

## GUIDE : COMMENT ACCOMPAGNER UNE JEUNE MERE CELIBATAIRE POUR TEMOIGNER

**Courage! Ca va bien aller**



Projet Renforcement des structures de santé dans  
le domaine de la planification familiale et de la santé  
et des droits sexuels et reproductifs (SDSR)

Bujumbura, Burundi

*Deutsche Gesellschaft für  
Internationale Zusammenarbeit GmbH (GIZ)*

Bonn et Eschborn  
Friedrich-Ebert-Allee 32 + 36  
53113 Bonn, Allemagne  
T +49 228 44 60-0  
F +49 228 44 60-17 66  
E [info@giz.de](mailto:info@giz.de)  
I [www.giz.de](http://www.giz.de)

## Table des matières

Introduction.....	4
1. Mères célibataires.....	5
2. Témoignage.....	5
2.1 Préparation (avant l'intervention).....	6
2.2 Pendant le témoignage.....	7
2.3 Après le témoignage.....	8
3. Comment gérer ses émotions.....	8
3.1 Quelques astuces qui peuvent aider à gérer ses propres émotions.....	8
3.2 Gestion post témoignage.....	9

## Introduction

Depuis 2015, le Ministère de l'Éducation du Burundi s'est fixé l'objectif de réduire les grossesses à zéro en milieu scolaire, mais les statistiques scolaires montrent qu'il y a encore des pas à franchir pour y arriver.

Un rapport d'analyse a été fait du profil des mères célibataires identifiées dans les 29 centres de santé à réseaux sociocommunautaires appuyés par le projet « Renforcement des structures de santé dans le domaine de la planification familiale et de la santé et des droits sexuels et reproductifs » (SDSR) mis en œuvre par la *Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH* (GIZ) financé par le Ministère allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ).

Ce rapport a montré que parmi ces jeunes femmes, seulement 30,4% ont été exposées à l'information sur la santé sexuelle et reproductive (SSR) avant leur première grossesse, 33,55% pendant la première grossesse et 36,1% après l'accouchement ou l'avortement. Il est donc nécessaire d'informer et de conscientiser les jeunes filles sur la SSR avant qu'elles ne soient exposées aux rapports sexuels précoces. La même étude a montré que même si seulement 17,8% des mères célibataires affirment avoir été violées, 76,1% affirment avoir fait des rapports sexuels sans consentement. De plus, à peu près 50% avaient un âge inférieur à 19 ans et la grande majorité sont tombées enceintes à l'école, y compris à l'école primaire. Parmi les mesures envisagées pour réduire les grossesses en milieu scolaire, le même rapport fait ressortir « témoignages de leur vécu par les mères célibataires » comme une mesure efficace.

Lors des activités ciblant les jeunes mères célibataires dans la zone d'intervention, certaines ont été invitées à témoigner de leur parcours de vie. Les collaborateurs du Projet SDSR et leurs partenaires se sont rendu compte de l'impact potentiel de ces témoignages sur la perception, les attitudes et les comportements de certains groupes cibles (jeunes, parents, prestataires). Ils se sont également rendu compte de l'intérêt pour ces jeunes femmes de faire ces témoignages pour faciliter leur résilience en renforçant leur estime de soi pour mieux affronter les situations de la vie quotidienne inhérentes à leur situation familiale et sociale.

Ce guide s'adresse donc aux mères célibataires qui souhaitent partager leur témoignage. Ce guide comporte des conseils pour bien se préparer techniquement et psychologiquement pour mener un témoignage devant d'autres jeunes ou des parents d'élèves et pour gérer également les réactions (positives ou négatives) des interlocuteurs.

# 1. Mères célibataires

A l'heure actuelle, les mères célibataires sont encore victimes de stigmatisation par la société burundaise. Elles sont victimes d'un abandon collectif de la société y compris de leurs parents et des membres de la famille proche. Pour cela, la maternité dans le célibat est une situation problématique pour la famille en général et pour la fille en particulier. Celle-ci devient prématurément maman et elle n'est pas capable d'assurer sa responsabilité de mère étant encore jeune. Il devient donc difficile pour elle de concevoir son avenir. Les adolescentes mères-célibataires perdent leur espoir d'un avenir meilleur lorsqu'elles deviennent déscolarisées. Cette situation génère des conséquences du point de vue médical et psychologique, au niveau individuel mais aussi du point de vue familial et communautaire.

Les facteurs souvent à l'origine de cette situation de grossesses chez les jeunes adolescentes sont nombreux : manque d'information, manque d'éducation par les adultes, vulnérabilité face aux attentes sociales, dont la pression du mariage du côté de la société et de la famille, la pression pour avoir des relations sexuelles par le garçon/homme, naïveté, etc.

