journal du bien-être

Remerciements

Ce journal de bien-être est le fruit d'échanges collaboratifs et participatifs avec des femmes en politique (WIPs), des femmes défenseurs des droits humains (WHRD) et des praticiens de la santé mentale en Côte d'Ivoire et en Tanzanie. Il vise à documenter leurs expériences vécues en tant qu'actrices politiques et leaders évoluant dans leurs parcours professionnels, avec un accent particulier sur les défis rencontrés lors du cycle électoral de 2025 dans les deux pays. En combinant les solutions issues de l'expérience des femmes leaders avec l'expertise technique des professionnels de la santé mentale, ce journal propose des stratégies concrètes et ancrées dans la réalité pour la gestion de la santé mentale et la priorisation du bien-être au quotidien.

Le processus de développement a été coordonné de manière stratégique par Pollicy, en partenariat avec **Leadafricaines, Faraji H Emily et Dr Nour Bakayoko.** Leur collaboration engagée tout au long de la conception du projet, de la collecte des données et de l'élaboration de cet outil de bien-être a été inestimable, enrichissant considérablement à la fois le processus et le résultat final. Ce partenariat a été essentiel pour garantir que notre approche reste solidement ancrée dans la vision de Pollicy: utiliser les données pour outiller et autonomiser les femmes afin qu'elles puissent prendre des décisions éclairées et faire progresser la justice sociale, en plaçant le bien-être collectif et individuel au cœur de cette démarche.

Nous exprimons notre profonde reconnaissance à toutes les parties prenantes qui ont contribué à travers des entretiens, des ateliers et des formations, et qui ont généreusement partagé leurs récits personnels. Nous adressons des remerciements particuliers aux membres de nos réseaux de soutien; le **Réseau en Côte d'Ivoire** et le **Bega la Dada en Tanzanie**, dont la solidarité indéfectible constitue un pilier de ce travail et se poursuit bien au-delà de cette publication.

Enfin, nous exprimons notre profonde reconnaissance aux personnes ayant contribué à la revue de ce manuel, ainsi qu'à l'équipe dévouée de Pollicy, pour leurs retours éclairés et leurs orientations précieuses. Leurs contributions ont été déterminantes pour affiner et façonner ce journal de bien-être en une ressource solide et pratique au service de la sécurité et du bien-être.

POLLICY

LEADAFRICAINES
Pour le Leadership Féminin
LABEL ampli

Contents

Un message de la communauté pour vous! 6

Comment utiliser ce Journal de Bien-Être 7

chapitre un **8**

Le Coût Psychologique de la Résistance à l'Opposition 8

chapitre deux **12**

Le Double Fardeau du Leadership et les Biais de Genre en Ligne 12

chapitre trois **18**

Survivre au Stress des Campagnes Politiques 18

chaptire quatre **23**

Déconstruire les Idées Reçues sur la Santé Mentale en Ligne et la Stigmatisation Numérique 23

chapitre cinq **27**

Une Si Longue Lettre 27

chapitre six **31**

La Pression d'Être Réduite au Silence Dans Les Espaces de Prise de Décision 31

chapitre sept **36**

Le Traumatisme Invisible des Attaques en Ligne 36

chapitre huit **40**

La Fan des Compliments 40

chapitre neuf **43**

Outils de Self-Help en Santé Mentale et de Résilience Pour les Femmes Politiques et les WHRDs 43

chapitre dix **47**

Comment Réagir Face au Harcèlement en Ligne 47

Quand Demander un Soutien Professionnel 53

Un message de la communauté pour vous!

Chère sœur leader,

Votre courage, votre engagement et votre vision façonnent un avenir meilleur à travers l'Afrique. Que vous exerciez votre leadership à Abidjan, Dar es Salaam, Kampala, Dakar, Abuja, Nairobi, Goma, Yaoundé ou Maputo, que vous preniez la parole dans les sphères gouvernementales ou au sein des communautés, vos voix comptent et la responsabilité que vous portez a un impact profondément transformateur.

Nous vous voyons dans votre pleine humanité: avec vos rêves, vos peurs, vos forces et vos blessures. Nous reconnaissons que votre leadership ne naît pas du privilège, mais de la résistance. Vous refusez d'être réduites au silence et choisissez, encore et encore, de vous lever pour la justice, même au prix fort.

À l'ère numérique actuelle, vous êtes confrontées à des défis inédits : le harcèlement en ligne, la manipulation et l'intimidation numériques, les menaces genrées, ainsi que la pression constante de ne pas seulement vous représenter vous-mêmes, mais aussi toutes les femmes qui viendront après vous. Ces défis ne vous rendent pas faibles; ils vous rendent humaines, et c'est précisément dans cette humanité, la vulnérabilité, l'épuisement et la colère juste, que réside votre force.

Prendre soin de votre santé mentale et de vos émotions face à ces attaques n'est pas un luxe. C'est essentiel pour votre force, votre résilience et la continuité de votre impact. Lorsque vous accordez la priorité à votre bien-être, vous n'abandonnez pas la lutte; vous lui rendez hommage. Vous affirmez: ma vie compte, au-delà de mon travail. Ma guérison compte, au-delà de mon sacrifice.

Vous n'êtes pas seule face à tout cela. Un soutien existe, en ligne comme hors ligne. Demander de l'aide est un signe de sagesse, et non d'échec. Utilisez les outils de ce journal, appuyez-vous sur votre communauté et prenez soin de vous. En faisant de votre bien-être une priorité, vous vous protégez et inspirez les autres.

