dès un jeune âge sont susceptibles de manifester des comportements résilients et de se montrer fières de leurs réussites (Connor et Davidson, 2003). À titre d'exemple, on relève que les filles racialisées qui participent à des programmes où elles se sentent en sécurité et fréquentent des pairs et des mentores qui ont vécu des expériences semblables aux leurs, montrent une amélioration sur le plan de la conscience et de l'estime de soi et de la capacité à affronter les problèmes quotidiens (Lee et de Finney, 2004; Lee, 2006).

L'accès à un cadre sûr où l'on peut exprimer ses opinions et ses valeurs personnelles peut agir comme facteur de protection contre les effets paralysants et démoralisants de la violence physique, émotionnelle, verbale ou sexuelle (Berman et Jiwani, 2002; Heidemann et Ferguson, 2009). Selon une étude menée par le Centre d'excellence en santé des femmes de la Colombie-Britannique en collaboration avec la Fondation filles d'action, la possibilité de nouer des amitiés avec d'autres filles et de parler ensemble de ce qu'elles vivent aide à améliorer l'estime de soi (CESFBC, 2012).

Une conscience de sa propre valeur peut agir comme un facteur de protection qui favorise une saine image

corporelle, une forte identité et des principes solides, ainsi que la capacité de résister à la consommation d'alcool (Amaro et al., 2001). Les filles sont nombreuses à entretenir une image déformée de leur corps; ce facteur contribue à une faible estime de soi et peut conduire à des troubles alimentaires comme la boulimie ou l'anorexie (Westerberg-Jacobson, Edlund et al. 2010). Toutefois, la possibilité d'apprendre en groupe à décoder et à déboulonner les messages véhiculés par les médias, en particulier ceux qui hypersexualisent les filles et les ciblent en tant que consommatrices naïves, leur permet de se protéger contre des effets néfastes éventuels (Lamb et Brown, 2007).

Un grand nombre de chercheuses lancent une mise en garde contre une conceptualisation fondée sur les lacunes qui sous-estime les expériences et les forces individuelles ou n'en tient pas compte. Elles avancent qu'il faut plutôt mettre l'accent sur les capacités et les habiletés des filles (Heidemann et Ferguson, 2009). Dans son populaire ouvrage intitulé *Schoolgirls: Young Women, Self Esteem, and the Confidence Gap*, Peggy Ornstein explique pourquoi l'estime de soi constitue un facteur de protection essentiel: [TRADUCTION] «Les filles qui ont une bonne estime d'elles-mêmes se font une idée juste de leur potentiel, de leurs aptitudes et de leur valeur intrinsèque comme individu. Elles éprouvent un sentiment de légitimité: le droit de prendre leur place dans la société, d'être entendues et d'exprimer toute la gamme des émotions humaines.» (Ornstein, 2000) Le sentiment de sécurité que procurent les programmes fondés sur les atouts permet de renforcer l'estime de soi des filles, ainsi qu'un sentiment d'efficacité indispensable à leur développement.

“L'accès à un CADRE SÛR
où l'on peut exprimer ses
OPINIONS et ses VALEURS
personnelles peut agir comme
FACTEUR DE PROTECTION
contre les effets paralysants
et démoralisants de la
VIOLENCE PHYSIQUE,
ÉMOTIONNELLE, VERBALE
ou SEXUELLE.”



CATÉGORIES DE RÉSULTATS

III. RÉSILIENCE

La résilience se rapporte à la capacité d'une personne d'affronter et de surmonter l'adversité et le risque, voire d'être transformée par ces expériences. Les filles résilientes ont une plus grande capacité que les autres à s'investir dans leur milieu et à agir. Le Centre d'excellence pour l'engagement des jeunes définit l'engagement comme la participation enrichissante et durable d'une jeune personne à une activité qui l'incite à sortir de sa bulle (Institut canadien d'information sur la santé, 2005). On peut associer la résilience et l'action au pouvoir personnel, lequel donne aux filles les moyens de définir leurs propres stratégies durant le parcours de l'adolescence et de participer activement à la construction de leur identité en tant que filles (Currie, Kelly, et Pomerantz, 2006). Grâce à ces habiletés, les filles peuvent surmonter efficacement les difficultés qui se présentent et devenir des agentes de changement.

