



## Activité de Maison Plus Sur Juin 2020

Nous sommes Global G.L.O.W., une organisation 501 (c) (3) qui crée et gère des programmes innovants pour encadrer les filles afin qu'elles se défendent et renforcent leurs communautés.

Nous travaillons en partenariat avec plus de 40 organisations de base et établissements d'enseignement dans 23 pays à travers le monde, y compris aux États-Unis. En réponse à la menace actuelle de COVID-19, plusieurs de nos partenaires ont choisi de suspendre temporairement ou de reporter la programmation dans leurs communautés locales. L'équipe de Global G.L.O.W. a compilé ce paquet **d'Activités de Maison Plus Sûr** à l'aide des activités G.L.O.W et a ouvert une source du matériel pour fournir aux membres du club un travail léger à réaliser à leur rythme.

Global G.L.O.W. prévoit de publier chaque mois de nouveaux paquets **d'Activité de Maison Plus Sur** pour la durée de la pandémie de COVID-19. Le thème de ce mois est l'**Espoir**. Pour aider à inspirer un peu d'espoir, ce mois-ci, nous avons inclus des photos de filles GLOW participant à des activités par paquets **d'Activité de Maison Plus Sur**. Nous aimons voir les belles œuvres d'art et lire les histoires des filles, nous espérons que vous les apprécierez aussi!

Ce mois-ci, nous mettons également en lumière certaines des représentantes de GLOW Girl qui avaient prévu de rejoindre Global G.L.O.W. à New York pour la 64<sup>e</sup> Commission de la condition de la femme (CSW) en mars. Ce voyage et la CSW complète ont été annulés en raison de COVID-19, mais nous pensions toujours que vous deviez rencontrer ces remarquables jeunes femmes. Nous mettrons en relief d'autres filles de GLOW dans les futurs paquets **d'Activité de Maison Plus Sur**, vous pouvez également voir le reste des projecteurs des représentantes CSW dans le paquet **d'Activité de Maison Plus Sur** de Juin.

Bien que bon nombre des activités de ce paquet soient axées sur les filles, nous invitons tous les jeunes (et même les adultes!) À participer au plaisir.

Amusez-vous bien!

# Table de Matières

## Contenu de la page

2	Thème du Mois: L'Espoir
4	Photographies
6	Partie du Parent
7	Temps pour l'Écriture
10	Partie de la Poésie
12	Temps de Jeu
13	Temps de Dessin
16	Activités de Soulagement du Stress
18	Puzzles et énigmes
21	Pages de coloriages
23	Plein feu sur les filles de Global G.L.O.W

## Thème du Mois: Espoir

L'espoir est le sentiment que ce que l'on veut peut-être obtenu ou que les événements se dérouleront au mieux. L'espoir est l'une des valeurs les plus importantes qu'une personne puisse développer. Les personnes pleines d'espoir sont plus résilientes et peuvent voir un avenir positif même si le présent ne se sent pas positif. Il est normal d'avoir plus ou moins d'espoir à différents moments de votre vie. Il peut être difficile d'avoir de l'espoir dans une période vraiment difficile, mais saviez-vous que vous vous entraînez à avoir de l'espoir? Si nous pensons à l'espoir non pas comme une émotion, mais plutôt comme une façon de penser, alors vous pouvez réellement vous entraîner à penser différemment et à avoir plus d'espoir! Les prochaines activités vous aideront à vous exercer à avoir de l'espoir et à penser positivement à l'avenir.

**Essayez cette activité par vous-même et vous pourrez ensuite la partager avec un ami ou un membre de la famille.**

### Gratitudes Quotidiennes

Rien ne crée l'optimisme et l'espoir aussi rapidement que la gratitude pour ce que vous avez déjà. À la fin de chaque journée, notez trois choses dont vous êtes reconnaissant. Ce peuvent être des choses qui se sont bien passées, des choses que vous avez appréciées, même de très petites choses. Ensuite, pour chacune de ces choses, notez ce que vous avez contribué. Voir le rôle que vous avez joué dans les bonnes choses aide à construire l'optimisme et la croyance en vous-même.

#### Par exemple:

Mes trois bonnes choses: « Le soleil brillait, mon professeur m'a fait un compliment et j'ai eu une très belle conversation avec ma mère. »

Mes contributions: « J'ai pris le temps de sortir et de profiter du soleil. J'ai vraiment persévéré à bien faire mon travail, même quand j'étais fatigué. J'ai pris le temps de m'asseoir et d'écouter vraiment ma mère au lieu de me précipiter. »

#### A ton tour!

Énumérez trois bonnes choses d'aujourd'hui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Comment avez-vous contribué à concrétiser ces bonnes choses?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Pratiquer l'Espoir

**Fixez-vous des objectifs réalistes** - Cela garantit que vos espoirs sont attachés à quelque chose de réalisable et que vous ne vous préparez pas à l'échec.

**Approchez les objectifs de manière pratique** - Réfléchissez aux moyens d'atteindre ces objectifs et aux moyens de faire face à la déception lorsque les choses ne fonctionnent pas tout de suite! Prenez le temps de penser à des itinéraires alternatifs en cas de besoin. Si vous vous sentez flexible dans la façon dont vous pouvez atteindre un objectif, vous aurez plus d'optimisme et d'espoir pour atteindre cet objectif.

**Croyez-en vous-même!** Parler avec des amis et des mentors pour croire également en vous peut vous donner un coup de pouce si vous avez des doutes.