Restez fortes. Restez résilientes. Continuez à diriger avec courage. Votre santé mentale compte, et il est possible d'en prendre soin et de la guérir.

Avec solidarité,

Vos compagnons bien-être,

Pollicy, Leadafricaines

Comment utiliser ce Journal de Bien-Être

Ce journal est conçu comme un compagnon pratique pour soutenir votre bien-être dans vos rôles de leadership, en plaidoyer et dans la vie publique. Les exercices et les réflexions ont pour objectif de vous aider à faire une pause, à prendre du recul et à renforcer votre résilience dans des environnements exigeants.

Vous pouvez utiliser ce journal de différentes manières selon vos besoins:

Réflexion quotidienne

Utilisez les invitations à la réflexion pour prendre un moment avec vous-même, observer votre état émotionnel et vous ancrer dans votre journée.

Réflexion hebdomadaire

Prenez un moment à la fin de la semaine pour revenir sur les expériences marquantes, identifier les sources de stress et reconnaître les moments de force ou de progrès.

Lors de moments de stress intense ou de crise

Certains exercices de ce journal sont conçus pour vous aider à ralentir, à vous reconnecter à votre corps et à retrouver de la clarté lorsque vous faites face au harcèlement en ligne, à des pressions politiques ou à des décisions difficiles.

Comme outil de soutien au leadership

Vous pouvez également utiliser ce journal pour explorer les défis liés au leadership, renforcer le sens de votre engagement et maintenir un équilibre tout en servant votre communauté.

Il n'existe pas de "bonne" façon d'utiliser ce journal. Utilisez les pages qui vous semblent les plus utiles et revenez-y chaque fois que vous avez besoin d'un moment de réflexion, d'ancrage ou de clarté.

chapitre un

Le Coût Psychologique de la Résistance à l'Opposition

Prendre position contre la corruption expose souvent à des menaces en ligne et au doxxing, générant peur et fatigue émotionnelle.

Exemple: À Dar es Salaam, une WHRD a subi un harcèlement constant après avoir dénoncé des faits de corruption. Elle a instauré une routine quotidienne incluant des exercices d'ancrage et un groupe de soutien entre pairs, ce qui l'a aidée à rester stable et en sécurité.

Signaux à surveiller: harcèlement en ligne, cybermenaces, fatigue persistante, stress, retrait des rôles de leadership ou de plaidoyer.

Traumatisme Collectif – Harcèlement numérique et isolement



Le harcèlement répété, les menaces et l'absence de justice créent une charge émotionnelle partagée, à la fois collective et profondément personnelle.



Solution Collective – Sécurité Numérique et Solidarité

Protégez votre santé mentale en utilisant des canaux de signalement confidentiels, en recherchant du soutien en ligne et en pratiquant des outils de résilience comme le journal numérique. Inspirées par l'Ujamaa, rappelez-vous que vous n'êtes pas seule.



Box Breathing, une technique de respiration rythmée

Instructions:

Inspirez pendant 4 secondes >> Retenez pendant 4 secondes >> Expirez pendant 4 secondes >> Retenez pendant 4 secondes. Répétez 5 fois.

Programmez un minuteur de 1 à 2 minutes. Utilisez cet exercice chaque fois que vous vous sentez stressée ou dépassée.

Outil 1: Bilan Personnel

Domaine	Réussites
Famille	
Carrière / Engagement / Activisme	
Loisirs	
Éducation	

Outil 2: Exploration Personnelle

Le Regard des Autres à Visée Thérapeutique

Demandez aux autres, d' un regard sérieux et d'un sourire, ce qu'elles pensent de vous.

Elles devront vous dire:

Ce que vous faites bien et ce que vous pouvez améliorer?

Dans quelles situations excellez-vous le plus?

Dans quel domaine devez-vous en faire davantage?

Dans quel domaine devriez-vous en faire moins?

Dans quelles situations peuvent-ils compter sur vous?

Et, de manière générale, qu'est-ce que vous pouvez améliorer à la maison?

chapitre deux

Le Double Fardeau du Leadership et les Biais de Genre en Ligne

En tant que femme politique ou WHRD en Côte d'Ivoire et en Tanzanie, vous faites face à la fois aux pressions liées au leadership et à des biais de genre persistants en ligne, au harcèlement et à la discrimination. Les cyberattaques, les campagnes de dénigrement et les menaces numériques peuvent accroître le stress, l'anxiété et la fatigue, rendant plus difficile le maintien de la confiance en soi et de l'engagement.

Vous savez peut-être déjà que, lors des élections de 2020, des candidates à Dar es Salaam ont été confrontées à des campagnes de dénigrement en ligne et à des menaces. Cela pourrait aussi vous arriver, et cela ne remet en aucun cas en cause votre force ni votre leadership.

Soyez attentives aux signes suivants: stress accru, isolement, baisse de confiance en soi, fatigue ou retrait des espaces de leadership.

Traumatisme Collectif

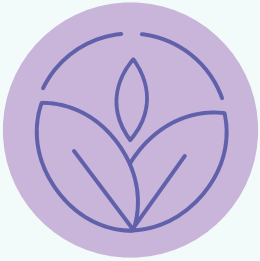


Lorsque vous êtes confrontées à la stigmatisation et au harcèlement en ligne fondés sur le genre, cela peut engendrer de l'anxiété, des doutes quant à votre valeur et un épuisement émotionnel. Ce sont des difficultés que de nombreuses femmes politiques, comme vous, rencontrent.