La résilience est un facteur de protection qui permet aux filles **d'acquérir des habiletés, peu importe le degré de stress ou de difficulté** (Hurtes et Allen, 2001; Dumont et Provost, 1999). Les adolescentes résilientes sont plus susceptibles que les autres de recourir à des stratégies d'adaptation axées sur la résolution de problèmes, alors que les jeunes qui n'ont qu'une faible estime de soi et peu de soutien social cherchent plutôt à s'adapter au stress en fuyant les problèmes (Dumont et Provost, 1999). Durant l'adolescence, les expériences vécues à l'école, notamment la présence de pairs qui nous donnent du soutien, l'influence positive du personnel enseignant et les possibilités de réussite (scolaire et autre) semblent contribuer à renforcer la résilience (Olsson, Craig et al., 2003).

Les filles **capables d'agir peuvent prendre des décisions éclairées**, une condition essentielle au sain développement des jeunes à l'adolescence (Resnick, 2000). La participation à un programme enrichissant, stimulant et éducatif peut agir comme facteur de protection contre la consommation de drogues et d'alcool et la fréquentation de pairs qui adoptent des comportements criminels. Les recherches indiquent que le fait de participer à des activités comme la musique, la politique, les arts ou le bénévolat, par exemple, peut améliorer l'estime de soi chez les filles (Kidder, K. et Rogers, D, 2004). Les programmes où les jeunes participent à la planification et à la prise de décision leur permettent d'acquérir une plus grande autonomie que leurs semblables (Institut canadien d'information sur la santé, 2005).

Malgré les nombreux obstacles qui se présentent au quotidien, il est essentiel de considérer les filles comme des agents dynamiques capables de contribuer à la formulation de connaissances et de solutions (Heidemann et Ferguson, 2009). Les structures sociales non punitives, propices à l'affirmation de soi, semblent jouer un rôle essentiel relativement au développement de la résilience chez les jeunes (Olsson, Craig et al., 2003). À titre d'exemple, une enquête sur la santé des adolescentes menée en Colombie-Britannique a révélé que le fait de participer à des activités enrichissantes est un important facteur de protection contre le suicide (McCreary Centre Society, 2009). Par ailleurs, l'Institut canadien d'information sur la santé rapporte que la participation à des activités parascolaires et à des groupes jeunesse est associée, au dire des principaux intéressés, à une amélioration de l'état de santé, de l'estime de soi et du sentiment de maîtrise (Institut canadien d'information sur la santé, 2005).

“Les adolescentes
RÉSILIENTES sont plus
susceptibles que les autres
de recourir à des STRATÉGIES
D'ADAPTATION axées sur la
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES,
alors que les jeunes qui n'ont
qu'une faible estime de soi
et peu de soutien social
cherchent plutôt à S'ADAPTER
AU STRESS en FUYANT
les PROBLÈMES.”



IV. PENSÉE CRITIQUE

La pensée critique désigne la capacité de contester les normes sociales, les idées reçues et les opinions, ainsi que les pressions exercées par les pairs, les médias et la famille pour nous inciter à penser et à agir de telle ou telle façon. Les normes sociales amènent souvent les filles à croire qu'elles ont moins d'autonomie, de pouvoir et de mérite que les garçons. Les filles doivent apprendre à réfléchir de manière critique aux processus qui déterminent leur place dans la société, si l'on veut qu'elles soient en mesure de prendre les décisions qu'on attend d'elles à propos de leur avenir (Currie, Kelly et Pomerantz, 2006).