## Fixer des Petits Objectifs

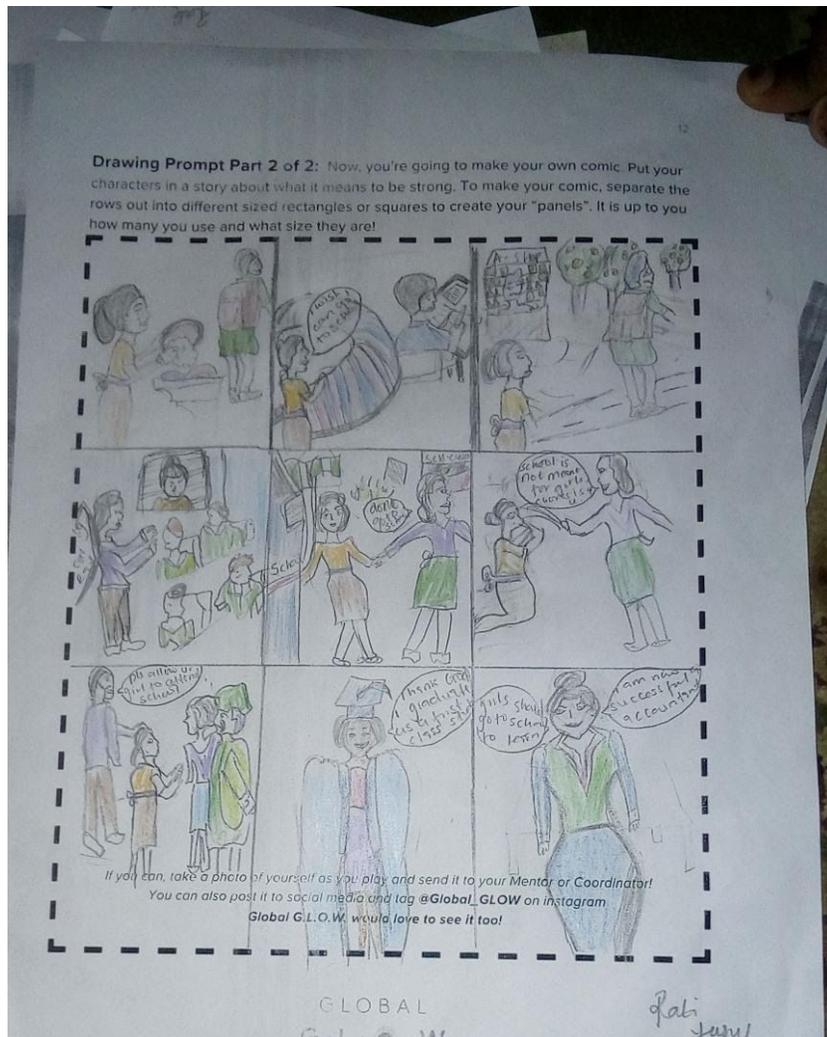
Fixer de petits objectifs gérables peut aider nos cerveaux à se sentir en contrôle et optimistes quant à l'avenir. Voici quelques exemples de petits objectifs: je ferai 10 pompes par jour pour la semaine prochaine, je peindrai 15 minutes par jour, je ferai une petite marche par moi-même trois fois la semaine prochaine.

Dans l'espace ci-dessous, définissez trois objectifs que vous pourrez atteindre au cours de la semaine prochaine. Essayer de faire cet exercice chaque semaine!

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Photographies

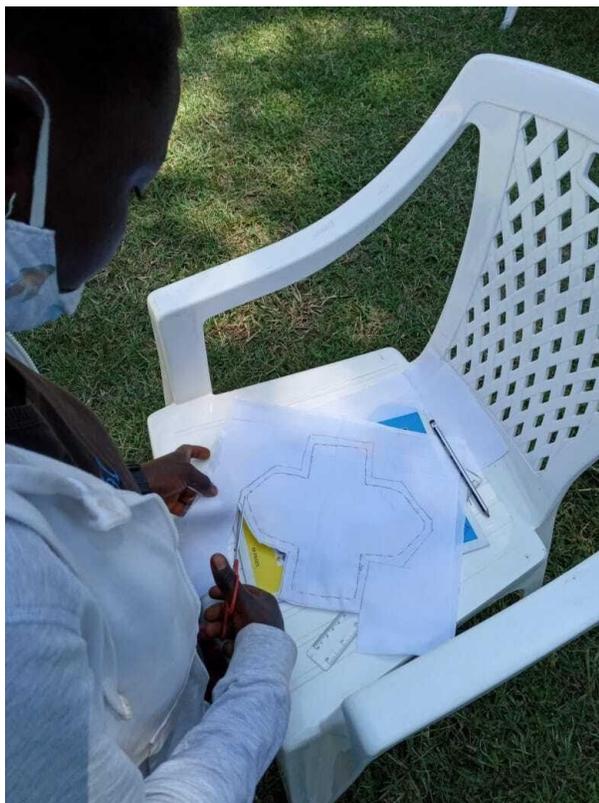
HAFAI, Nigeria



Art of the Child, Uganda



**Rift Valley Reading Association, Kenya**  
**Making reusable sanitary pads**



**Aschiana, Afghanistan**



## **Partie du Parent**

Cher Parents de Global G.L.O.W. et Tuteurs,

De nos partenaires communautaires locaux et des mentors qui travaillent avec vos filles, nous avons vu et entendu des histoires de parents et de tuteurs allant au-delà pour continuer à soutenir l'éducation et l'enrichissement de leurs enfants. Nous comprenons que COVID-19 et les ordres « Plus de sécurité à la maison » n'ont pas été faciles et que tout le monde a été touché par la pandémie d'une manière ou d'une autre. Nous sommes si fiers de la réponse que nous avons vue des communautés entourant les filles dans nos programmes.