Solution collective

Connectez-vous avec d'autres femmes leaders en ligne pour partager vos expériences et vous soutenir mutuellement, utilisez des outils numériques pour gérer le stress et échangez des conseils pour rester en sécurité en ligne afin de renforcer ensemble votre résilience.



Ancrage (5-4-3-2-1)

Instructions:

Portez votre attention sur le moment présent à travers vos sens.

5 choses que vous voyez:

4 choses que vous ressentez:

3 choses que vous entendez:

2 choses que vous sentez:

1 saveur que vous percevez:

Réflexion: Comment vous sentez-vous après cet exercice d'ancrage?

Outil 3: La Fenêtre de Johari

Pour une Femme Engagée et Stratégique

Un outil adapté pour naviguer entre l'image publique et l'identité privée.

Zone publique: Mon image publique (force, conviction, éloquence), ce que les médias et le public perçoivent.

Zone cachée: Mes doutes, ma fatigue, ma colère face au sexisme institutionnel, mes vulnérabilités que je ne montre pas.

Zone aveugle: La manière dont mon style de leadership est réellement perçu par mes alliés ou mes opposants (perçu comme trop agressif? pas assez ferme?)

Zone inconnue: Mes potentiels de leadership encore inexplorés, mes capacités.

LA FENÊTRE DE JOHARI: DÉVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI



Fiche technique: Mon Miroir de Femme Engagée (Fenêtre de Johari – Zone Ouverte)

Objectif: Prendre conscience de ses forces perçues et reconnues afin de renforcer la confiance en soi et l'authenticité de son leadership.

Ce que je sais être mes forces en tant que femme engagée: (ex. ma capacité à fédérer, ma résilience face aux critiques, mon éloquence en assemblée et en débat, mon intelligence stratégique)

Ce que mes sœurs de Luute, mes collaboratrices directes et mon équipe apprécient chez moi: (Demandez à deux personnes de confiance: "Comment percevez-vous ma manière de diriger notre équipe ou ce projet?

Ce qu'une personne de mon entourage personnel, en dehors du cadre politique, apprécie dans ma personnalité : (demandez : "Lorsque tu me vois gérer ma vie professionnelle et personnelle, quelle qualité chez moi t'impressionne ou te touche?

Effet Thérapeutique: Renforcement de l'estime de soi, sentiment de légitimité, consolidation d'un leadership authentique et connecté.

Fiche technique: Réduire les Angles Morts Émotionnels (Fenêtre de Johari – Zone Aveugle)

Demandez à un.e collaborateur.rice, ou une personne conseillère de confiance: **"Lorsque tu m'observes dans une situation de stress intense (débat tendu, pression médiatique, négociation difficile), que remarques-tu dans mon comportement ou ma communication (ton de la voix, langage corporel, impatience)"**

1. Ce que ce regard extérieur m'a appris sur moi-même:

2. Comment je peux mieux réguler ces réactions: (ex. prendre 10 secondes pour respirer avant de répondre, déléguer un point précis à une collègue, boire un verre d'eau pour faire une pause)

Effet Thérapeutique: Prise de conscience des mécanismes automatiques sous stress, renforcement de l'intelligence émotionnelle stratégique, prévention des erreurs de communication.

chapitre trois

Survivre au Stress des Campagnes Politiques

Pendant les périodes électorales, vous pouvez être confrontées à de fortes pressions, en ligne comme hors ligne. Sur les plateformes numériques, cela peut se traduire par des campagnes de dénigrement, du harcèlement ciblé, du doxxing, des menaces et de la désinformation.

Exemple: Au cours d'une campagne, vous pouvez faire face au harcèlement, aux menaces ou à la désinformation, des situations qui ont déjà conduit d'autres femmes politiques à se retirer. Vous n'êtes pas seule, et des formes de soutien existent pour vous permettre de poursuivre votre engagement en toute sécurité.

Signaux à surveiller: cyberharcèlement, menaces, désinformation, anxiété, stress, insomnie, retrait des rôles de leadership et de plaidoyer.

Traumatisme collectif



Être confrontées à la violence, aux menaces en ligne et aux attaques genrées durant les élections crée un traumatisme partagé. Celui-ci peut laisser les femmes politiques dans un état de peur, de retrait et de forte tension émotionnelle.



Solution collective

Protégez votre bien-être et renforcez votre résilience en vous connectant à des réseaux de soutien numérique, en utilisant des lignes d'assistance psychosociale, des espaces en ligne sécurisés via des caucus de femmes et des temps de débriefing post-électoraux.

Intégrez des orientations en santé mentale dans votre travail afin que vous puissiez, ensemble, vous soutenir et vous protéger dans les espaces numériques.



Box Breathing, une technique de respiration rythmée

Instructions:

Inspirez pendant 4 secondes >> Retenez pendant 4 secondes >> Expirez pendant 4 secondes >> Retenez pendant 4 secondes. Répétez 5 fois.

Programmez un minuteur de 1 à 2 minutes. Utilisez cet exercice chaque fois que vous vous sentez stressée ou dépassée.

Tenir un journal

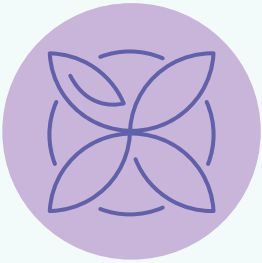
Instructions:

Que s'est-il passé aujourd'hui?

Comment me suis-je sentie?

Qu'est-ce qui m'a donné de la force?

De quoi ai-je besoin demain?