La pensée critique est un facteur de protection qui donne aux filles la capacité de contester les valeurs patriarcales associées à la subordination des femmes aux hommes (Currie, Kelly et Pomerantz, 2006). On observe en effet que ces valeurs perdurent en ce qui concerne les rôles sexués et les stéréotypes. À titre d'exemple, un tiers des garçons adolescents au Canada croient que le rôle le plus important que peuvent jouer les femmes consiste à faire la cuisine et à prendre soin de leurs proches; la moitié pense que les hommes devraient être le gagne-pain de la famille et 17% considèrent toujours que l'homme devrait avoir le dernier mot dans les décisions (Plan Canada, 2011). Si elles n'acquièrent pas la capacité de contester ces opinions problématiques, les filles pourraient facilement glisser vers ces rôles que d'autres estiment leur échoir. L'exercice d'une pensée critique peut les aider à contester de telles normes et à définir leurs propres convictions.

Le développement d'un esprit critique peut agir comme facteur de protection en amenant les filles à **contester les attitudes discriminatoires**. Pour atteindre leur plein potentiel, les filles marginalisées se heurtent à de plus grandes difficultés encore que leurs semblables. Les recherches démontrent notamment que les systèmes relationnels d'oppression, comme le sexisme, le racisme, l'homophobie, la discrimination fondée sur la capacité physique et le colonialisme (Henderson et Jackson, 2004) peuvent les amener à intérioriser le sentiment d'être des « moins que » (Berman et Jiwani, 2002). Par contre, les programmes destinés aux filles peuvent les aider à combattre les préjugés, à valoriser leur identité et à être fières de ce qu'elles sont.

La pensée critique est un facteur de protection pouvant aider les filles à **prendre des décisions impopulaires ou**

difficiles. Les données indiquent que celles qui exercent leur esprit critique pour remettre en cause les normes sociales dominantes et formuler leur propre système de valeurs ont une meilleure chance que les autres de se développer sainement à l'adolescence (Resnick, 2000). À titre d'exemple, la pensée critique leur permet d'analyser les messages véhiculés par les médias, notamment les messages publicitaires, et de se prémunir contre leurs effets négatifs (Lamb et Brown 2007; Zurbriggen et al, 2007).

Les programmes qui prennent **la forme de petits groupes** peuvent s'avérer particulièrement utiles à l'acquisition d'un esprit critique (Williams et Ferber, 2008), car ils favorisent grandement le respect de la confidentialité et la confiance mutuelle. Ils procurent aux filles un degré de sécurité suffisant pour aborder des questions dont elles ne parleraient pas forcément avec les garçons, s'essayer à des activités nouvelles sans craindre d'échouer et se délester des pressions qui les poussent à paraître ou à agir de telle ou telle façon (Girl Scout Research Institute, 2003). À titre d'exemple, le fait de disposer d'un cadre où elles peuvent recevoir de l'information sur la santé sexuelle et poser des questions à ce sujet les amène à faire des choix éclairés en ce domaine (Lang, 2009; Duquet et Quéniart, 2009). Plutôt que leur dire comment se comporter, il faut donner aux filles l'autonomie et l'éducation nécessaires pour les inciter à prendre de bonnes décisions (Begoray et Banister, 2007; Flicker et Guta, 2008).





CATÉGORIES DE RÉSULTATS

V. COMMUNICATION

La communication se rapporte à la capacité d'exprimer ses pensées et ses sentiments de façon à être entendue et comprise par son entourage. Lorsqu'elles résistent à la pression de se conformer aux attentes d'autrui et parviennent à s'exprimer librement, les filles trouvent leur voix propre. Carol Gilligan, une éminente psychologue qui a travaillé abondamment auprès des filles, établit un lien entre l'aptitude à communiquer, la conscience de soi et la capacité à entretenir de saines relations. Elle explique que [TRADUCTION] «la voix d'une fille est le baromètre de ses rapports avec les autres; la perte de parole, un symptôme de traumatisme, indique un effritement du lien social» (Gilligan, 1995). Les programmes destinés aux filles ont pour but d'aider celles dont la parole a été réduite au silence à récupérer leur voix propre.

