

SEMmainE DE DÉCOUVERTE DES NOUVEAUX ATELIERS

SaVoie de femme

Le projet

A l'occasion du 8 mars, journée internationale des droits des femmes, SaVoie de Femme a organisé une *semaine de découverte des nouveaux ateliers* !

L'objectif de cette semaine, qui a eu lieu du 8 au 12 mars, était de proposer des initiations à plusieurs ateliers, afin de, par la suite les faire durer dans le temps, et les proposer à un rythme régulier.

Ces ateliers ont également pour but d'accompagner les femmes dans leur reconquête de soi, de les aider à se retrouver avec leur corps, et à se reconstruire.





1. L'ORGANISATION DE LA SEMAINE

Le programme

Dimanche 8 mars

Initiation non-mixte à la boxe full contact et à la self-défense avec le CSSC (centre savoyard de sports de combat)

Lundi 9 mars

Présentation du groupe de parole à l'association

Mardi 10 mars

Atelier sophrologie à l'association

Mercredi 11 mars

Atelier soins du visage à l'association

Jeudi 12 mars

Atelier miam (préparation puis partage du repas) à l'association
Atelier massage à l'association

Les intervenantes et professionnels

Nous avons la chance de pouvoir collaborer avec plusieurs professionnels, qui donnent de leur temps bénévolement, afin de proposer ces activités aux femmes. Merci à eux !



Sylvie
animatrice du groupe
de parole



Valérie
professeure de sophrologie



Tiffany
esthéticienne



Simone
masseuse

Merci également à Marie, Jamila, et Bruno, professeur.e.s de boxe
et de self-défense, ainsi que toute l'équipe du CSSC !

www.cssc.fr

Les supports de communication

Affiche

SaVoie de femme
Dire non à la violence conjugale

PRÉSENTE

SEMAINE DE DÉCOUVERTE DES NOUVEAUX ATELIERS

VERS LA RECONQUÊTE DE SOI

DU 8 AU 12 MARS 2020

SOPHROLOGIE

CUISINE

GROUPE DE PAROLE

ESTHÉTIQUE

Plus d'infos : voir programme ou se renseigner auprès d'une intervenante

Pour plus d'informations : www.savoiedefemme.fr SaVoie de femme @savoiedefemme

Programme

SaVoie de femme
Dire non à la violence conjugale

SEMAINE DE DÉCOUVERTE DES NOUVEAUX ATELIERS

VERS LA RECONQUÊTE DE SOI

PROGRAMME

DIMANCHE 8 MARS Initiation non-mixte à la boxe full contact et à la self-défense avec le CSSC (centre savoyard de sports de combat) de 9h à 12h à la salle Jean Duclos, 282 chemin du Biollay, 73000 Chambéry

LUNDI 9 MARS Présentation du groupe de parole, à 11h à l'association

MARDI 10 MARS Atelier sophrologie de 10h30 à 11h30 puis de 14h à 15h à l'association

MERCREDI 11 MARS Atelier soins du visage de 14h à 15h30 à l'association

JEUDI 12 MARS

- Atelier miam (préparation puis partage du repas) à partir de 10h à l'association
- Atelier massage de 9h30 à 12h30 à l'association (possibilité de participer aux deux activités)

Informations et inscriptions auprès des intervenantes et bénévoles

560 Chemin de la Cassine
73000 Chambéry 04.79.85.53.68 www.savoiedefemme.fr SaVoie de femme @savoiedefemme

La mobilisation des femmes

SaVoie de Femme donne depuis plusieurs années la possibilité aux femmes accompagnées de participer à des ateliers, individuels ou collectifs, gratuitement. Ces temps ont pour objectif de les aider à se retrouver avec leurs corps, prendre du temps pour elles, et parfois rompre l'isolement en rencontrant d'autres femmes dans la même situation. Le fait de pouvoir participer à des ateliers est très important dans le parcours de reconstruction des femmes car il leur permet d'avoir des sensations différentes au niveau de leur corps, de retrouver de la confiance en elles et parfois d'échanger avec d'autres femmes victimes.

Cependant, ces femmes, en raison de leur situation parfois compliquée, sont difficiles à mobiliser, notamment lorsqu'il s'agit d'ateliers collectifs. Notre objectif était de faire des propositions nouvelles et à l'occasion du 8 mars, journée des droits des femmes, et de faire une communication plus importante.

