

► TREMPLIN BIEN-ÊTRE FEMMES

Le Tremplin bien être femmes est une action issue de constats posés lors du diagnostic préalable à la rédaction du Contrat Local de Santé sur l'isolement et la difficulté de certains habitants de sortir de chez eux et de créer du lien. Il s'agit d'une porte d'entrée privilégiée pour des femmes ayant besoin de se resocialiser grâce notamment à un effectif réduit. Offrant une parenthèse régulière, un « temps pour soi », l'idée est de permettre peu à peu de s'investir dans un projet au sein ou non de l'association, grâce à une estime de soi améliorée.

Objectifs :

- Prendre du temps pour soi et partager un moment agréable avec d'autres.
- Gagner en confiance et avoir une meilleure estime de soi.
- Développer du mieux-être.
- Sortir de l'isolement.

Déroulement :

La mise en place d'un module de 7 mois permet aux habitantes de goûter collectivement à différentes activités, et de mettre des mots sur la notion de bien-être.

Cette période est pensée comme un tremplin pour la personne vers la démarche projet et les différentes actions de l'Association. Ce sont d'abord des temps d'interconnaissance et de discussion informelle, sans pour autant que le groupe ne fonctionne comme un « groupe de parole » puisque personne n'est thérapeute et que l'objectif est aussi de choisir et faire ensemble des choses « agréables », pour soi, qui « font du bien ».

Les temps de rencontre sont des temps privilégiés où la relation construite avec l'animatrice permet de faire des propositions ciblées d'implication dans d'autres projets de l'association, de sorties culturelles en autonomie, avec ou sans les enfants.

Une rencontre tous les 15 jours autour d'activités est décidée en commun par le groupe, en tenant compte des ressources du patrimoine et celles des membres du groupe. Les activités sont très diversifiées selon la volonté des habitantes. Le groupe 2022 2023 a été un peu démuni en nombre de personnes. Il n'y a pas eu de noyau central autour duquel graviter. Les femmes ont tout de même vécu des moments agréables autour de la cuisine d'un gâteau aux pommes, de jeux de société, de fabrication de masques pour le visage et pose de ce dernier, une séance de sophrologie, une séance de dessin.

Pour qu'un groupe soit constitué cela demande un travail de partenariat important avec la délégation territoriale, le CCAS notamment et une mobilisation active.

↳ En quoi se rapproche-t-on de notre utopie ?

Dans cet atelier, les personnes acquièrent de la confiance en elles au moyen de pratiques individuelles et collectives. Il constitue un réel tremplin, permettant aux personnes de mieux appréhender et connaître le projet de l'Association et de choisir l'implication qu'elles souhaitent y avoir.