



Mandat

**Consultance: Spécialiste du bien-être dans le cadre de la formation au leadership des survivants au Sénégal
2 au 5 Octobre 2023**

1. À propos des options

Options Consultancy Services Limited a été créée en 1992 et est une filiale à 100 % de MSI Reproductive Choices. Nous sommes une organisation de conseil qui fournit une expertise technique et de gestion dans les secteurs sanitaires et sociaux aux gouvernements et aux partenaires de développement internationaux afin de transformer la santé des femmes et des enfants. Nous fournissons des informations, de l'expertise et de l'influence aux gouvernements, aux travailleurs de la santé, aux ONG et aux entreprises pour catalyser le changement afin que les services de santé soient accessibles aux personnes qui en ont le plus besoin.

The Girl Generation (TGG) : Support to the Africa Led Movement to End FGM/C Programme (TGG-ALM), est un consortium dirigé par Options Consultancy Services et comprenant Amref Health Africa, ActionAid, Orchid Project, Africa Coordination Centre for Abandonment of FGM/C et l'Université de Portsmouth. Il travaille en étroite collaboration avec le Data Hub du Population Council, le bras armé du programme en matière de données et de mesures. Le programme envisage un monde où les filles et les femmes peuvent exercer leur pouvoir et leurs droits, disposer d'un plus grand choix et d'une plus grande liberté d'action, et être libérées de la violence, y compris des mutilations génitales féminines.

2. Contexte spécifique

Options recherche les services d'un **spécialiste du bien-être** capable de fournir des services thérapeutiques aux survivantes des mutilations génitales féminines (MGF). En particulier, nous recherchons un spécialiste du yoga (qualifié et certifié) pour diriger des activités d'exercice de groupe sûres et efficaces pour les survivantes de MGF/E, dont certaines ont subi différentes formes de traumatismes psychologiques. Le spécialiste du bien-être est chargé de proposer une pratique de yoga équilibrée à des participants de tous niveaux et de toutes capacités, d'assurer des progressions et des régressions si nécessaire et d'enseigner aux participants les principes de respiration appropriés et les techniques de transition en toute sécurité.

L'objectif global de cette initiative est de renforcer la capacité du mouvement dirigé par l'Afrique à :

- Fournir un soutien émotionnel durable aux femmes et aux filles touchées par l'E/MGF, afin de renforcer les efforts de prévention et d'aider les survivantes.

- Comblent le manque de leadership des survivants dans le mouvement pour l'éradication de l'E/MGF en équipant les survivants et en leur donnant les moyens de devenir des leaders.
- Assurer l'autogestion de la santé des survivantes qui travaillent pour mettre fin à l'E/MGF, et
- Mettre fin à la stigmatisation associée à l'E/MGF et aux problèmes de santé émotionnelle/mentale qui en découlent.

Le yoga comme outil de guérison pour les survivantes de l'E/MGF

Les souvenirs d'expériences sexuelles violentes peuvent être envahissants, ce qui peut poser des problèmes aux survivants. Ces souvenirs peuvent également compliquer la tâche des survivants qui cherchent à établir des liens dans leur vie et à réapprendre à faire confiance. L'expérience entière de la pratique du yoga peut aider les survivants à trouver l'union entre des aspects apparemment déconnectés et difficiles du soi, permettant aux participants de construire lentement les pièces d'un ensemble intégré.

L'accent mis par le yoga sur l'acceptation de soi offre aux survivantes des avantages tangibles qui deviendront perceptibles tout au long de leur pratique. Cette intégration progressive peut être source de transformation et de guérison pour une survivante de l'E/MGF. Le yoga permet aux survivantes de retrouver un sentiment de confort et d'aisance dans leur propre forme, de traiter de manière non verbale des sentiments qui transcendent le langage, et de cultiver de manière expérimentale la gratitude envers le corps, qui sert de rappel de la résilience d'une personne. Le yoga peut également permettre aux survivants de trouver leur voix.

3. Champ d'application et activités principales

Le spécialiste du bien-être **effectuera et dirigera des exercices de yoga pour les survivants des MGF/E au cours d'une formation de 4 jours sur le leadership des survivants qui se tiendra du 2 au 5 octobre 2023.** Il ou elle est responsable de l'exécution des poses de yoga dans un alignement précis, en utilisant la terminologie correcte, et en guidant les participants en toute sécurité à travers le flux de la pratique. Il ou elle doit également connaître la mise en œuvre du système des chakras, du pranayama, du mantra et de la méditation en pleine conscience.

Chaque session devrait offrir aux survivants un espace sûr, facilité par un langage basé sur l'autonomisation, afin de mieux prendre conscience de la force, de la stabilité, des limites, de l'affirmation de soi et de la pleine conscience. Les séances auront des thèmes différents, se concentreront sur des postures de pleine conscience et d'ancrage, et permettront aux survivants de se reconnecter avec eux-mêmes et de construire une communauté avec leurs pairs. Les sessions seront cohérentes et s'appuieront les unes sur les autres chaque jour de la formation.

Pour réussir en tant que spécialiste du bien-être, le consultant doit posséder d'excellentes compétences interpersonnelles et de communication afin d'établir des relations et d'animer des séances de yoga. Votre passion pour la santé et le bien-être, associée à une connaissance de l'anatomie du corps humain et de la physiologie, sera un gage de réussite.

4. Spécification de la personne

- Expérience du travail avec des victimes de la violence liée au sexe ayant subi un traumatisme psychologique
- Doit être titulaire d'une certification d'instructeur d'exercices de groupe/de fitness délivrée par un établissement reconnu et/ou d'une formation de 200 heures spécifique au yoga et la conserver.
- Il est essentiel de détenir et de conserver une certification en matière de réanimation cardio-pulmonaire (CPR/AED) et de premiers secours.
- Il doit comprendre les principes de base de la condition physique, de l'anatomie et de la prévention des blessures.
- Connaissance des stratégies d'enseignement de la culture physique en groupe, y compris la conception des cours, les techniques de repérage, l'intégration de la musique, le tempo et le rythme.

5. Produits à livrer

Le spécialiste du bien-être doit diriger et animer des séances de yoga et d'autres activités de bien-être pendant les 4 jours de la **formation au développement du leadership des survivants**. Dans le cadre de cette prestation, le spécialiste du bien-être prendra en compte les activités suivantes lors de la conduite des séances de bien-être :

- Évaluer visuellement les participants pour déterminer leur niveau de pratique.
- Aider les participants à s'aligner avec précision.
- Démontrer la pratique et les techniques.
- Posséder la capacité de faire circuler l'énergie dans le corps.
- Transformer l'énergie pendant les phases d'échauffement, d'accumulation et de récupération.
- Motiver les participants par des mots d'encouragement.
- Créer un lien avec les participants pendant les séances de yoga grâce à des séquences amusantes et intelligentes.

6. Calendrier et échéancier des produits livrables

Le consultant est censé mener à bien la mission, en respectant le calendrier et le calendrier des prestations spécifiés dans le tableau ci-dessous :

Chronologie	Niveau de Effort (jours)	Activités	Résultats attendus (#)	Date d'échéance
Date 25 Septembre 2023	1 jour	Participer à une séance d'information sur la formation	Travailler avec le consultant principal pour soumettre le plan de bien-être et le matériel nécessaire.	Date Septembre 2023
2 au 5 Octobre 2023	4 jours	Présence pendant toute la durée de l'atelier pour faciliter les séances de bien-être	Diriger et animer des séances de yoga et d'autres activités de bien-être pendant les 4 jours de la "formation au développement du leadership des survivants".	2 au 5 Octobre 2023