Du fond du cœur, nous tenons à vous dire MERCI. Merci de soutenir toujours vos filles, mais surtout maintenant. Merci d'avoir participé à ces paquets d'Activité de Maison Plus Sur avec vos filles (et garçons). Merci de leur avoir permis d'utiliser vos téléphones familiaux pour effectuer des activités et aussi de nous avoir envoyé des photos du plaisir que vous avez avec eux !!

Les partenaires de Global G.L.O.W. du monde entier trouvent des moyens créatifs de continuer la programmation à travers ces paquets, via WhatsApp, des appels téléphoniques et même des visites à domicile. Alors que les spécificités du futur Global G.L.O.W. les séances de club en personne restent incertaines, sachez que nous nous engageons envers vous, vos filles et vos communautés.

Ce mois-ci, nous sommes heureux de présenter la « Partie du Parent » comme une portion régulière de nos paquets d'activités plus sur de maison. Cette page comprendra des ressources et des activités que vous pouvez faire avec et sans vos filles. En tant qu'adultes, nous devons également traiter nos pensées afin d'être plus forts pour nos familles et nos communautés. Nous espérons que vous pourrez prendre un moment pour profiter de ces nouvelles activités.

Tout le meilleur,  
L'Équipe de Global G.L.O.W.

### **Activités Parent et Famille**

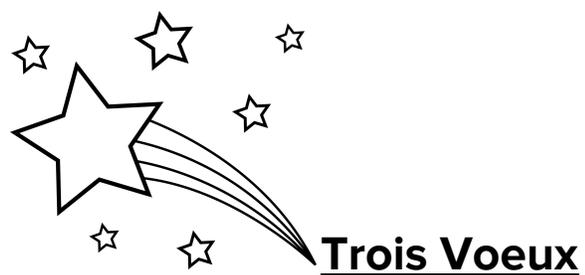
#### Journal plein d'Espoir

Pensez à un moment d'espoir que vous avez vécu pendant la pandémie. Prenez quelques minutes pour écrire vos pensées et réfléchir à ce moment.

- Qu'est-il arrivé qui vous a donné de l'espoir?
- Comment vous êtes-vous senti AVANT et APRÈS ce moment?

Si vous le souhaitez, parlez-en à vos amis ou à votre famille et demandez-leur ce qui les a également encouragés.





*Si on vous accordait trois vœux, quels seraient-ils? Vous pouvez souhaiter n'importe quoi et vos souhaits n'ont pas de sens en réalité.*

*Soyez créative et imaginative !*

## **Expression écrite guidée, vite fait**

- Ecrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissantes.
- Notez tous les sentiments que vous avez ressenti aujourd'hui.



## Partie de la Poésie

### **Oser Rêver de Wendy Silva**

Fermez les yeux et laissez  
Votre imagination s'envole  
Voir une photo de l'endroit  
Vous souhaitez être un jour  
Laissez les couleurs de votre  
Commande de cœur  
Pour peindre l'image de votre  
Rêve et place-le dans ta main.

Tenez fermement et nourrissez-le,  
Mais laissez-lui de la place pour grandir.  
Lorsque vous atteignez votre rêve,  
Ouvre ta main et laisse-la aller.

Fermez les yeux et cherchez,  
Un autre, en prenant soin comme avant  
Ne cessez jamais de chercher, de réaliser et  
Lâcher prise, car c'est à ça que servent les  
rêves

### **Attends juste le soleil de Lisa Marks**

Quand tout est noir  
Et tu te sens si seul,  
Quand la pluie ne s'arrête pas  
Et tu ne peux pas rentrer à la maison,  
Quand il sent que tout est perdu  
Et tu veux juste courir,  
Il ne peut pas pleuvoir éternellement.  
Attends juste le soleil.

Quand la famille fait mal,  
Quand on ne trouve pas d'amis,  
Quand tu veux juste crier  
Mais vous ne trouvez pas le son,  
Quand tout est de ta faute,  
Et tu as l'impression d'avoir fini,  
Attends juste le soleil.  
Le soleil viendra.

La tempête passe toujours.  
Cela ne durera pas éternellement.  
La pluie s'arrête toujours et laisse place au  
beau temps.  
Les jours les plus lumineux et les plus chauds  
à venir.  
Veuillez attendre le soleil.  
Le soleil viendra.

Les gens qui ont besoin de vous,  
Des gens qui t'aiment encore  
Peut réchauffer votre âme comme le soleil  
au-dessus de vous.  
Tu n'es jamais seul,  
Peu importe ce qui est fait.  
Attendez le soleil.  
Attends juste le soleil.

Les nuages sombres passent toujours.  
Je te le promets, hun.  
Nous vous attendons tous.  
Attends juste le soleil.

Écrivez vos pensées sur ces poèmes ou écrivez votre propre poème:

---

---

---

---

---

---

---

## Temps de Distraction!

Amusez-vous avec ces jeux et activités!

**1. Pierre, papier, ciseaux :** Ce jeu de main est généralement joué entre deux personnes, dans lequel chaque joueur forme simultanément l'une des trois formes avec une main tendue. Ces formes sont « pierre » (un poing fermé), « papier » (une main plate) et « ciseaux » (un poing avec l'index et le majeur étendus, formant un V). .

**Pierre**



**Papier**



**Ciseaux**



Un

joueur qui décide de

jouer du rock battra un autre joueur qui a choisi des ciseaux (la pierre écrase les ciseaux), mais perdra contre celui qui a joué du papier ("papier couvert de pierre"); un jeu de papier perdra au profit d'un jeu de ciseaux ("ciseaux coupe le papier"). Si les deux joueurs choisissent la même forme, le jeu est à égalité et est généralement rejoué immédiatement pour briser l'égalité.