Le fait d'encourager chez les filles une **communication saine et franche** peut servir de contrepoids au mutisme. À partir du moment où elles commencent à se définir en fonction des valeurs et des attentes sociales, bon nombre de filles perdent la capacité de s'exprimer ouvertement (Gilligan et Machoian, 2002). Il arrive souvent que des adultes et des pairs bien intentionnés cherchent à museler les filles qui ont leur franc-parler à partir du moment où elles entrent dans l'adolescence (van Daalen Smith, 2006). En apprenant à placer les besoins de leur entourage avant les leurs, les filles orientent leur sexualité, leurs relations, leurs désirs et leurs jugements en fonction de ce qu'on attend d'elles, au lieu de ce qui revêt de l'importance à leurs propres yeux (Gilligan, 1995). Celles qui refusent de se conformer aux « normes » culturelles, comme les lesbiennes, les bisexuelles ou les filles issues d'une minorité raciale ou religieuse, se heurtent à des problèmes encore plus complexes lorsque vient le temps de s'exprimer (Chamberland et Lebreton 2010; Freeman et al. 2011).

L'expressivité et les habiletés de communication peuvent agir comme facteur de protection contre la dépression, l'autodestruction et une faible estime de soi (van Daalen-

Smith, 2006). Une fille qui perd sa capacité de parole ressent une perte sur le plan du ressort psychologique et du courage (Gilligan, 1995). En effet, elle peut se recroqueviller sur elle-même, vivre un état d'isolement déroutant et se blâmer pour ce qui lui arrive (Gilligan, 1995). Pareil degré d'aliénation peut avoir une incidence négative sur sa santé psychologique et physique (Henderson et Jackson, 2004).

Parler de ses expériences et de ses sentiments peut aider les filles à rester en contact avec elles-mêmes, à se sentir fortes et appuyées. Toutefois, en tentant de se conformer aux attentes sociétales, elles se voient souvent refuser le droit d'exprimer des émotions négatives. Si elles se fâchent, on ne les prend pas au sérieux ou on les juge, plutôt que d'admettre que leur colère peut être fondée (van Daalen-Smith, 2006). Par conséquent, il est essentiel que les filles aient accès à des lieux sûrs où elles peuvent parler de leurs émotions et de leurs réalités quotidiennes (Bortree, 2005). La pratique du blogue, par exemple, compte parmi les stratégies dont se serviraient les filles pour trouver leur voix propre. Dans les blogues, les adolescentes sont plus enclines que les garçons de leur âge à révéler des détails intimes sur elles-mêmes, y compris des sentiments de vulnérabilité et d'affection (Bortree, 2005).

Les recherches montrent que les préadolescentes sont remarquablement douées pour exprimer leurs réflexions et leurs émotions, analyser le monde qui les entoure et distinguer les relations authentiques des fausses (Gilligan et Machoian, 2002). Lorsqu'on leur donne un espace et des outils adéquats pour communiquer leurs idées et leurs sentiments, les filles ont le potentiel d'acquiescer de la confiance en elles-mêmes. Selon une étude menée par le Centre d'excellence pour la santé des femmes de la Colombie-Britannique, le renforcement des habiletés de communication est le bienfait le plus souvent cité par les animatrices des groupes pour filles: écouter activement et avec respect; exprimer ses émotions et ses opinions; manifester de l'empathie; exercer son esprit critique; établir de bonnes relations (CESFBC, 2012).



CONCLUSION

Les conclusions de recherche et les données probantes recensées ci-dessus confirment que les programmes destinés aux filles engendrent des résultats extrêmement positifs à différents égards :

1. APPARTENANCE

Les espaces réservés aux filles procurent un sentiment d'appartenance et un soutien social propices au développement d'une identité forte et positive.

2. CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

Le fait d'encourager les filles à cultiver leurs forces et leurs qualités uniques contribue à renforcer leur confiance et leur estime de soi, ce qui permet de réduire les effets potentiellement négatifs du stress, de la maladie mentale et de la violence sur leurs vies.

3. RÉSILIENCE

Le fait de participer à un programme enrichissant, stimulant et éducatif peut aider les filles à acquérir la capacité de s'adapter aux défis qui les attendent, de prendre des décisions éclairées et de devenir des agentes de changement.

4. PENSÉE CRITIQUE

Lorsqu'elles disposent de ressources pédagogiques adéquates et d'un cadre pour se questionner sur le monde qui les entoure, les filles apprennent à analyser les messages négatifs et débilants.