L'expérience du Projet SDSR avec les jeunes mères célibataires de l'association SENGE a montré que si elles ont l'opportunité de bien raconter leur histoire auprès d'autres jeunes, des adultes de leur communauté et des leaders communautaires, ces mères célibataires peuvent faire évoluer positivement la perception à leur égard et contribuer à réduire les grossesses chez les adolescentes.

Dans le chapitre suivant, nous proposons des idées à partir desquelles les mères célibataires peuvent s'inspirer pour se préparer à partager leur témoignage. Ce chapitre met en exergue ce dont les jeunes mères célibataires auraient besoin pour mieux témoigner, les enjeux sur lesquels baser leurs témoignages, et quelques astuces pour mieux partager leurs témoignages.

# 2. Témoignage

Un témoignage est une déclaration qui confirme la véracité de ce que l'on a vu, entendu, perçu ou vécu. Pour le cas particulier des jeunes mères célibataires, elles témoignent sur ce qu'elles ont vécu et continuent à vivre à la suite de la survenue de la grossesse. Concrètement, le témoignage vise à informer et conscientiser les autres jeunes pour prévenir des grossesses. Il vise également à attirer l'attention des adultes, les amener à l'action contre ces grossesses et les amener à changer de comportement et d'attitudes envers les jeunes mères célibataires.

Ainsi, le témoignage de vie a un double avantage. D'une part, il permet aux jeunes filles de partager leurs expériences de vie en rapport avec les grossesses précoces non désirées de façon à « percuter » le public et faire évoluer sa compréhension, ses attitudes et ses comportements (adoption de comportements sans risque, diminution de la discrimination...etc.). D'autre part, cette capacité à s'exprimer de façon ciblée, structurée a aussi un impact positif dans sa vie en tant que jeune mère célibataire : résilience, confiance en soi, sentiment d'être utile. Elle facilite aussi les interactions avec l'entourage et la communauté, car les techniques apprises en communication et gestion des émotions peuvent être utilisées dans la vie de tous les jours.

Le témoignage ne doit pas servir d'outil pour verbaliser son traumatisme, pour se faire une publicité quelconque ou comme outil de développement professionnel. Une jeune mère célibataire qui est encore au stade de traumatisme ne doit pas partager son témoignage car d'emblée elle n'en sera pas capable.

Le partage de son propre témoignage se fait à la première personne et est inséparable de l'affirmation « je » ou « j'étais ». Tout témoignage est donc consécutif à une situation réellement et corporellement vécue par la jeune mère célibataire. Le témoignage en tant que situation originale de communication interpersonnelle permet d'établir une relation triangulaire entre trois pôles :

- La dimension corporelle nécessitant la présence de la mère célibataire : dit « je », par la parole et par le corps
- L'objectif, l'intention de la jeune mère célibataire : c'est la question de la finalité poursuivie dans l'acte de témoignage
- Le témoignage qui est produit, pour être partagé.

Un témoignage qui est mal conduit peut avoir des conséquences néfastes au moment du témoignage et après le partage du témoignage. C'est pour cela qu'il est important de bien préparer et faire un témoignage.

## 2.1 Préparation (avant l'intervention)

### Etape 1 : Connaissez et comprenez votre public

Avant de se rendre sur le site où la jeune mère célibataire va témoigner, il est important de :

- A. Lui faire savoir quel est le public qu'elle va avoir, leur statut (les non scolarisés/déscolarisés, les membres des groupements de mères célibataires, les élèves, les parents, les leaders religieux, etc...), leur tranche d'âge, leur sexe etc... afin d'aider la jeune mère célibataire à se préparer en conséquence.
- B. Comment est composé mon public ?
  - ▶ Nombreux
  - ▶ Peu nombreux
  - ▶ Public connu
  - ▶ Public inconnu
- C. En fonction de votre public, vous ne vous adresserez pas de la même manière en termes de vocabulaire, en termes de posture, en termes vestimentaires.... Vous devrez vous adapter et structurer votre intervention en gardant à l'esprit « qui vous écoute ».

### Etape 2 : Structurez le contenu

- D. Ressortir ce qu'on veut précisément mettre en avant (le message à passer).
- E. Sélectionner à l'avance les informations qu'on souhaite exposer et celles qu'on ne souhaite pas révéler – si on ne fait pas cet exercice avant, on peut laisser échapper des informations qu'on n'avait pas prévu (souhaité) de donner.