A



**2. Que préférerais-tu?** Le jeu fonctionne en demandant aux gens de choisir leur sort de « ceci ou cela ». Vous pouvez jouer cela entre deux personnes ou avec un groupe. Chaque personne peut à tour de rôle demander à son partenaire ou au groupe ce qu'elle préfère faire. Par exemple: préférez-vous avoir trois bras ou trois jambes? Préférez-vous seulement pouvoir chuchoter ou seulement pouvoir crier? Avant de commencer à jouer, il peut être judicieux de noter plusieurs choix « préférez-vous »

**3. I Spy:** « J'espionne » est un jeu de devinettes où un joueur (l' « espion » ou « il ») choisit un objet en vue et annonce aux autres joueurs que « j'espionne (ou vois) quelque chose commençant par ... », nommant la première lettre de l'objet. D'autres joueurs tentent ensuite de découvrir ce qu'est l'objet en posant des questions « oui » ou « non ». L' « espion » ou la personne qui en est peut également dire « j'espionne quelque chose qui est (nom d'une couleur) ». À tour de rôle, devinez avec des amis ou des membres de la famille et voyez qui peut deviner l'objet le plus rapidement!

*Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!*

*Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur Instagram Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!*

**Dessin rapide :** Pensez à l'objectif dans la section des petits objectifs fixés.  
À quoi ressemblerez-vous lorsque vous atteindrez cet objectif? Que ressentirez-vous? Est-ce que quelqu'un d'autre sera avec toi?



Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous avec cette page remplie et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur! Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur instagram

Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!

**Dessin rapide:** Faites un dessin de ce qui vous donne de l'espoir. Ça peut être n'importe quoi! Par exemple, ce pourrait être un mentor, votre animal de compagnie, aller à l'école, vos amis, des personnes que vous admirez, vos plans pour votre future nourriture, un devis ou tout ce à quoi vous pouvez penser. Mettez cela quelque part, vous pouvez le voir régulièrement pour vous rappeler ce qui vous donne de l'espoir!

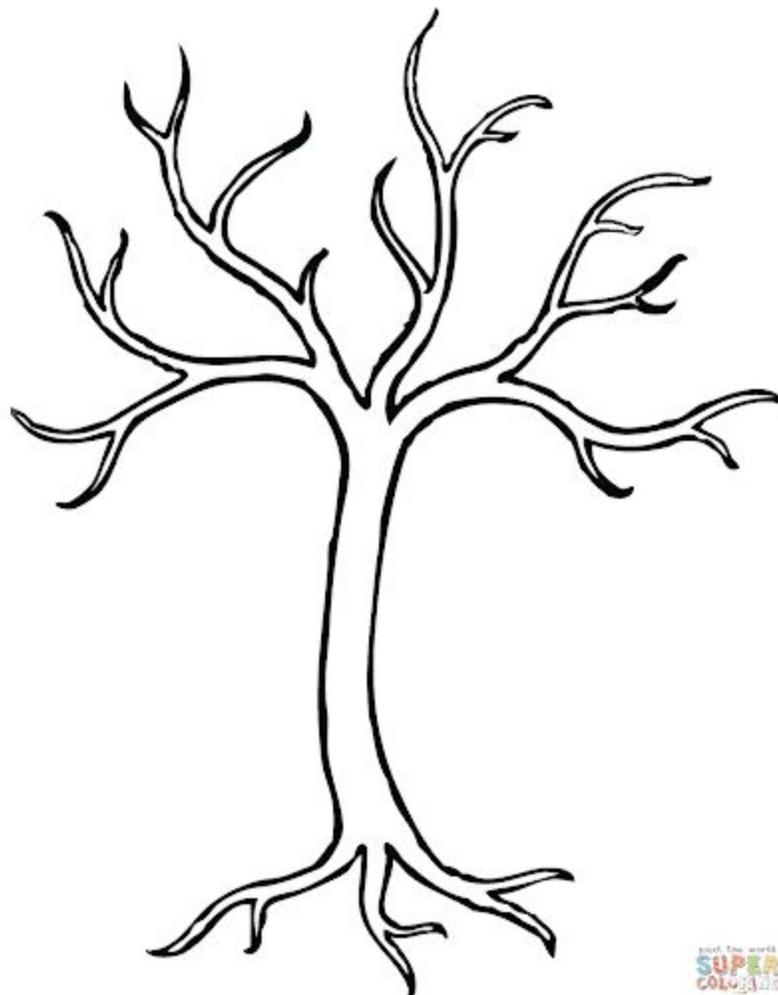


*Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!*

*Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur instagram*

*Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!*

## Arbre d'Espoir



Décorez cet arbre avec des feuilles. Écrivez vos réponses à ces invites dans vos feuilles:

- Décrivez-vous à travers des mots positifs
- Des personnes sur qui vous pouvez compter pour obtenir de l'aide
- Les choses que vous attendez avec impatience dans le futur

## Dessin rapide

- Dessin rapide: notez une liste d'adjectifs, puis notez une liste de noms. Déchirez la liste des adjectifs en bandes et mettez-les en une seule pile. Faites la même chose avec les noms. Tirez un mot de chaque pile et commencez un dessin à partir de cette idée!
- Dessin rapide: tracez votre main. Donnez à chaque doigt une personnalité et une tenue différentes
- Demandez à un ami ou à un membre de la famille s'il aimerait que vous dessiniez quelque chose. Ou, si vous savez quelque chose qu'ils aiment vraiment, dessinez-en une pour eux. Une fois que vous avez terminé, offrez-le en cadeau !!
- Dessinez la prochaine grande invention. Qu'est-ce que ça fait? Comment ça marche? C'est pour qui.