La mobilisation des femmes, afin qu'elles s'inscrivent aux ateliers proposés, est passée par des affiches, par la communication orale (proposer aux femmes lorsqu'elles viennent à leur rendez-vous), et par les SMS. L'initiation aux sports de combat, qui était le seul événement proposé au public féminin extérieur, a également été communiqué sur les réseaux sociaux ainsi que sur l'agenda de la ville de Chambéry.



La participation des bénévoles et intervenantes

Plusieurs bénévoles ont contribué à la réussite de cette semaine de découverte des nouveaux ateliers. Elles étaient présentes lors de ces temps pour accueillir les femmes, aider à l'installation des ateliers, à la distribution des questionnaires de satisfaction. Merci à elles !

L'association a continué de fonctionner normalement, lors du déroulement des ateliers. Merci aux intervenantes sociales de l'association qui ont su assurer leur rôle, tout en étant présente pour accueillir les femmes participant aux ateliers.





2. BILAN DE LA SEMAINE

Initiation à la boxe et à la self-défense

SaVoie de Femme s'est associée au CSSC (Centre savoyard de sports de combat), pour proposer une initiation à la boxe full contact, et à la self-défense, pendant une matinée. Les participantes ont notamment appris à réagir face aux agressions, et aux situations de stress, et à extérioriser leurs émotions. Cet événement était le seul ouvert au public extérieur à l'association, mais aux femmes uniquement. Cette initiation a été l'occasion pour les femmes, victimes de violences ou non, et venant de différents horizons, de vivre un beau moment de partage.