- F. Préparer toute l'intervention, ne rien laisser au hasard dès l'introduction jusqu'à la conclusion, mais éviter de trop se faire guider pour la préparation pour ne pas influencer sur le contenu et les messages clés qu'on veut donner. Il faut seulement se souvenir de deux à cinq points principaux qu'on souhaite présenter.
- G. Se rappeler les moments importants de son histoire.
- H. Le message qu'on voudrait passer doit sortir clairement dans le témoignage.
- I. Organiser le témoignage de manière logique avec un début, un milieu et une fin.

## 2.2 Pendant le témoignage

### Etape 3 : Organisez votre témoignage

**Au moment du témoignage**, l'animateur doit laisser la jeune mère partager son témoignage comme elle l'avait prévu en faisant ressortir les moments importants de son histoire.

Son témoignage sera plus efficace si elle planifie ses déclarations d'ouverture et de clôture et les principales transitions jusqu'au dernier mot.

- Rassurez-vous que quelqu'un est là pour vous présenter et dire l'objectif du témoignage et vous soutenir en invitant les participants à développer une écoute attentive et neutre, sans jugement.
- Présentez-vous avec un bref résumé de qui vous êtes et pourquoi vous êtes là.
- Ouvrez avec un fait qui attire l'attention, une question rhétorique (en vous assurant que vous savez quelle est la réponse), une citation (pour soutenir votre message) ou une anecdote pertinente.
- Gardez un ton et une attitude positive.
- Parlez distinctement avec un débit de parole adapté : ni trop vite, ni trop lentement.
- N'oubliez pas tous les moments nécessaires, mais votre discours devrait prendre moins de 20 minutes.
- Utilisez des mots clairs qui peuvent être compris par tout le monde.
- Dites au public quel est le problème, quelle est la solution que vous proposez et quelles actions il peut entreprendre pour t'aider.
- Donnez le temps pour des questions et réponses : Si la question posée n'est pas personnelle, vous avez le droit de demander si dans le public il y a quelqu'un qui peut y répondre (ici la session sera participative), surtout que vous aurez l'objectif de changer les comportements des jeunes adolescent(e)s.
- Vous pouvez ne pas répondre à des questions qui touchent sur la vie intime.
- Planifiez une conclusion rapide qui résume vos principaux points.
- Terminez par un appel à l'action fort et motivant. Inspirez votre public !
- Remerciez votre public de vous avoir écoutée.

**NB :** Souvent, le témoignage s'accompagne de fortes émotions qu'il est important d'anticiper chez la mère célibataire qui témoigne. L'état de stress dans lequel vous pouvez vous mettre dépend en grande partie de ce paramètre. Si vous l'anticipez et le visualisez à l'avance, la pression sera moins grande et vous ne serez pas surprise.

## 2.3 Après le témoignage

- Faites un point sur vous-même et ce qui vous a paru bien maîtrisé. Commencez par les points positifs et félicitez-vous de ce que vous avez réussi.
- Faites un point sur les points à améliorer avec bienveillance et compréhension mais sans concessions. Si cela est possible, demandez le retour d'information de personnes qui vous sont proches ou de l'animateur qui vous accompagne et qui peut être présent le jour de votre intervention.

## 3. Comment gérer ses émotions

Le témoignage public s'accompagne des émotions à double sens : La mère célibataire qui témoigne peut être confrontée à diverses émotions (la peur, l'angoisse, etc.). Les mères célibataires qui ont déjà donné des témoignages ont partagé avoir ressenti le stress dans leur corps et avoir vécu diverses réactions physiques telles qu'avoir l'insomnie la veille. Des émotions fortes peuvent être associées à la crainte de ne pas bien performer. A cela s'ajoutent d'autres sujets de stress comme la peur que le jugement ou la désapprobation des autres soient au rendez-vous, ne pas savoir quoi dire ou quoi répondre à une question du public s'il y a un échange après le témoignage, aller « trop loin » dans le contenu de son vécu (c'est-à-dire se dévoiler et transmettre des informations qu'on aurait voulu garder confidentielles) : Ce sont autant d'éléments qui réveillent les émotions chez les mères célibataires appelées à témoigner.

### 3.1 Quelques astuces qui peuvent aider à gérer ses propres émotions

#### ■ Avoir une bonne respiration

Prendre le temps de bien respirer rendra votre témoignage plus fluide et plus intelligible. Une respiration calme et profonde est essentielle pour prendre la parole. On parle de respiration abdominale, c'est-à-dire respirer « avec le ventre », n'hésitez pas à la pratiquer avant de prendre la parole pour donner votre témoignage afin d'atténuer l'angoisse et le stress.

Par exemple, trouvez un endroit au calme et inspirez profondément par le nez. Bloquez la respiration 5 secondes et expirez lentement par la bouche. Faites durer l'expiration pour une décontraction totale. En effet, avant de parler, inspirer permet de dire les choses avec davantage de souffle et donc de conviction. Penser à faire des pauses est essentiel, d'ailleurs cela donnera plus de poids à votre témoignage.