## Activités de Soulagement du Stress

### Astuce du mois

Lorsque vous vous sentez frustré ou que vous vous sentez bouleversé et déconnecté du moment présent, un exercice de pleine conscience populaire connu sous le nom de A.R.O.P. peut être utile.

- **A: Arrêtez** Faites une pause momentanée, peu importe ce que vous faites.
- **R: Respire.** Ressentez la sensation de votre propre respiration, qui vous ramène au moment présent.
- **O: Observer.** Reconnaissez ce qui se passe, pour le meilleur ou pour le pire, en vous ou en dehors de vous. Notez-le. .
- **P: Procéder.** Après avoir brièvement vérifié le moment présent, continuez avec tout ce que vous faisiez.

[\(New York Times\)](#)

### Ecoute de tout le corps

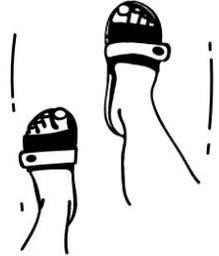
Parfois, il est bon de prendre un moment pour s'observer et voir ce qui se passe autour de vous. Faire une pause pour découvrir votre environnement peut être très apaisant et vous aider à vous sentir connecté à vous-même et à votre environnement.

1. Trouvez un endroit confortable pour vous allonger, vous asseoir ou vous lever pendant quelques minutes.
2. Vous pouvez faire cette activité seule ou avec d'autres, essayez-le dans les deux sens et voyez comment vous vous sentez après.
3. En vous asseyant, absorbez l'espace autour de vous, concentrez-vous sur toutes les manières dont votre corps ressent l'espace.
  - a. **Les Oreilles** - Qu'entendent-elles? Les sons forts sont-ils très proches? Y a-t-il des sons calmes plus éloignés?
  - b. **Les Yeux** - Que voient-ils? Est-il très ensoleillé et les couleurs semblent-elles extra vives? Est-ce nuageux et tout semble doux derrière un brouillard?
  - c. **Le Nez** - Ça sent quoi? Herbe coupée? Cuisiner des aliments à distance?
  - d. **Les Mains** - Où sont-elles placées? Que touchent-elles?
  - e. **Les Pieds** - Touchent-ils le sol? À quoi ressemble ce sol - gravier ou herbe, moquette ou plancher en bois? Touchent-ils autre chose ou se balancent-ils dans l'air?
  - f. **Bouche et Mâchoire** - Souris-tu? Renfrogné? Votre mâchoire est-elle serrée et tendue ou détendue?
  - g. **Le Dos et Torse** - Êtes-vous allongé, assis droit ou affaissé? Votre corps est-il détendu ou tendu ou autre chose?

- h. **Le Cerveau** - A quoi penses-tu? Laissez votre esprit s'éloigner de l'enregistrement de votre corps et pensez à tout ce qu'il veut.

### **Reconnaissant à chaque étape**

Nous associons souvent la pleine conscience à être calme et à ralentir ou à empêcher notre corps de bouger. Si cela semble difficile à faire, essayez plutôt de bouger votre corps!



1. Trouvez un endroit (à l'intérieur ou à l'extérieur) où vous pourrez vous promener en toute sécurité et confortablement.
2. Commencez à prendre des mesures lentes. À chaque pas que vous faites, pensez à quelque chose ou à quelqu'un dont vous êtes reconnaissant dans votre vie ou dans le monde.
3. Vous pouvez marcher aussi peu ou aussi longtemps que vous le souhaitez!

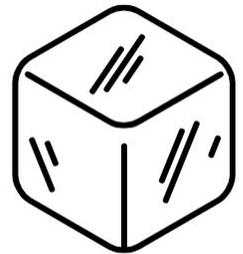
#### **Idées de variation:**

- Essayez de dire les choses reconnaissantes à haute voix
- Marchez avec un ami, dites à tour de rôle ce dont vous êtes reconnaissant
- Essayez de courir ou de faire du jogging !
- Choisissez une personne en particulier et à chaque étape, dites toutes les qualités de cette personne dont vous êtes reconnaissant.

### **La glace fondante**

Tenir un cube de glace peut nous aider à faire la différence entre un sentiment et une réaction.

1. Préparez-vous en récupérant quelques glaçons et en trouvant un espace où vous mouiller ne sera pas un problème. Remarquez ce que vous ressentez. Quelles pensées avez-vous? Que ressentez-vous dans votre corps
2. Ramassez un morceau de glace. Cela peut sembler inconfortable, mais c'est sûr et ne vous fera pas de mal.
3. Si vous vous sentez mal à l'aise, respirez profondément et détendez votre main et votre bras. Remarquez comment la glace se sent dans votre main lorsqu'elle fond. Aimez-vous la sensation? Voulez-vous le laisser tomber?
4. Après 30 ou 60 secondes, remarquez comment votre main se sent maintenant. Le sentiment change-t-il? Et vos pensées?
5. Pressez la glace, déplacez-la ou déplacez-la dans votre autre main, en remarquant ce qui se passe à chaque changement. Vos pensées ont-elles changé lorsque la glace a fondu?