23

participantes
au total

dont

4

femmes suivies par
l'association

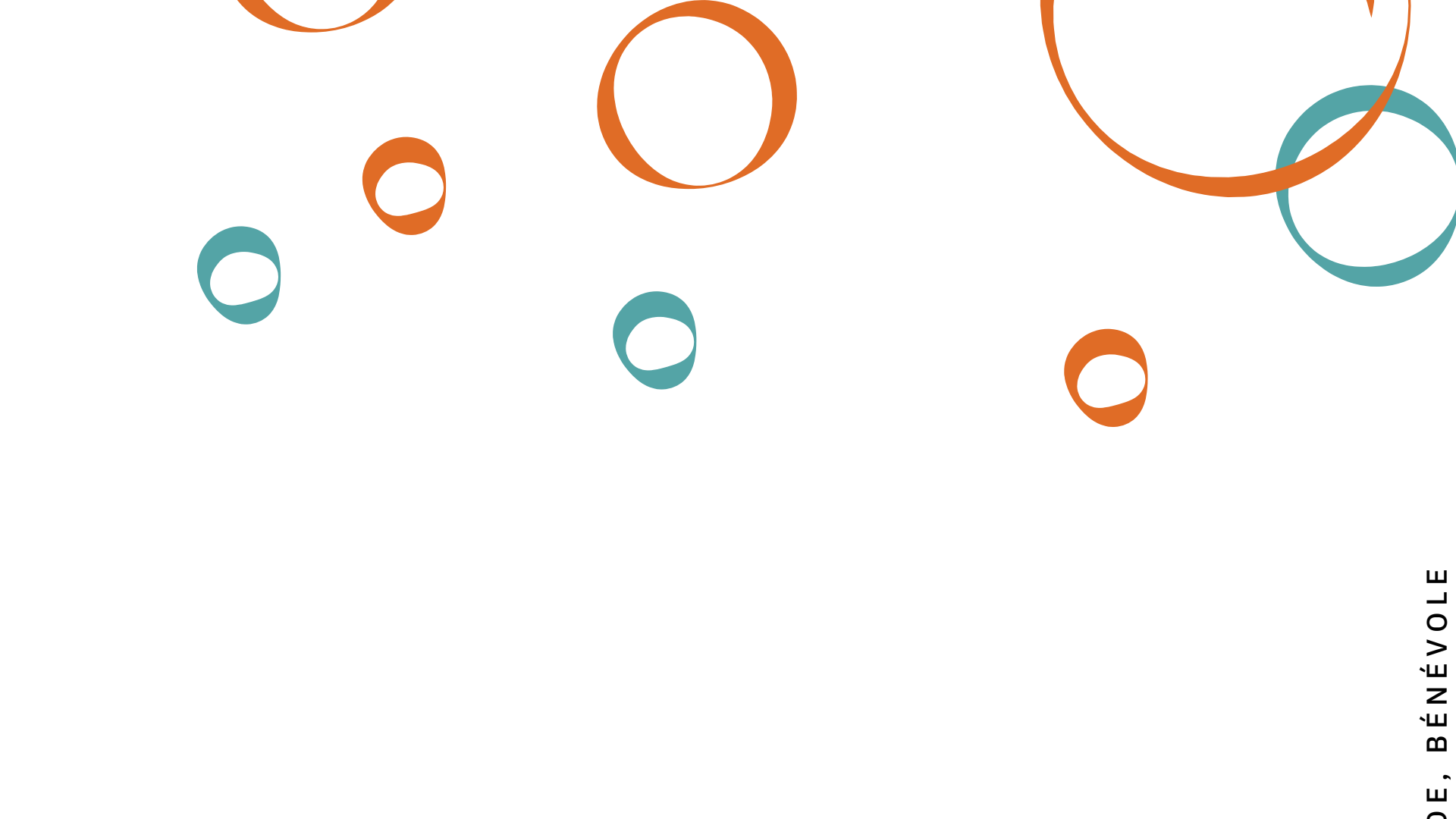
et

3

membres de
l'association













Je suis prête, la rage au ventre. Pied droit en arrière, les poings serrés mais les mains moites à l'intérieur de mes gants que je positionne devant mon visage ; le poing gauche légèrement relevé pour couvrir ma pommette rosée par le fard à joues. Menton rentré, épaule gauche relevée, sternum enfoncé, laissant ressortir la clavicule de mon corps frêle. Ma garde est en place.

L'agilité et la légèreté avec lesquelles je me déplace contrastent avec le poids du fardeau que je porte sur mes épaules et qui m'écrase dans le sol, ce cri profondément enfoui, cette colère qui bouillonne et me tord le ventre.

[...]

Je fuis à toute vitesse la violence, le fer rouge des coups que m'assènent mon opposant. Je me débats contre l'emprise de mon assaillant. C'est une lutte de chaque instant, cruelle et acharnée contre la domination physique et psychologique. Il tente par tous les moyens de garder l'ascendant - si pernicieusement acquis - sur moi.

Mais combat rime avec choix. Vivre ou mourir ? J'abandonne l'abandon. Ici, on ne baisse pas la garde, on ouvre sa gueule. On souffle. On crie. On lâche prise. Je lève la tête. Son visage... le combat que je mène m'oppose à moi-même.

1,2,3,4. Le poing levé. La tête haute sur les épaules. La douceur amenée par le large sourire aux lèvres. Le regard fixé vers l'avenir. C'est une victoire par KO. J'ai gagné mon premier combat : je caresse mes failles.

Lorsqu'elles s'expriment, les femmes ne se rebellent pas, elles s'assument. Lorsqu'elles se déploient, elles explorent et redécouvrent la force créatrice qu'elles ont en elles et qui leur appartient. Elles jouissent de cet instant de liberté précieux gagné après un combat acharné, douloureux mais pas impossible. Elles prennent le pouvoir. Elles font le choix de vivre. ”

Présentation du groupe de parole

SaVoie de Femme propose depuis déjà plusieurs années des groupes de paroles collectifs, à destination des femmes suivies dans l'association. Ces groupes permettent aux femmes de partager leurs expériences, de réaliser qu'elles ne sont pas seules et qu'elles ne sont pas responsables de la violence qu'elles vivent ou ont vécu. Cela permet également aux femmes de rompre l'isolement, être solidaires entre elles, et parfois de faire des rencontres.

Les groupes de paroles étant déjà constitués, l'objectif était de les présenter avant d'y intégrer de nouvelles femmes, et d'expliquer l'engagement que cela représente. En effet, il est nécessaire de participer à plusieurs séances pour que cela soit "utile" pour les femmes victimes.

1

participante



Sophrologie

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Pour les femmes victimes violences conjugales, la sophrologie est particulièrement efficace pour apprendre à relâcher la pression, se détendre, souvent après avoir vécu des mois ou des années dans une tension et une peur constante.