5. COMMUNICATION

Lorsqu'elles ont accès à un lieu où elles peuvent s'exprimer ouvertement sur leurs réalités quotidiennes, les filles peuvent discuter franchement de leurs émotions et de leurs idées avec les animatrices, les mentores et leurs pairs, ce qui renforce leur confiance en elles et leur autoefficacité.

En dépit des obstacles, si on leur offre le soutien et les moyens nécessaires, les filles et les jeunes femmes peuvent aspirer au bien-être et participer pleinement à la vie sociale. Les programmes qui misent sur les atouts, la participation et l'intégration de cultures et de contextes diversifiés peuvent amener les filles à acquérir l'autonomie nécessaire pour devenir des agentes de changement dans leur propre vie et dans leur milieu. Ainsi outillées, les filles ont de meilleures chances de surmonter les difficultés, notamment les problèmes liés à la violence et à la santé mentale, et de connaître la vie enrichissante et satisfaisante qu'elles méritent toutes.

“Les programmes qui misent sur les atouts, la **PARTICIPATION** et l'**INTÉGRATION** de cultures et de contextes diversifiés peuvent amener les filles à acquérir **L'AUTONOMIE NÉCESSAIRE** pour devenir des **AGENTES DE CHANGEMENT** dans leur propre **VIE** et dans leur **MILIEU**.”



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Agence de santé publique du Canada. *Aspect humain de la santé mentale de la maladie mentale au Canada 2006*. Ottawa, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2006.
- Amaro, H., S. M. Blake, P. M. Schwartz, et L. J. Flinchbaugh. «Developing theory-based substance abuse prevention programs for young adolescent girls», *Journal of Early Adolescence*, vol. 21, n° 2 (2001), p. 256-293.
- Begoray, D. L. et E. M. Banister. «Reaching teenagers where they are: Best practices for girls' sexual health education», *Women's Health and Urban Life*, vol. 6, n° 1 (2007), p. 24-40.
- Berman, H. et Y. Jiwani. *In the Best Interests of the Girl Child: Phase II Report, Condition féminine Canada*, 2002.
- Bortree, D. S. «Presentation of self on the web: An ethnographic study of teenage girls' weblogs», *Education, Communication & Information*, vol. 5, n° 1 (2005), p. 25-39.
- Brown, L. M. et C. Gilligan. «Meeting at the Crossroads: Women's psychology and girls' development», *Feminism and Psychology*, vol. 3, n° 1 (1993), p. 11-35.
- Centre d'excellence pour la santé des femmes de la Colombie-Britannique. (2012). *Point de vue des filles sur les groupes de filles et la vie saine*. Montréal, Fondation filles d'action.
- Chamberland, L. et C. Lebreton. «La santé des adolescentes lesbiennes et bisexuelles: état de la recherche et critique des biais androcentriques et hétérocentriques» *Recherches féministes*, vol. 23, n° 2 (2010), p. 91-107.
- Connor, K. M. et L. R. T. Davidson. «Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)», *Depression and Anxiety*, vol. 18, n° 2 (2003), p. 76-82.