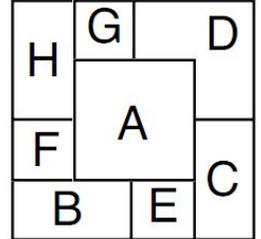


**(New York Times)**

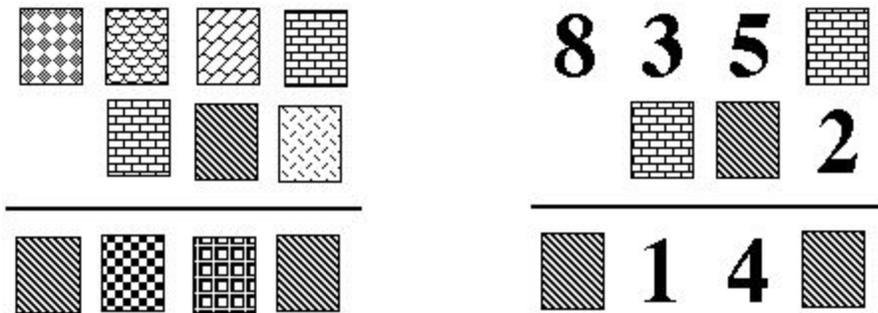
## Puzzles et énigmes

(à partir de [mathisfun.com](http://mathisfun.com))

Pouvez-vous résoudre ces énigmes? Essayez de trouver les différences vous-même ou défiez un ami ou un membre de la famille à une course! (Les réponses seront sur une autre page de ce paquet.)



1. Puzzle de placement des feuilles (à gauche): Huit carrés de papier, tous exactement de la même taille, ont été placés les uns sur les autres de sorte qu'ils se chevauchent comme indiqué. Dans quel ordre les draps ont-ils été placés?
2. **Puzzle autocollant (ci-dessous):** La **somme d'addition** ci-dessous est un puzzle que j'ai essayé de résoudre. L'idée est que chaque type d'autocollant représente un numéro différent, mais que ce numéro est le même partout où cet autocollant se produit. Jusqu'à présent, je l'ai à l'image montrée dans le deuxième diagramme. Pouvez-vous terminer pour moi?



3. **DUR! Puzzle d'algèbre:** Remplacez les lettres par des chiffres et ayez la réponse vraie. A, B, C, D et E sont tous des chiffres différents..

$$ABCD \times E = DCBA$$

### Devinettes

1. Je ne suis ni à l'intérieur ni à l'extérieur mais je suis dans chaque maison. Qui suis je?
2. Je suis né grand, mais je meurs très court. Je suis utilisé à l'intérieur de la maison. Qui suis-je?
3. Qui est plus grand lorsqu'il est assis que lorsqu'il est debout?

## Puzzles Sudoku

(à partir de <https://www.puzzles.ca/sudoku/>)

Le Sudoku est facile à jouer et les règles sont simples. Remplissez les blancs de sorte que chaque ligne, chaque colonne et chacune des neuf grilles 3x3 contiennent une instance de chacun des nombres 1 à 9...

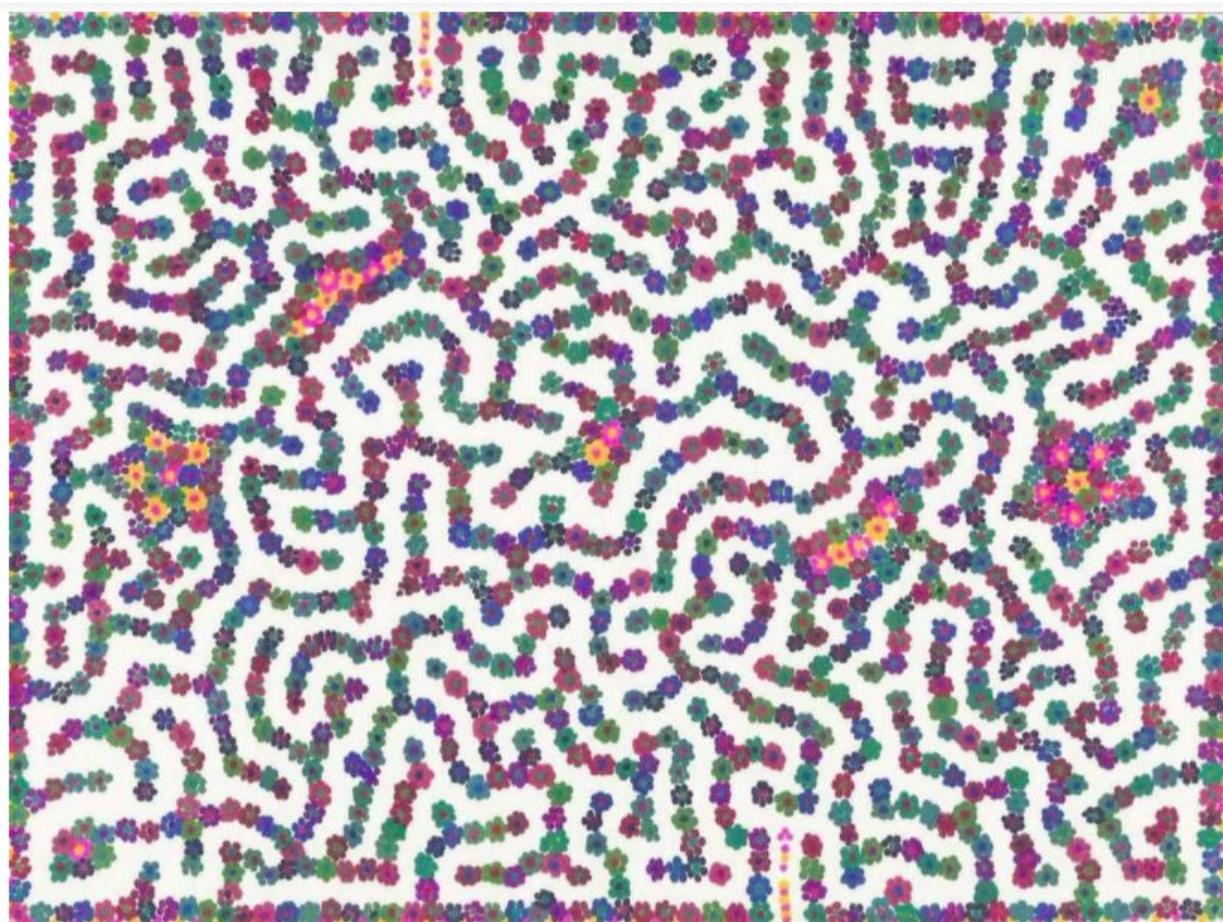
	8			1			2
				4			1
	2	3		6	8	7	
							7
7				3		1	4
	6			9		3	
2		6					3
			2	7			
	5		6			9	

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

# Labyrinthe

(à partir de [puzzleprime.com](http://puzzleprime.com))

Pouvez-vous trouver votre chemin à travers ce dédale de fleurs?



