



*Association de lutte contre racismes,
antisémitisme, sexisme et discriminations
en faveur d'un dialogue citoyen*



**ESTIME ET CONFIANCE
EN SOI,
EMPOWERMENT
FÉMININ**



LA PHRASE QUI FAIT RÉALISER QU'ÊTRE UNE FILLE EST DIFFÉRENT D'ÊTRE UN GARÇON



Un professeur de gymnastique à ses élèves en cours

« D'un côté les filles, d'un côté les garçons pour les sports physiques. »

Un père à sa fille qui souhaite créer son entreprise

« Tu n'en es pas capable, parce que tu es une fille. Il y a beaucoup de responsabilité, l'entreprise ne fonctionnera pas... Et, quand tu auras des enfants ? »

Une mère à sa fille à propos des tâches ménagères

« Quand tu seras mariée, il faudra que tu saches le faire. »

Une mère à sa fille qui veut jouer au football

« C'est un sport de garçon. Tu ne peux pas en faire. »

Un grand-père à sa petite fille lors d'un diner de famille

« Débarrasse la table, c'est pour les filles pas pour les garçons. »

Un ami à une amie

« Comportez-vous un peu comme des filles, vous êtes grave pas féminines ! »

Un vendeur à une cliente

« Les femmes ne savent pas calculer »

Un passant anonyme à une jeune femme

« Les toilettes publiques, c'est pas un lieu pour les jeunes filles. »

Un vigile à une cliente

« Vous pouvez entrer comme vous êtes jeune et jolie. »



NOTRE FORMATION

Retrouver confiance en soi c'est devenir sa propre alliée, prendre conscience de sa valeur et s'autoriser à être soi-même. C'est un état d'esprit qu'il faut stimuler. Mais comment se libérer quand les chaînes sont autant à l'intérieur de soi ?

Dépasser le plafond de verre au féminin, c'est alors **abolir les barrières, inhibitions et blocages intériorisés par les femmes** dans leurs ambitions de carrière (professions, salaires, positions et évolutions hiérarchiques).

Renforcer le pouvoir des femmes, c'est ainsi **révéler leurs capacités à s'émanciper par elles-mêmes**.

DEVENIR SA PROPRE ALLIÉE

ACTION DE CITOYENNETÉ POSSIBLE

Nos formations d'empowerment féminin se destinent aux **jeunes femmes de 18 à 30 ans**. Nous les accompagnons sur la durée, **en groupe 6 à 10 participantes** pour :



Révéler leur potentiel afin d'élargir leurs perspectives professionnelles



Renforcer leur estime et confiance en soi pour la réalisation de leurs projets



Encourager au leadership et bien vivre au féminin



DÉROULÉ DE LA FORMATION

1 journée

- **Étape 1** : Prendre conscience de l'existence d'un plafond de verre
Exercices ludiques et pédagogiques qui font travailler l'esprit et le corps
- **Étape 2** : Outiller au renforcement de la confiance et de l'estime de soi / Identifier ses compétences pour réaliser un projet professionnel
Exercices de prise de parole en public, d'identification de valeurs et de compétences.

INTERVENANTES

2 expertes en communication, intelligence collective, féminisme, estime de soi, prévention des racismes, antisémitisme et mécanismes de violence extrême.

NOTRE PÉDAGOGIE

Notre démarche vise à **soutenir et accompagner chaque femme** pour trouver l'impulsion de libérer son potentiel et réaliser ses ambitions, quelles qu'elles soient.

Pour cela, nous utilisons les **techniques de la communication non violente et de la reformulation**. Pour toute intervention, nous mettons aussi en place une **charte relationnelle** qui garantit un cadre productif pour la journée de formation.

LE SAVOIR RELÈVE DU GROUPE

LE GROUPE COMME ÉLÉMENT MÊME DE LA FORMATION

Le savoir relève du groupe. Notre rôle tient à **révéler le potentiel de chacune avec et par le groupe** lui-même. D'une part à travers sa dynamique et, d'autre part, par le cheminement d'une incessante interrogation. Notre posture n'est pas celle de « sachante » mais nous accompagnons plutôt vers un savoir qui émergera au cours d'un travail commun.

UNE FORME EXIGEANTE, LUDIQUE ET INTERACTIVE

Les formations sont ludiques et **intègrent toujours un temps corporel**.

Par ailleurs, nous adaptons notre pédagogie à chaque session. Nous **travaillons à partir de situations rapportées par le groupe** pour que personne n'en reparte frustré.e à cause de questions restées sans réponse.

Enfin, l'état d'esprit dans lequel nous travaillons, **s'inscrit dans le plaisir et la bienveillance**.



+290

jeunes femmes suivies

18

villes touchées

97%

disent avoir plus confiance en elle

CITOYENNETÉ POSSIBLE

QUI SOMMES-NOUS

Depuis 15 ans, Citoyenneté Possible travaille sur la **déconstruction du préjugé**. Avec **une conviction : le langage est élément essentiel de cohésion sociale**. La parole peut lier comme blesser et il nous semble essentiel d'en faire mesurer l'impact.

Association loi 1901 et organisme de formation agréé et datadocké, Citoyenneté Possible **conçoit et anime des programmes pour jeunes et adultes** (professionnel.le.s socio-éducatif.ve.s et parents / habitant.e.s). Nous les **accompagnons de façon concrète à (re)devenir acteur.trice de leur vie**. Pour cela, nous les **outillons concrètement pour développer leurs ressources individuelles pour mieux renforcer leur place de citoyen.ne**.

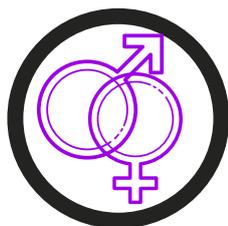
Le but : **favoriser notre cohésion sociale, en développant le dialogue**. Nous savons bien faire. Même (et surtout) sur les sujets qui fâchent.



QUE FAISONS-NOUS

- **Rétablir du tabou dans le verbe** : nous veillons à la prise de conscience du poids des mots, avec bienveillance mais sans condescendance
- **Révéler le potentiel de chacun.e** : les participant.e.s sont porteur.ses du savoir
- **Travailler en systémie et en co-construction en micro** avec les acteurs et actrices du territoire

NOS 4 PÔLES D'INTERVENTION



**DÉFENDRE
L'ÉGALITÉ FEMMES
- HOMMES**



**FORMER
AU DIALOGUE**



**PRÉVENIR RACISMES,
ANTISÉMITISME ET
EXTRÉMISMES VIOLENTS**



**FAVORISER
L'ÉGALITÉ
DES CHANCES**