



*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 dîner 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

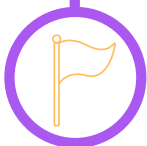
Nos formations d'empowerment féminin se destinent aux **jeunes femmes de 18 à 30 ans**. Nous les accompagnons sur la durée, **en groupe 6 à 10 participantes** pour :



**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**.

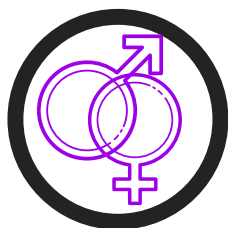
Le but : **favoriser notre cohésion sociale, en développant le dialogue**. Nous savons bien faire. Même (et surtout) sur les sujets qui fâchent.



## 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**