Outil 5: L'Arbre de Vie

L'arbre de vie est un outil utilisé en thérapie narrative. Il permet de représenter les forces intérieures, les ressources personnelles et les valeurs d'une personne sous la forme d'un arbre, où chaque partie raconte un aspect de son identité.

L'arbre de vie constitue une lecture de notre parcours de vie et nous sert de guide dans nos projets et nos ambitions.

Adapté à la vie et à l'engagement des Femmes Leaders, il est structuré comme suit:

- **Racines:** Qui et qu'est-ce qui m'a construite? (modèles de femmes leaders, valeurs familiales, luttes fondatrices).

- **Tronc:** Quelles sont mes valeurs politiques et mes valeurs en tant que femme engagée pour les droits humains non négociables? (Justice, Égalité, Intégrité, Courage).

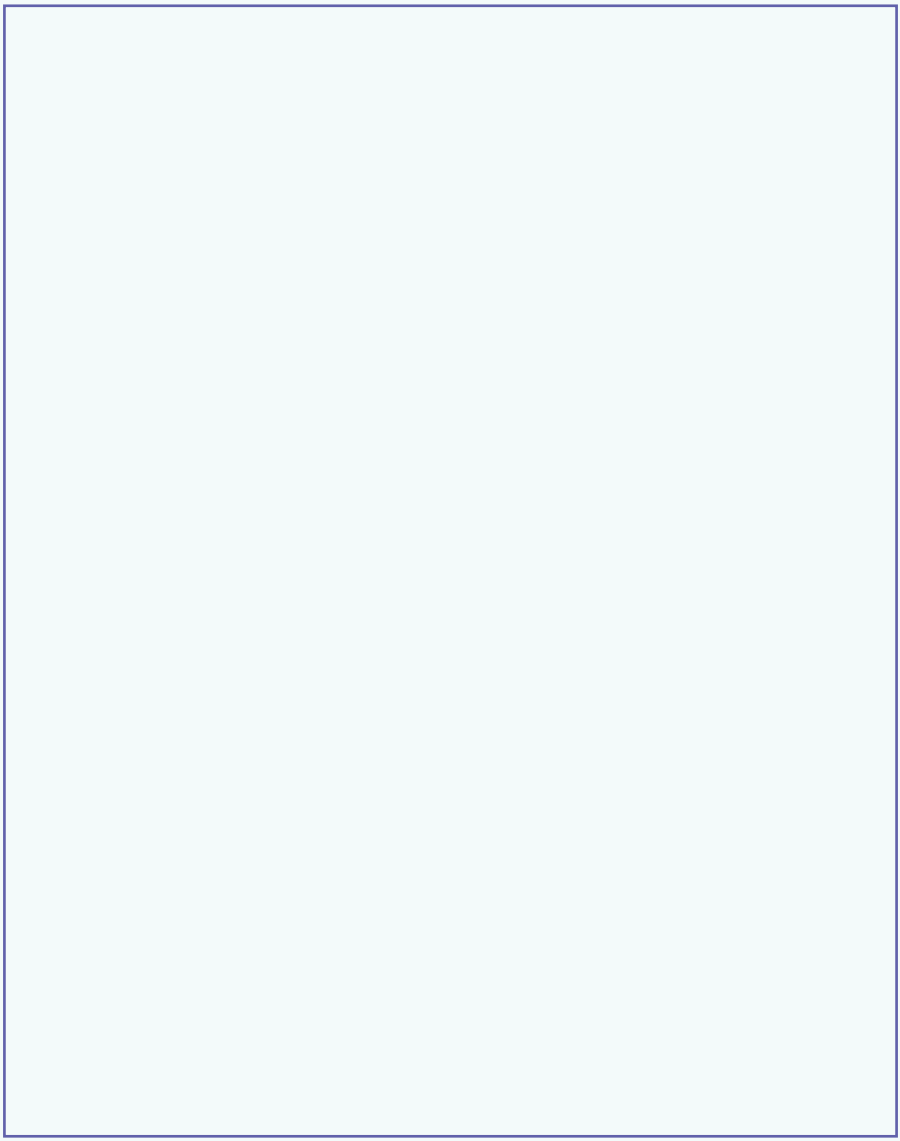
- **Branches:** Mes projets, mes luttes, mon engagement en faveur des Droits Humains et mes ambitions politiques pour l'avenir

- **Feuilles:** Mon réseau de soutien (alliés, famille, équipe de confiance, mentor)

- **Fruits:** Mes victoires personnelles passées, grandes et petites.

- **Sol:** L'environnement culturel, politique et social actuel. Est-il nourrissant ou toxique? Comment puis-je me protéger?

Dessinez votre arbre de vie



À faire maintenant: Consultez cet arbre avant de prendre une décision importante ou en cas de doute, afin de vous recentrer sur votre objectif.

chaptire quatre

Déconstruire les Idées Reçues sur la Santé Mentale en Ligne et la Stigmatisation Numérique

Démêler le Vrai du Faux

Les difficultés liées à la santé mentale sont souvent associées à la faiblesse ou à la sorcellerie, mais cela est faux.

> ***Au début, je pensais que suivre des séances de soutien psychologique signifiait que j'étais faible. Mais j'ai compris que cela me donnait la force de continuer à diriger. – Femme politique, Arusha***

Le Saviez-Vous?

- Les problèmes de santé mentale sont courants et traitables.
- Demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse.
- Parler ouvertement permet de réduire la stigmatisation.