## Solutions aux énigmes et aux puzzles:

1. Casse-tête des feuilles de placement: CEBFHGDA
2. Puzzle autocollant:  $8357 + 792 = 9149$ :  
Les seuls chiffres qui n'ont pas été utilisés jusqu'à présent sont les 0, 6, 7 et 9. Le premier à déterminer est le mur de briques, qui doit être le 7, car aucun des autres ne correspond, ce qui signifie que le carré ombré est le 9
3. Dur! Puzzle d'algebre:  $2178 \times 4 = 8712$

## Dvinettes:

1. Une porte
2. Une bougie
3. Un chien

## Resultats de Sudoku Puzzle

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

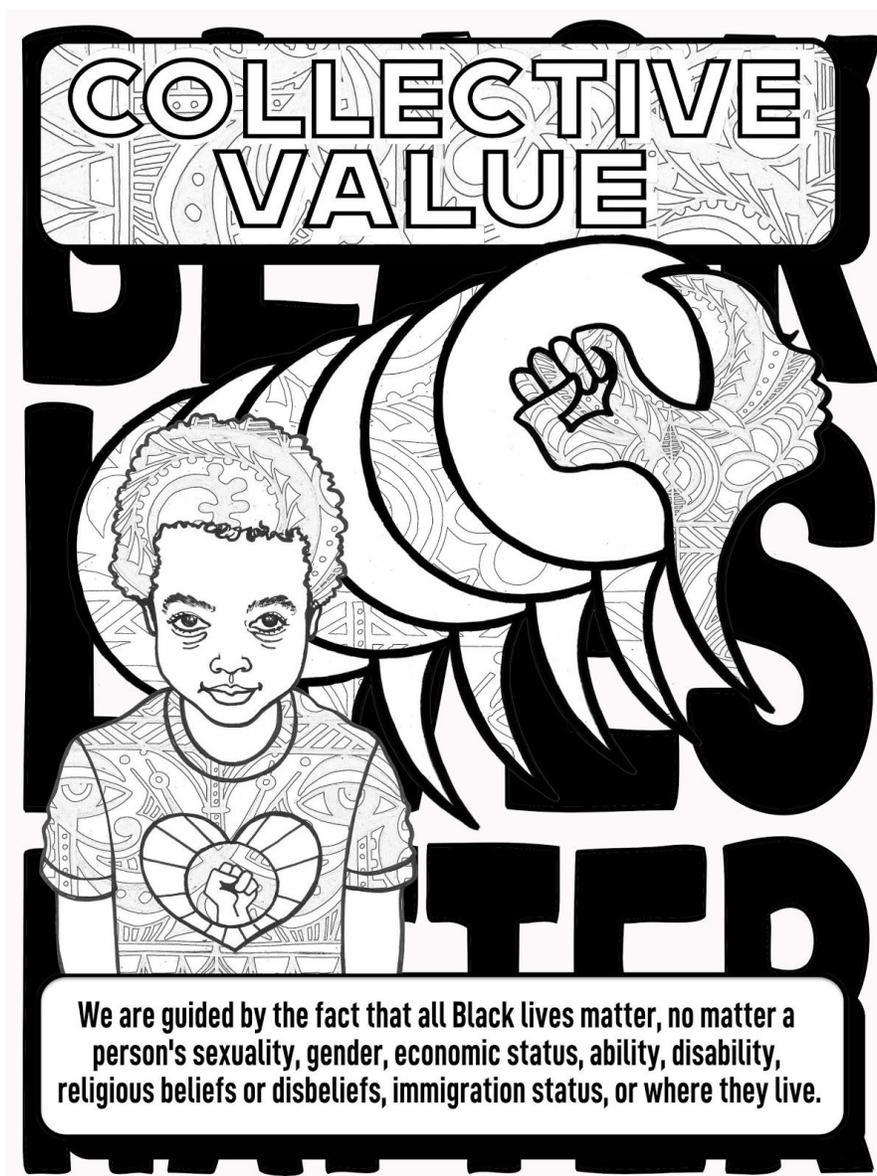
## Pages de coloriages



**Poisson Rosalie** est un coureur amérindien, membre de la tribu Cowlitz et en terminale à la Muckleshoot Tribal School. Fish a fait la une des journaux internationaux en 2019 quand, à l'âge de 18 ans, elle a peint une empreinte de main rouge sur sa bouche lors d'un concours, les doigts s'étendant sur ses joues pour honorer la vie des femmes autochtones disparues et assassinées et pour faire prendre conscience de la violence que les femmes autochtones ont subies depuis des siècles.

***Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!***

***Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur Instagram Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!***



Le texte se lit comme suit: Nous sommes guidés par le fait que toutes les vies noires comptent, peu importe la sexualité, le sexe, le statut économique, la capacité, le handicap, les croyances ou les incroyulités religieuses, le statut d'immigration ou le lieu de résidence d'une personne.