#### ■ Soigner votre attitude

Pour prendre la parole avec aisance et avoir une bonne maîtrise de vous-même :

- Adoptez une posture stable avec un bon ancrage au sol : les deux pieds légèrement écartés, le dos droit, la tête haute et les bras ouverts.
- Faites des pauses pour regarder votre audience pour faire passer votre message et transmettre vos émotions de manière efficace. Cela vous permettra ainsi de créer un lien avec votre public, celui-ci sera plus réceptif et à l'écoute de votre témoignage. Si certaines personnes vous impressionnent, pensez qu'elles ont elles aussi leur fragilité et leurs limites et que leur regard n'est pas le seul qui compte.



## ■ Dompter votre pire ennemi

Le seul ennemi quand vous prenez la parole en public pour témoigner, c'est vous (peur de ne pas être à la hauteur). Il est donc nécessaire d'apprendre à dompter ce juge intérieur. Nous avons tous la possibilité de nous programmer positivement pour générer en nous la confiance nécessaire pour réussir. Le stress a tendance à assombrir la situation et nous pousse souvent à voir tout en noir, d'où la nécessité de positiver avec les étapes suivantes :

- Créez une image mentale de votre réussite et imaginez que vous êtes en train de réaliser votre présentation ou de faire votre témoignage avec confiance et assurance.
- Voyez comme vous êtes en train de rayonner et comme votre auditoire est conquis.

Il faut absolument se rappeler que si l'on est là, sur le point de parler de sa vie à un auditoire, c'est parce qu'on nous l'a demandé, parce qu'on est légitime et qu'on a quelque chose à apporter à cet auditoire.

Pour dompter cet ennemi, l'exercice de visualisation est également efficace pour gérer son stress : Paupières closes, imaginez votre intervention et son déroulement positif. Vivre la situation en pensée avant même qu'elle ne commence permet d'anticiper et de bien se préparer. Allié à quelques respirations profondes, cet exercice est une véritable arme anti-stress.

## ■ Apprendre par cœur les premières phrases

Avoir appris par cœur les premiers mots, même s'il s'agit d'une phrase d'introduction des plus banales, dans laquelle on remercie les gens d'être là, aide à traverser ce premier moment de stress car ce sont les premiers instants qui sont déterminants.

## ■ Démarrer lentement

Souvent, lorsque parler en public est une épreuve, on n'a qu'une envie, c'est d'en finir le plus rapidement possible. Il ne faut donc pas avoir peur du silence : il faut s'efforcer de parler à un rythme plus lent qu'à l'accoutumée. Ce qui permet en outre de reprendre sa respiration à un moment où l'on en a plus que jamais besoin.

## 3.2 Gestion post témoignage

Le témoignage public a de multiples répercussions, positives et négatives, sur les mères célibataires qui témoignent et sur leur environnement.

D'une part, le témoignage peut avoir un effet libérateur et thérapeutique chez les mères célibataires et leur permettre de développer une perception positive d'elles-mêmes. L'apport des témoignages des mères célibataires contribue à la déconstruction des préjugés.

Le témoignage public est une stratégie d'intervention ayant beaucoup de potentiel dans le domaine de la santé sexuelle et reproductive des mères célibataires. Il a le potentiel de défaire les préjugés et d'amplifier la voix et la visibilité de groupes et de communautés vulnérables.

D'autre part, les mères célibataires qui décident de témoigner publiquement de leur vécu doivent être capables de faire face aux jugements. En particulier, l'expérience de stigmatisation et de discrimination à laquelle elles font déjà face au quotidien peut être amplifiée à la suite d'un témoignage public. Certaines mères célibataires peuvent se heurter à des questions ou des commentaires culpabilisants, voire même à de l'hostilité. C'est pourquoi il est conseillé

aux mères célibataires qui envisagent de faire un témoignage public d'être accompagnées socialement avant, pendant et après le témoignage par les animateurs et les encadreurs scolaires ou autres membres du réseau. Ainsi, l'accompagnement offert à la mère célibataire lorsqu'elle témoigne lui permet de ventiler, de s'ajuster et de faire un retour sur la situation.

**NB :** Si malgré toute cette préparation la mère célibataire tombe en état de forte émotion (pleurs, sanglots, etc.), il est important que le modérateur/animateur puisse intervenir rapidement en entonnant par exemple une petite chanson pour permettre à la mère célibataire de reprendre le contrôle sur ses émotions.

**Ça m'a fait du bien de raconter mon histoire pour aider les autres jeunes**