Ci-dessous figurent des idées reçues sur la santé mentale:

01 Les problèmes de santé mentale sont des faiblesses personnelles ou des défauts de caractère.

02 Les problèmes de santé mentale sont rares et ne touchent qu'une petite partie de la population.

03 Les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont violentes et dangereuses.

04 Les problèmes de santé mentale ne peuvent pas être traités ou pris en charge efficacement.

05 La stigmatisation isole les femmes leaders, considérant les problèmes de santé mentale comme un manque de fiabilité ou de la sorcellerie.

06 Les problèmes de santé mentale ne seraient qu'une phase passagère et disparaîtraient d'eux-mêmes.

07 Les médicaments utilisés pour les problèmes de santé mentale seraient addictifs et dangereux.

08 Chercher de l'aide pour des problèmes de santé mentale serait un signe de faiblesse.

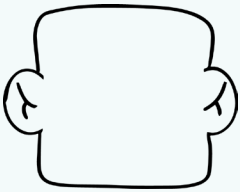
Outil de Suivi de l'Humeur

Instructions:

Chaque soir, dessinez un visage pour suivre votre humeur.

Humeur

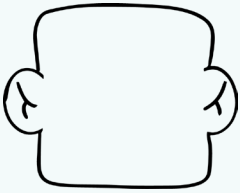




Notes / Déclencheur / Moment positif

Humeur

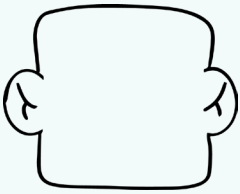




Notes / Déclencheur / Moment positif

Humeur





Notes / Déclencheur / Moment positif

Outil 6: Journal Émotionnel Hebdomadaire

Vous accordez-vous une pause thérapeutique chaque week-end?

- Quelles émotions avez-vous traversées ? Donnez-leur une voix. « Cette semaine, j'ai beaucoup ressenti de la/du...parce que..."
- Associez chaque émotion à un besoin (écoute, reconnaissance, repos, clarté, etc.)
- Écoutez votre corps. Que vous dit-il ? Fatigue, tensions, élans, rêves?

Exercice Complémentaire

Placez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre.

Respirez profondément pendant cinq minutes, en silence. Dites intérieurement:

"Je m'écoute. Je me respecte. Je suis en vie."

Fiche technique: Cadre émotionnel hebdomadaire

Semaine du:.....

1. **Émotions dominantes et leur message:**

Colère / Frustration: (ex. causée par un blocage parlementaire. Besoin: efficacité, justice)

.....

Fierté / Joie: (ex. liée à l'adoption de mon amendement. Besoi: reconnaissance, impact)

.....

Fatigue / Épuisement: (ex. causés par quatre soirées consécutives de travail. Besoin: repos, apaisement)

.....

2. **Micro-rituel de reconnexion (5 minutes):** Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre. Respirez.

Phrase de Cheminement Intérieur: "Ma valeur est intrinsèque. Mon bien-être est non négociable."

chapitre cinq

Une Si Longue Lettre

Démêler le Vrai du Faux

Les difficultés de santé mentale sont souvent assimilées à une forme de faiblesse ou à la sorcellerie, ce qui est faux.

> ***Je croyais que si je demandais de l'aide, on dira que je ne suis pas a la hauteur. Le soutien psychologique m'a pourtant aide a continuer mon travail. – Femme politique, Abidjan***

Tenir un Journal

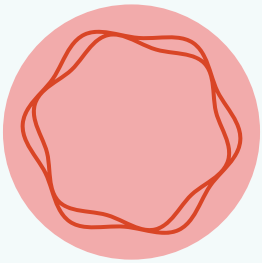
Instructions:

Que s'est-il passé aujourd'hui?

Comment me suis-je sentie?

Qu'est-ce qui m'a donné de la force?

De quoi ai-je besoin demain?



Espace d'Affirmations

Instructions:

Lisez à voix haute chaque jour ou écrivez la vôtre.

"I am resilient like my elders."

"Ma voix brise la stigmatisation."

Écrivez la vôtre:

Notes sur ce que cela vous a fait ressentir:

Outil 7: Une Si Longue Lettre

Fiche technique:

Écrivez à votre "moi d'hier" afin de reconnaître vos difficultés, vos forces et vos apprentissages.

Objectif: Cet outil vise à renforcer votre résilience, à consolider votre estime de soi et à intégrer votre parcours.

Vous pouvez l'utiliser après une période difficile, lorsque le doute est présent.

Amy, fervente défenseuse des droits humains, écrit à la femme qu'elle était à 25 ans.

Chère Amy,
Tu crois encore que ta voix ne compte pas, que tu es trop fragile pour prendre la parole. Tu as peur du jugement et tu doutes de ta légitimité.
Aujourd'hui, je veux te dire merci. Merci d'avoir osé malgré la peur. Merci d'avoir continué à croire que ton engagement avait du sens. Tu ne savais pas encore que tu allais inspirer d'autres femmes, ni que tu tiendrais bon face aux insultes.

Tu as trébuché, mais tu t'es relevée. Tu as douté, mais tu n'as jamais abandonné. Sache que tu portes déjà en toi la force dont j'ai encore besoin aujourd'hui.

Avec tendresse,
Ton "toi" de demain.

Application:

Fermez les yeux pendant trois minutes et visualisez votre "vous" d'il y a dix ans. Écrivez-lui une lettre en commençant par "Ma chère..." ou "Chère..."