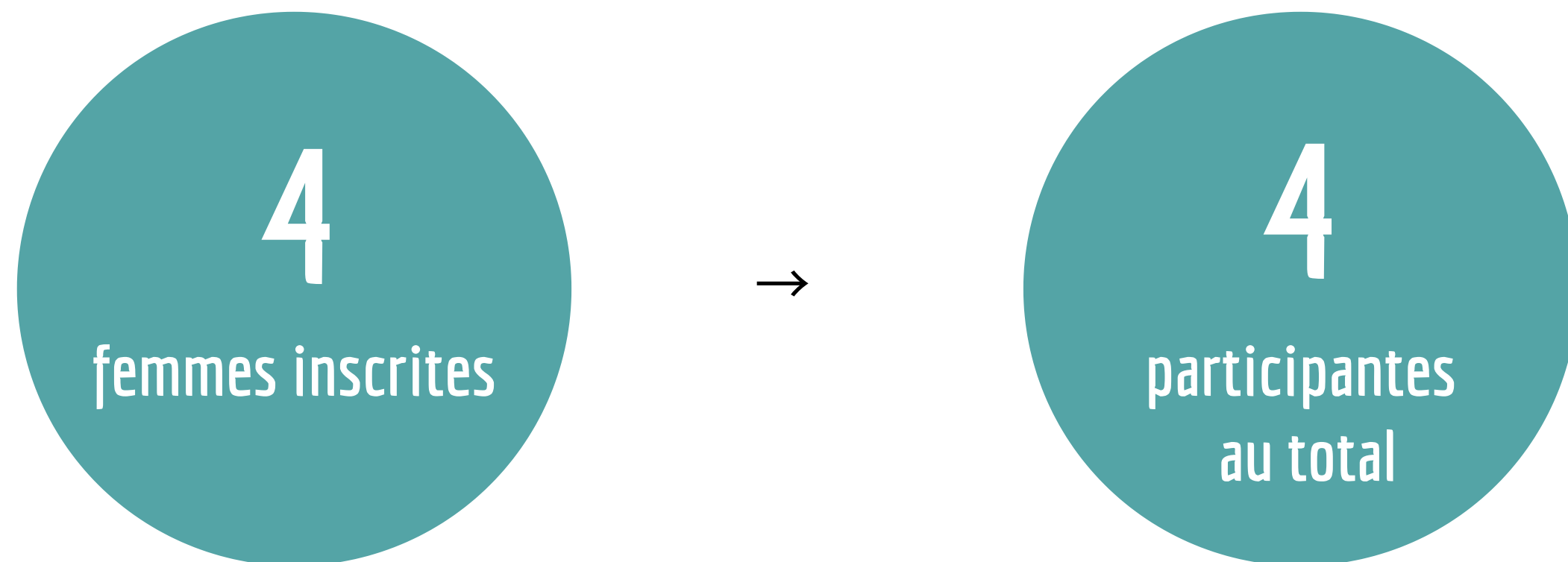
Sur 6 questionnaires de satisfaction retournés, 100% des femmes sont satisfaites de cet atelier, ont apprécié l'ambiance, le groupe, et aimeraient le poursuivre par la suite. Les participantes ont apprécié les outils donnés afin d'apprendre à se détendre.





Soins du visage

Ce premier atelier esthétique était axé sur l'aspect "soins du visage". Les participantes ont appris les bons gestes et techniques, elles ont pris soin d'elles, et sont reparties avec un échantillon ou testeur de produit, offert par l'un de nos partenaires. Avec cet atelier, les femmes apprennent ou réapprennent à prendre soin d'elles, pour elles, et à prendre du plaisir à le faire.



Sur 2 questionnaires de satisfaction retournés, 100% des femmes sont satisfaites de cet atelier, ont apprécié l'ambiance, le groupe, et aimeraient le poursuivre par la suite. Les participantes ont apprécié ce moment de détente, et apprendre des techniques et astuces.







Massage

L'atelier massage est déjà proposé dans notre association depuis plusieurs mois. Pour cette semaine de découverte spéciale, l'atelier était ouvert aux personnes n'ayant jamais participé. Le massage, tout comme les autres activités, aide les femmes à se détendre, relâcher la pression, et prendre du temps pour elle.