- Currie, D. H., D. M. Kelly et S. Pomerantz. «The geeks shall inherit the earth: Girls' Agency, Subjectivity and Empowerment», *Journal of Youth Studies*, vol. 9, n° 4 (2006), p. 419-436.
- De Finney, S. «“We just don't know each other”: racialised girls negotiate mediated multiculturalism in a less diverse Canadian city», *Journal of intercultural studies*, vol. 31, n° 5, (2010), p. 471-787.
- Desai, S. et S. Subramanian. *Colour, culture and dual consciousness: Issues identified by South Asian immigrant youth in the Greater Toronto Area*. Toronto, Council of Agencies Serving South Asians (CASSA) et South Asian Women's Centre (SAWC), 2003.
- Dubois, D.L., R. D. Felner, S. Brand, A.M. Adam et E.G. Evans. «A prospective study of life stress, social support and adaptation in early adolescence», *Child Development*, vol. 63, n° 3 (1992), p. 542-557.
- Dumont, M. et M. A. Provost. «Resilience in adolescents: protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression», *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 28, n° 3 (1999), p. 343-363.
- Duquet, F et A. Quéniard. *Perceptions et pratiques de jeunes du secondaire face à l'hypersexualisation et à la sexualisation précoce*. Montréal, Université du Québec à Montréal, 2009.
- Egan, S. K. et D. G. Perry. «Does low self-regard invite victimization?», *Developmental psychology*, vol. 34, n° 2 (1998), p. 299-309.
- Falconer, J., P. Edwards et L. MacKinnon. *The Road to Health: A Final Report on School Safety*. Toronto, Community Safety Advisory Panel, Toronto District School Board, 2008.
- Flicker, S. et A. Guta. «Ethical approaches to adolescent participation in sexual health research», *Journal of Adolescent Health*, vol. 42, n° 1 (2008), p. 3-10.
- Freeman, J. et K. Luu. *La santé des jeunes Canadiens: un accent sur la santé mentale*. Ottawa, 2011.
- Gilligan, C. «Hearing the difference: theorizing connection», *Hypatia*, vol. 10, n° 2 (1995), p. 120-127.
- Gilligan, C. et L. Machoian. «Learning to Speak the Language A Relational Interpretation or an Adolescent Girl's Suicidality», *Studies in Gender and Sexuality*, vol. 3, n° 3 (2002), p. 321-341.
- Graham, S. et J. Juvonen. «Self-blame and peer victimization in middle school: an attributional analysis», *Developmental Psychology*, vol. 34, n° 3 (1998), p. 587-599.
- Harter, S., P. Waters, N. R. Whitesell «Relational self-worth: Differences in perceived worth as a person across interpersonal contexts among adolescents», *Child Development*, vol. 69, n° 3 (1998), p. 756-766.
- Heidemann, G., et K. M. Ferguson. «The girl child: a review of the empirical literature», *Journal of Women and Social Work*, vol. 24, n° 2 (2009), p. 165-185.
- Henderson, A. et M. Jackson. «Restorative health: lessening the impact of previous abuse and violence in the lives of vulnerable girls», *Health Care for Women International*, vol. 25, n° 9 (2004), p. 794-812.