Incluez une reconnaissance (merci pour...), une reassurance (tu n'es pas seule) et une projection (voici ce qui t'attend).

chapitre six

La Pression d'Être Réduite au Silence Dans Les Espaces de Prise de Décision

Lorsque vous êtes exclue ou réduite à un rôle de façade dans les espaces de prise de décision, cela peut être source de frustration et d'isolement. Les plateformes en ligne peuvent amplifier ces dynamiques, notamment par l'ignorance de vos interventions, la marginalisation dans les discussions numériques ou des messages visant à vous discréditer. Le manque de soutien en santé mentale et l'application insuffisante des mesures d'égalité peuvent accroître le stress, le sentiment de désespoir et la démotivation, rendant plus difficile le maintien de l'engagement et d'un leadership confiant.

Signaux à surveiller: Baisse de l'engagement, stress chronique, sentiment de désespoir, démotivation ou impression d'invisibilité dans les espaces de leadership.

Traumatisme collectif



Faire face à l'invisibilité, à la frustration ou au sentiment d'impuissance peut laisser les femmes politiques ou les Femmes Défenseuses des Droits Humains (WHRDs) anxieuses, démotivées et exposées au risque d'épuisement. Vous n'êtes toutefois pas seule dans cette épreuve.



Solution collective

Connectez-vous avec des pairs et des mentors en ligne qui comprennent vos défis, partagez des stratégies d'adaptation, recherchez des conseils et utilisez les plateformes numériques pour vous soutenir mutuellement, amplifier vos voix et renforcer ensemble votre résilience.

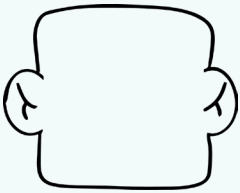
Outil de Suivi de l'Humeur

Instructions:

Chaque soir, dessinez un visage pour suivre votre humeur.

Humeur

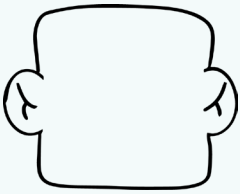




Notes / Déclencheur / Moment positif

Humeur

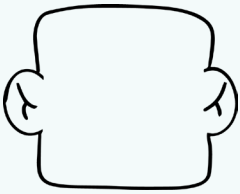




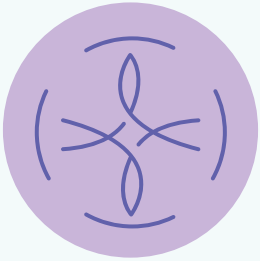
Notes / Déclencheur / Moment positif

Humeur





Notes / Déclencheur / Moment positif



Outil 9: La Prosopopée

Fiche Technique

Définition: Donner une voix à une émotion, un objet ou une expérience.

Objectif: Cet outil vous permet d'externaliser vos émotions et de comprendre les messages cachés qu'elles portent.

À utiliser lorsque une émotion devient trop lourde ou difficile à comprendre.

Étude de Cas

Kady rédige un dialogue avec sa colère.

Je suis ta colère. Je brûle dans ta poitrine chaque fois que tu es dénigrée parce que tu es une femme. Je crie lorsque tu veux te taire et je suis là pour te rappeler que l'injustice ne doit pas devenir une norme.

Mais parfois, je prends trop de place et je t'épuise. Alors, j'aimerais que tu m'utilises comme une énergie pour défendre tes idées, et non comme une arme contre toi-même..
Je suis ta colère, mais je peux devenir ton moteur.

Exercice Pratique

- Choisissez une émotion (peur, joie, fatigue, etc.).
- Écrivez un texte d'au moins dix lignes en commençant par : "Je suis ta..."
- Terminez votre texte par une demande formulée par l'émotion: "Voici ce que j'attends de toi."

chapitre sept

Le Traumatisme Invisible des Attaques en Ligne

Les réseaux sociaux offrent de la visibilité, mais exposent aussi les femmes politiques et les WHRDs au cyber harcèlement, aux menaces et aux insultes genrées. Cela peut engendrer du stress et un profond sentiment d'isolement.

Exemple: Imaginez vous être candidate à une élection et voir soudain d'anciennes photos ou des éléments privés de votre passé détournés en ligne pour vous humilier. C'est une réalité brutale à laquelle sont confrontées de nombreuses femmes politiques africaines, en Tanzanie, en Côte d'Ivoire et ailleurs. Elles sont souvent laissées dans un sentiment de honte et d'isolement.

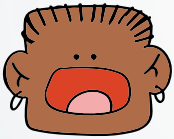
Signaux à repérer: Cyber harcèlement, menaces ciblées en ligne, intimidation via les plateformes numériques, campagnes de désinformation, stress numérique et anxiété.

Traumatisme collectif: Harcèlement Numérique et Isolement



En tant que femme politique ou WHRDs, vous pouvez être la cible de cyberharcèlement, de menaces ou de mensonges diffusés en ligne, vous laissant anxieuse, privée de sommeil ou tentée de vous retirer, avec le sentiment d'être seule face à tout cela.

Solution collective: Sécurité Numérique et Solidarité



Vous n'avez pas à affronter ces attaques seules. Renforcez vos compétences en sécurité numérique et appuyez-vous sur vos sœurs à travers des groupes de pairs. Utilisez les outils de gestion du stress proposés dans ce guide pour rester calme et, lorsque la charge devient trop lourde, sollicitez un soutien psychosocial. Votre sécurité et votre confiance comptent.

Tenir un Journal

Instructions:

Que s'est-il passé aujourd'hui?

Comment me suis-je sentie?

Qu'est-ce qui m'a donné de la force?

De quoi ai-je besoin demain?

Outil 10: Citations Inspirantes

Fiche Technique

Définition: Des outils puissants qui cultivent la persévérance et l'espoir.