Miam (cuisine)

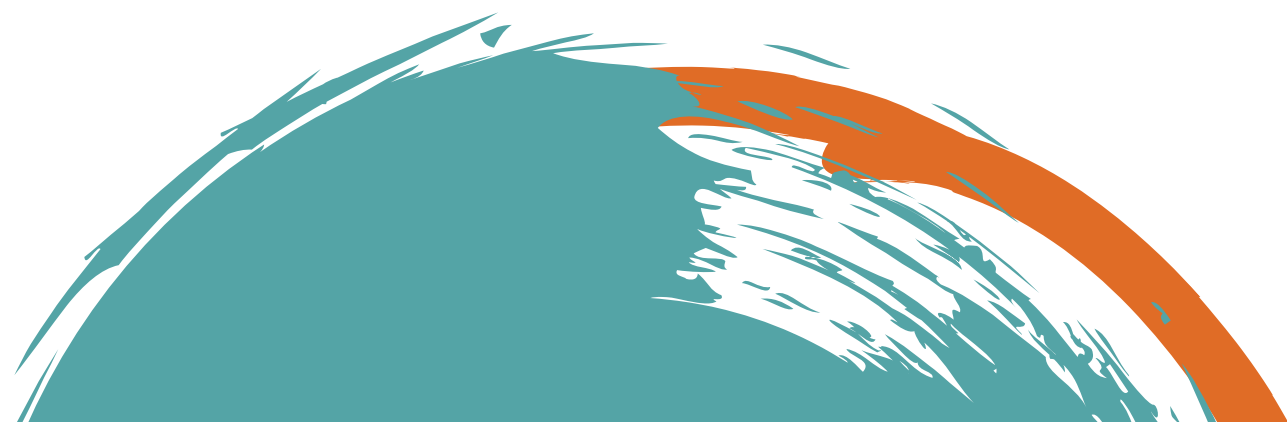
L'atelier cuisine était également proposé dans l'association auparavant. Les femmes pouvaient également participer à l'atelier massage parallèlement. L'objectif était de prendre plaisir à cuisiner, afin de ne plus voir cela comme une tâche pénible, mais comme une activité divertissante. Nous avons préparé, en amont, le menu ainsi que tous les ingrédients, en partie achetés chez nos partenaires. Ce repas fut un beau moment de partage avec toute l'équipe, et les femmes.