- Hurtes, K. P. et L. R. Allen. «Measuring resiliency in youth: the resiliency attitudes and skills profile», *Therapeutic Recreation Journal*, vol. 35, n° 4 (2001), p. 333-347.
- Institut canadien d'information sur la santé. *Améliorer la santé des Canadiens*. Ottawa, Institut canadien d'information sur la santé, 2005.
- Jessor, R., M.S. Turbin et F.M. Costa. «Protective factors in adolescent health behavior», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, n° 3 (1998), p. 788-800.
- Jiwani, Y. «Discourses of denial: Mediations of race, gender, and violence», *Revue canadienne de science politique*, vol. 40, n° 3 (2006), p. 810-811.
- Kidder, K. et D. Rogers. *Why Canada Needs a National Youth Policy Agenda*. Ottawa, Alliance nationale pour les enfants, 2004.
- Lamb, S. et L. M. Brown. *Packaging girlhood: Rescuing our daughters from marketers' schemes*. New York, St. Martin's Press, 2007.
- Lang, M. E. *La réception des textes de magazines à caractère sexuel chez les adolescentes au Québec et au Nouveau-Brunswick: adhésion, ignorance ou contestation?* Québec, Université Laval, 2009.
- Lee, J. «Locality, Participatory Action Research, and Racialized Girls' Struggles for Citizenship», dans Y. Jiwani, C. Steenbergen et C. Mitchell (dir.), *Girlhood: Redefining the Limit*, Montréal, Black Rose Books, 2006, p. 88-108.
- Lee, J. et S. De Finney. «Using popular theatre for engaging racialized minority girls in exploring questions of identity and belonging», *Child and Youth Services*, vol. 26, n° 2 (2004), p. 95-118.
- McCreary Centre Society. *A Picture of Health. Highlights from the 2008 BC Adolescent Health Survey*. Vancouver, McCreary Centre Society, 2009.
- Normandeau, S., F. Guay, E. Harper, D. Damant et M. Rinfret-Raynor (dir.). *Prévention de la violence envers les filles. Les programmes doivent-ils être spécifiques selon le genre?* Actes du colloque tenu à Montréal le 25 octobre 2002, Montréal, Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes, 2002.
- Olsson, C. A., L. Bond, J. M. Burns, D. A. Vella-Brodrick et S. M. Sawyer. «Adolescent resilience: a concept analysis», *Journal of Adolescence*, vol. 26, n° 1 (2003), p. 1-11.
- Orenstein, P. *Schoolgirls: Young women, self-esteem, and the confidence gap*. New York, Random House LLC, 2013.
- Plan Canada. *Canadian youth perceptions on gender roles and inequalities: Chat sheet*, 2001. <http://plancanada.ca/document.doc?id=250>.
- Resnick, M. D. «Protective factors, resiliency, and healthy youth development», *Adolescent medicine: state of the art reviews*, vol. 11, n° 1 (2000), p. 157-16.
- Riley, K. M. *Violence in the Lives of Muslim Girls and Women in Canada. Symposium Discussion Paper*. London (Ontario), Muslim Resource Centre for Social Support & Integration; Centre for Research & Education on Violence against Women & Children, 2011.
- Roger, S. et M.D. Tonkin. *Accenting the Positive: A developmental framework for reducing risk and promoting positive outcomes among BC youth*. Vancouver, The McCreary Centre Society, 2002.
- Rose, A. J. et K. D. Rudolph. «A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioural development of girls and boys», *Psychological Bulletin*, vol. 132, n° 1, (2006), p. 98-131.
- Schenberg, J. et T. Riggins. *Paths to Positive Youth Development*. New York, Girl Scouts of the USA, 2003.
- Totten, M. «Preventing Indigenous Youth Gang Involvement in Canada: A Gendered Approach», *Revue de l'IPC Review*, vol. 3 (2009), p. 135-156.
- Van Daalen-Smith, C. *Living as a chameleon: a guide to understanding girls' anger for girl-serving professionals*. Toronto, York University, 2006.
- Westerberg-Jacobson, J., B. Edlund et A. Ghaderi. «Risk and protective factors for disturbed eating: A 7-year longitudinal study of eating attitudes and psychological factors in adolescent girls and their parents», *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, vol. 15, n° 4 (2010), p. 208-218.
- Williams, R. L. et A. L. Ferber. «Facilitating Smart-Girl: Feminist Pedagogy in Service Learning in Action», *Feminist Teacher*, vol. 19, n° 1 (2008), p. 47-67.
- Zimmerman, M. A. et R. Arunkumar. «Resiliency research: Implications for schools and policy», *Social Policy Report*, vol. 8, n° 4 (1994), p. 1-18.
- Zurbriggen, E. L., R. L. Collins, S. Lamb, T.A. Roberts, D. L. Tolman, L. M. Ward et J. Blake. *Report of the APA Task Force on the Sexualization of Girls*. Washington, DC, American Psychological Association, 2007.

KICKACTION.CA est un espace en ligne bilingue pour les filles et les jeunes femmes qui réfléchissent, qui remettent les choses en cause, qui réagissent et qui provoquent des changements de façon créative et positive dans leur communauté et dans le monde. Kickaction.ca est une initiative de la Fondation filles d'action.

LA FONDATION FILLES D'ACTION est une impulsion créatrice pour provoquer l'émergence de projets pour filles partout au pays et soutenir leur réalisation, pour inspirer les filles et les jeunes femmes à développer leurs forces et leur confiance en elles et pour ensemble, ébranler les idées reçues et changer le monde.

Par ses programmes innovateurs, ses recherches et son soutien à un réseau de plus de 200 organismes, la FONDATION FILLES D'ACTION touche plus de 60 000 filles et jeunes femmes – leur permettant ainsi de prendre conscience de leurs forces, découvrir leur capacité d'agir et acquérir la confiance nécessaire pour contribuer pleinement à la société.



FONDATION
FILLES D'ACTION