Objectif: Cet outil a pour but de renforcer votre motivation, votre confiance et créer un ancrage positif.

Il doit être utilisé avant un débat, une réunion ou quand on se sent découragé.

Cas d'Etude

Citation d'Oscar Wilde: Soyez vous-même, les autres sont déjà pris.

Lydia, une politicienne engagée pour les droits des femmes, fait face à des attaques quotidiennes en ligne critiquant son apparence et son style de leadership.

Chaque fois qu'elle lit ces commentaires, elle relit la citation d'Oscar Wilde et note une chose qui la rend unique et puissante. Peu à peu, ce rituel renforce sa confiance dans son authenticité.

Exercice Pratique

• Notez trois aspects de vous-même que vous aimez et que vous souhaitez préserver.

• Notez deux aspects que vous avez tendance à cacher par peur du jugement.

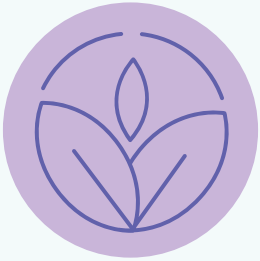
• Relisez la citation et écrivez une phrase qui commence par:

"Être moi-même, c'est..."

"Lorsque je suis authentique, je me sens..."

chapitre huit

La Fan des Compliments



Ancrage (5-4-3-2-1)

Instructions:

Portez votre attention sur le moment présent à travers vos sens.

5 choses que vous voyez:

4 choses que vous ressentez:

3 choses que vous entendez:

2 choses que vous sentez:

1 saveur que vous percevez:

Réflexion: Comment vous sentez-vous après cet exercice d'ancrage?

Outil 12: La Fan des Compliments (à réaliser en groupe)

Fiche Technique

Présentation: Chaque participante écrit un mot positif à destination des autres, constituant ainsi une chaîne de gratitude.

Objectif: Renforcer le sentiment de valeur personnelle et créer un refuge émotionnel collectif.

À utiliser en fin d'atelier ou lors d'un moment de découragement.

Étude de Cas

Fatou reçoit sa fan composée de mots inspirants de ses pairs.

- "Ta voix nous inspire chaque fois que tu prends la parole."
- "Merci de toujours nous encourager, même lorsque toi-même tu es fatiguée."
- "Tu es un modèle de courage et de patience."
- "Ton rire nous donne de l'énergie."

Quelques jours plus tard, après avoir été attaquée en ligne, Fatou relit sa fan et se dit:

> ***"Ces mots sont vrais. Ils viennent de celles et ceux qui me connaissent. Je ne suis pas ce que disent les insultes. Je suis cela. Je suis ce refuge."***

Exercice Pratique

- Organisez un cercle dans lequel chaque personne écrit un mot pour les autres.
- Relisez votre fan chaque fois que vous vous sentez attaquée ou découragée.
- Notez dans votre carnet: "Aujourd'hui, j'ai choisi de souffler sur..." (ex. "ma patience", "mon courage").

chapitre neuf

Outils de Self-Help en Santé Mentale et de Résilience Pour les Femmes Politiques et les WHRDs



Maintenir le bien-être mental nécessite des pratiques quotidiennes intentionnelles et un soutien collectif. Pour les femmes politiques et les WHRDs confrontées à des facteurs de stress spécifiques tels que le harcèlement, la stigmatisation ou la pression politique, de petits gestes réguliers renforcent la résilience et favorisent un équilibre durable. Les données montrent que des pratiques comme la tenue d'un journal, l'ancrage et un mode de vie sain réduisent directement le stress, tandis que les réseaux communautaires renforcent la protection et la solidarité.

Pratiques Quotidiennes pour l'Équilibre

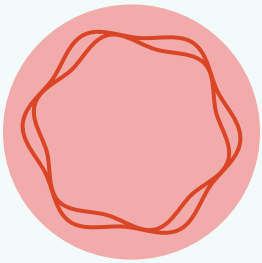
Journaux d'humeur et de réflexion: Suivez les déclencheurs de stress (par exemple le harcèlement ou la pression électorale) et identifiez des stratégies d'adaptation.

Liste de repères pour le mode de vie: Veillez à dormir entre sept et huit heures par nuit, à avoir des repas équilibrés à partir d'aliments locaux (ugali, haricots, légumes), à une bonne hydratation et à une activité quotidienne (par exemple la danse Ngoma ou de courtes marches).

Affirmations: Utilisez des rappels valorisants tels que:

- "Je suis résiliente comme mes aînées et les leaders qui m'ont précédée."
- "Ma voix brise la stigmatisation."

Réseau de soutien: Tenez à jour une liste d'alliés, de lignes d'assistance et de contacts utiles (par exemple TGNP, MoHCDGEC, TAMWA, TAWLA, WILDAF, contacts de la TCRA), ainsi que des espaces sûrs.



Espace d'Affirmations

Instructions:

Lisez à voix haute chaque jour ou écrivez la vôtre.

"Je suis résiliente comme mes aînées."

"Ma voix brise la stigmatisation."

Écrivez la vôtre:

Notes sur ce que cela vous a fait ressentir:

Outil 13: Journal de Progression et d'Auto-Efficacité

Placez-vous au cœur du projet et prenez conscience de votre pouvoir d'agir.

Fiche Technique: Journal de Progression et de Capacité d'Action

Semaine du: .....

Mon objectif de bien-être et de leadership pour la semaine: (ex. déléguer une tâche importante, m'accorder une soirée agréable)

.....

.....