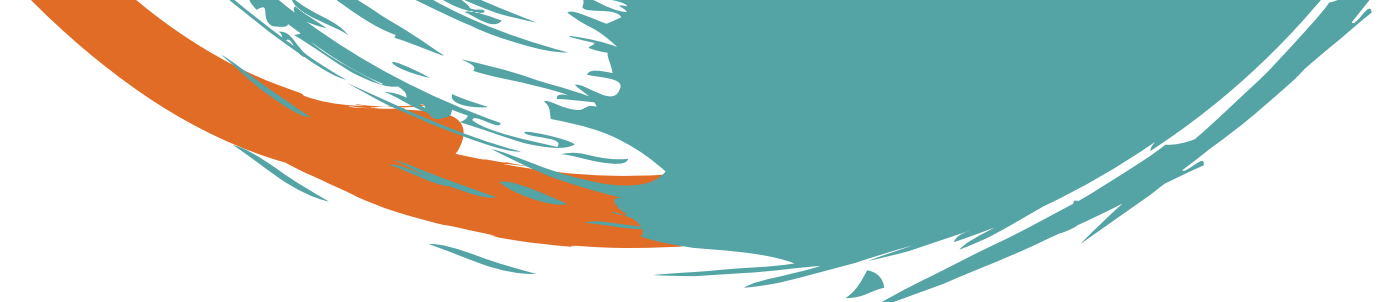




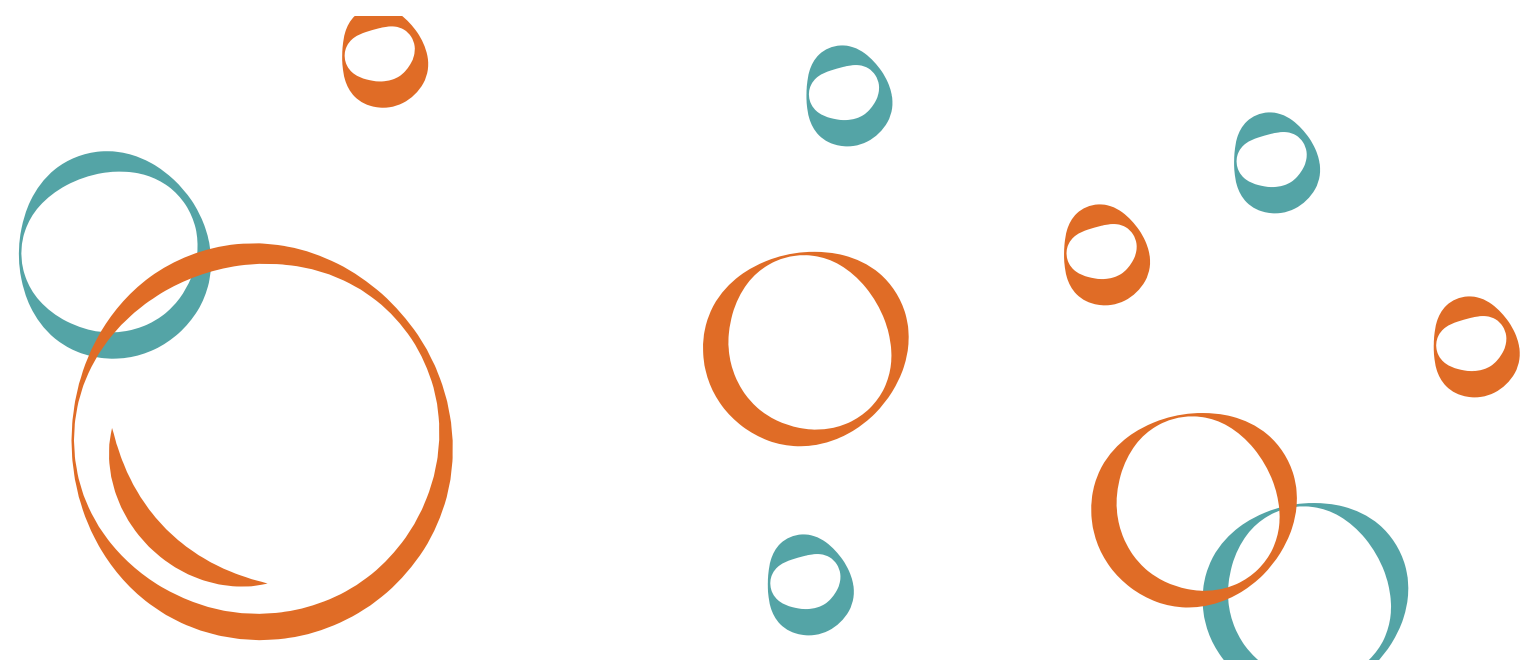


CRÉDITS PHOTOS : SAVOIE DE FEMME





CRÉDITS PHOTOS : SAVOIE DE FEMME





CRÉDITS PHOTOS : SAVOIE DE FEMME



3. NOS PARTENAIRES



Merci à nos partenaires

Nous tenons à remercier toutes les enseignes qui ont contribué à la réussite de notre semaine, et plus particulièrement aux ateliers soins du visage, et cuisine.

Merci à Nocibé Chambéry (centre ville) de nous avoir offert des testeurs et échantillons pour notre atelier soins du visage !

NOCIBÉ
la beauté libérée

Nocibé Chambéry
Place du theatre
73000 CHAMBERY
04 79 70 08 08

Merci à In Bloom cosmétiques Vegan de nous avoir offert des testeurs et échantillons pour notre atelier soins du visage !

In Bloom
Boutique Cosmétiques Vegan & Ecologiques

In Bloom
53 Rue Croix d'Or
73000 Chambéry
Facebook : @inbloomcosmetiques
Instagram : @inbloomcosmetiques

Merci à April de nous avoir offert des testeurs et échantillons pour notre atelier soins du visage !

APRIL

April Chambéry
203 Place Saint Léger
73000 Chambéry
04 79 33 99 80

Merci à La vie Claire de nous avoir offert une réduction sur notre panier de produits pour notre atelier cuisine !



La Vie Claire
24 Boulevard de la Colonne
73000 Chambéry
04 79 68 48 47



Sa Voie de femme

Dire non à la violence conjugale