Black Lives Matter est un mouvement militant fondé en 2013 par trois femmes noires aux États-Unis pour lutter contre la violence policière contre les Noirs. Aujourd'hui, Black Lives Matter tente toujours d'atteindre cet objectif et « imagine et crée un monde sans anti-noirceur, où chaque Noir a le pouvoir social, économique et politique de prospérer ». Imaginer et planifier un avenir meilleur est un moyen de garder espoir.

***Si vous le souhaitez, prenez une photo de vous pendant que vous jouez et envoyez-la à votre mentor ou coordinateur!***

***Vous pouvez également le poster sur les réseaux sociaux et taguer @Global\_GLOW sur instagram***

***Global G.L.O.W. j'adorerais le voir aussi!***

## **Plein feux sur les filles de Global G.L.O.W! Partie 2**

*Chez nous a G.L.O.W. nous sommes très tristes que la pandémie COVID-19 ait empêché nos incroyables représentantes de GLOW de présenter à la 64e Commission de la condition de la femme, mais nous sommes très fières de mettre en lumière ces jeunes leaders ici.*

### **GERNEVIL DJENIFERT LORIE, Carradeux, Haiti**



Je m'appelle Gernevil Djenifert Lorie, j'ai 13 ans. Je suis haïtienne et je vis à Carradeux avec ma maman et ses sœurs qui prennent soin de moi de manière très courageuse. J'adore m'amuser pendant mon temps libre comme danser et regarder la télévision tous les samedis

A Carradeux, il existe plusieurs écoles primaires et secondaires. Ce que j'aime le plus, c'est qu'il y a une école nationale pour les enfants démunis. Il y a un dispensaire pour soigner les malades, un marché où ma mère fait ses courses et une église où je vais tous les dimanches avec ma mère et mes sœurs. C'est une communauté très vivable et très paisible car nos voisins contribuent d'une manière ou d'une autre à rendre cet endroit en paix bien qu'il y ait beaucoup de familles qui vivent dans la pauvreté et que les jeunes filles et les femmes font tout pour survivre dans la misère.

Les filles et les femmes n'ont pas beaucoup d'estime de soi car elles pensent que les garçons sont meilleurs qu'eux. Il y a également des cas de viol dans la communauté. Malgré tout cela, j'aime ma communauté car il y a aussi de bonnes choses comme mon club de lecture qui nous apprend à avoir confiance en soi pour devenir un bon leader. Dans le club de lecture, j'apprends les sept (7) points forts et j'apprends beaucoup de nos mentors Fignola et Paola. Cet espace me permet également de m'amuser et de partager mes hobbies avec mes amis.

Pour l'avenir, je veux devenir une féministe comme Danielle Magloire. Je veux aussi devenir pédiatre et danseur parce que j'aime la musique et j'aime vraiment les enfants.

**J'aimerais que les filles de ma communauté croient en elles, puissent défendre leurs droits et devenir des leaders comme Nadine LOUIS.**

## **SHABNAM KAKAR, Kabul City, Afghanistan**



Je m'appelle Shabnam Kakar, j'ai 13 ans et je suis né dans la partie orientale de l'Afghanistan, une province appelée Nangarhar. Je vis avec ma famille dans le quartier Qala-e Zaman Khan de la ville de Kaboul. La communauté dans laquelle je vis n'est pas tellement sûre et amicale pour les femmes et les filles, à part le fait que beaucoup a été fait au cours des deux dernières décennies pour l'autonomisation des femmes, mais il reste encore beaucoup à faire. En raison des barrières culturelles, les filles ne sont pas autorisées à aller à l'école, même dans ma propre famille, mes sœurs aînées sont restées analphabètes. Mais j'ai convaincu ma famille de me permettre d'être éduquée et de poursuivre mes études à l'école publique et au centre ASCHIANA. Notre réalité aujourd'hui est que les filles peuvent rêver de leur avenir, mais dans la majeure partie de l'Afghanistan, l'expression « les filles et l'école » est une blague traitée avec mépris. Plus de soixante pour cent de notre population vit dans des villages. Pendant des décennies et des décennies, les gens ont été impliqués dans l'agriculture et l'élevage. Pour la plupart de ces villages, l'éducation est une culture qui inclut les garçons et non les filles. Les trente années de guerre ont rendu plus difficile l'adaptation des familles à l'idée que l'éducation est également bonne pour les femmes.

Notre sécurité empire également chaque jour dans de nombreuses provinces. Les gens eux-mêmes ne peuvent pas assurer leur propre sécurité pour leur famille, alors la seule chose qu'ils peuvent faire est d'assurer la sécurité de leurs enfants à la maison. En conséquence, nous revenons à l'époque où les filles ne pouvaient que rêver leurs grands rêves. Mais je veux faire les petits pas vers la réalisation de mes rêves, rien ne peut m'empêcher d'aller à l'école et de terminer mes études au plus haut niveau possible. Outre les études, mon hobby est la cuisine, j'aimerais être chef à l'avenir et y avoir mon propre restaurant avec uniquement des femmes, afin de permettre à d'autres filles et femmes d'être économiquement indépendantes et de participer

à la réhabilitation sociale de notre communauté encore plus. En ce qui concerne la situation actuelle du Coronavirus dans le monde, notre ville est bloquée et mon école et les clubs ASCHIANA sont proches, donc je cuisine à la maison avec le matériel disponible que j'ai en main à la maison. Je partage la cuisine maison avec mes voisins qui est dans une situation critique en raison du verrouillage.

**Je pense que je dois représenter non seulement ma voix et mes convictions, mais la voix de toutes les femmes afghanes. Je veux défendre leurs droits et représenter les voix de ceux qui ont été réduits au silence dans notre société, au niveau mondial. Pour montrer au monde qu'il y a des femmes en Afghanistan et partout dans le monde qui sont capables de parler dans n'importe quel domaine.**