Ce que j'ai essayé ou réussi, même partiellement:

.....

.....

Ce que j'ai appris sur mes limites ou mes forces dans l'action:

.....

.....

Ce que je me dis pour continuer avec bienveillance:

.....

.....

chapitre dix

Comment Réagir Face au Harcèlement en Ligne

Sécurité Immédiate

- Bloquez et signalez les comptes abusifs
- Gardez des captures d'écran des messages abusifs comme élément de preuve.
- Utilisez l'authentification à deux facteurs 2FA, des mots de passe robustes et mettez à jour vos paramètres de confidentialité.

Bien-Être Personnel

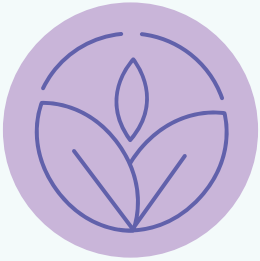
- Faites une courte pause des plateformes déclenchantes.
- Parlez à une personne de confiance, ne souffrez pas en silence.
- Utilisez des exercices de respiration ou d'ancrage en cas de déclenchement émotionnel.

Rechercher du Soutien

- Signalez les cas à la Plateforme nationale de lutte contre la Cybercriminalité (PLCC).
- Contactez des Centres comme Lead Africaines et l'Associations de Psychologues en Cote d'Ivoire.
- Appelez les lignes d'assistance psychosociale, notamment la ligne verte du Ministère de la Femme 1308, ou la ligne 143 du Ministère de la Santé pour la prise en charge psychosociale.

Action Collective

- Rejoignez des groupes de solidarité en ligne (WhatsApp, Twitter)
- Participez à des campagnes de contre-discours (#WomenLeadOnline)
- Plaidez pour la responsabilité des plateformes et des lois cybernétiques plus solides.



Ancrage (5-4-3-2-1)

Instructions:

Portez votre attention sur le moment présent à travers vos sens.

5 choses que vous voyez:

4 choses que vous ressentez:

3 choses que vous entendez:

2 choses que vous sentez:

1 saveur que vous percevez:

Réflexion: Comment vous sentez-vous après cet exercice d'ancrage?

Outil 14: Plan Personnalisé d'Autorégulation

Activités qui me régénèrent: (sport intensif, méditation, peinture, jardinage...)

Mes refuges sécurisants: (mon bureau fermé, un parc, ma maison de campagne, mon lit, une galerie...)

Personnes ressources clés: (indiquez au moins trois noms de personnes qui vous font du bien)

Signaux d'alerte: (cynisme accru, repli sur soi, crises de larmes, irritabilité au sein de la famille)

Plan d'action d'urgence

"Si [signal d'alerte], alors j'appelle [personne désignée] et/ou je prends une journée de repos."

En résumé, dites-vous ceci:

> ***"Je n'ai pas besoin d'être parfaite. J'ai besoin d'être présente, authentique et stratégique."***

Mes 5 Piliers Essentiels de Bien-Être - Résumé Visuel

Dans les moments de pression ou d'incertitude, revenir à quelques pratiques d'ancrage peut aider à retrouver de la clarté et un équilibre émotionnel.



Faire une Pause et se Recentrer: Prenez un moment pour ralentir votre respiration et vous reconnecter à votre corps.



Revenir à l'Essentiel: Reconnectez-vous à votre engagement, à vos valeurs et aux raisons qui vous ont conduit à ce travail.



Chercher du Soutien: Identifiez des collègues, des amis ou des mentors de confiance avec qui vous pouvez échanger lorsque des défis se présentent.



Protéger votre Espace Numérique: Prenez des pauses du numérique lorsque nécessaire et utilisez des outils qui renforcent votre sécurité numérique.



Faire Preuve de Bienveillance Envers Vous-Même: Le leadership peut être exigeant. Accordez-vous l'espace nécessaire pour vous reposer, réfléchir et vous ressourcer.

Vous pouvez également écrire vos propres rappels ci-dessous:

Ma pratique personnelle d'ancrage: .....

Les personnes vers qui je peux me tourner: .....

Ce qui m'aide à me recentrer lorsque je suis stressée: .....



Quand Demander un Soutien Professionnel

Bien que la tenue d'un journal et les moments de réflexion puissent être des outils puissants pour préserver votre bien-être, il peut arriver que vous ayez besoin d'un soutien supplémentaire.

Envisagez de demander un soutien professionnel si vous ressentez:

- Une anxiété, un stress ou une détresse émotionnelle persistants
- Des difficultés à dormir ou à vous concentrer pendant une période prolongée
- Un sentiment d'épuisement, de burn-out ou de surcharge qui ne s'améliore pas avec le repos
- Un impact émotionnel continu lié au harcèlement en ligne, aux menaces ou à la pression au travail
- Le sentiment d'avoir besoin d'un accompagnement supplémentaire ou de quelqu'un à qui parler en toute confidentialité

Échanger avec un professionnel qualifié de la santé mentale, un conseiller ou un service de soutien fiable peut vous apporter un appui précieux dans les moments difficiles.

Demander de l'aide est une preuve de force et fait partie intégrante du maintien de votre leadership et de votre bien-être.

Si cela est possible, vous pouvez contacter:

Un conseiller ou un psychologue agréé:

Contact:.....

A trusted health provider:

Contact:.....

Un professionnel de santé qualifié:

Contact:.....

Des organisations de soutien travaillant avec des femmes leaders et des défenseures des droits humains:

Contacts: .....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous méritez des espaces de soin, de soutien et d'attention où votre bien-être est une priorité.