

# Banque d'ateliers

Le Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska est soucieux de remplir différents mandats, notamment celui d' « éducation populaire ». Nous désirons offrir des ateliers de sensibilisation aux femmes s'impliquant dans les organismes du Kamouraska. Ces ateliers d'une durée 1h30 (environ) sont donnés par les travailleuses du Centre sur tout le territoire du Kamouraska.

Les thèmes abordés sont diversifiés et d'actualité touchant plusieurs aspects de la vie des femmes (santé, implication citoyenne, développement personnel, etc.) Par cette sensibilisation et ces informations, nous espérons participer à une meilleure qualité de vie pour les femmes du territoire.



## Ateliers

**Accepter mes limites** : Ce qu'elles me disent sur moi. L'atelier se veut un outil qui permet aux participantes de distinguer leurs limites personnelles dans différentes situations afin de leur permettre une reprise de pouvoir sur leur vie.

### **Antidote 1 et 2**

- **Une quête d'identité**

Il amène à prendre conscience de son identité, augmente l'estime de soi, aide à s'affirmer et à redéfinir ses relations avec les autres. Antidote permet de transformer et de créer des liens de solidarité avec les autres femmes. C'est un outil conçu par et pour des femmes. Le tout se déroule dans une démarche collective, de façon confidentielle et chacune à son rythme. La formation est d'une durée de 10 semaines à raison de 3 heures par rencontre de jour ou de soir et le coût est de 10\$ (pour les 10 rencontres).

- **Une quête d'amour**

Il amène à découvrir comment les femmes ont tendance à porter le monde sur leurs épaules. Cette série essaie de sensibiliser les femmes à leur façon d'aimer, d'entrer en relation avec les autres et d'accroître leur autonomie affective. Le tout se déroule dans une démarche collective, de façon confidentielle et chacune à son rythme. La formation est d'une durée de 10 semaines de 2h30. Les femmes intéressées doivent avoir **obligatoirement suivi Antidote 1**.

### **Antidote aînéEs**

**Antidote VIT** (Vis intensément tout de suite) est une nouvelle activité qui propose de créer un lieu de rencontre privilégié où les aînéEs sont conviéEs à venir échanger afin d'améliorer leur qualité de vie, de valoriser leur expérience et de renforcer leur rôle dans la société.

Tout comme l'étaient autrefois le magasin général, le restaurant du coin ou l'hôtel du village, ce lieu permet discuter entre amis autour d'un café et d'une collation pour le plaisir de partager, de bouger et de changer.

### **La Commode Ronde**

" Reconquérir ma force intérieure "

Ces ateliers sont une suite des formations Antidote et se déroulent à partir d'un conte " La commode ronde " et permettent de se situer du côté de la solution plutôt que du problème. Ils se dispensent en 5 ateliers, d'une durée de 3 heures, une fois aux 2 semaines, de jour ou de soir. On retrouve des échanges collectifs, du travail individuel sur place et à la maison et des activités créatives. **Pré-requis obligatoire: avoir suivi les formations Antidote 1 et 2.**

### **Ma vie au Mitan**

Cette série de 8 ateliers s'adresse aux femmes de 50 et plus qui sont au mi-temps de leur vie. Le mitan de la vie est une période de transition importante pour les femmes. Les changements physiques et moraux qui surviennent au cours de cette période soulèvent de nombreuses questions. Ces ateliers permettront aux femmes de partager leurs expériences, d'échanger et de trouver des réponses à leur questionnement. Nous pourrons ensemble comprendre la réalité des femmes au mitan de la vie. L'atelier est d'une durée de 2h30 par rencontre et le coût est de 10\$.

### **Une bouffée d'air pur... un vent de fraîcheur!**

Ce programme se veut donc ce pas de plus pour un plus grand épanouissement, une façon de voir les événements et de réaliser que malgré ce qui nous arrive, il y a toujours du positif à aller chercher pour nous faire cheminer.

Ainsi donc, à travers leur vécu, les femmes seront invitées à trouver ce qui les fait grandir, ce qui les motive, leur donne du « pep ». Elles seront invitées à regarder et à apprécier la vie qui leur est donnée de vivre, à mettre de côté ce qui les empêche de vivre sainement, à réaliser ce qui les rend heureuses pour pouvoir aller de l'avant dans un projet où elles s'épanouiront et auront le goût de rire.

### **Choisir de maigrir?**

En avez-vous assez des régimes de privation, de la frustration qu'ils vous font vivre, de votre poids qui joue au yoyo ? Avez-vous le goût d'une démarche globale et réaliste vous aidant à trouver les causes de votre problème de poids, afin de prendre des décisions et de poser des actions satisfaisantes?

C'est une démarche de groupe comprenant 12 rencontres, offerte par une nutritionniste et une intervenante psychosociale.

### **Autonomie affective**

L'autonomie affective est une capacité à développer dans toutes les relations avec la famille, le conjointE, les enfants, les amiEs, les collègues etc. Quels sont les mécanismes de défense que l'on utilise pour survivre aux relations au cours de sa vie? Comment reconnaître la différence entre les relations saines et les relations qui témoignent d'un manque d'autonomie?

### **L'art de la contamination : La communication**

La prise de parole en public. Découvrir qui je suis dans la communication. Comprendre quelques principes de base. Acquérir des trucs pour la prise de parole en public.

### **L'égalité entre les hommes et les femmes**

Différentes définitions sur l'égalité. Comprendre les différences entre les hommes et les femmes pour bâtir sur les forces collectives.

### **Le langage des émotions**

Les émotions qu'est-ce que c'est? Quelles sont les quatre émotions de base? Comment perçoit-on les émotions sur le visage et le corps? Quelques trucs pour exprimer ses émotions.

### **Isolement et solitude**

Comprendre les différences entre l'isolement et la solitude et les impacts de ces deux réalités sur la santé physique, mentale et sociale des femmes. Amener les participantes à dédramatiser la vision de la solitude afin de favoriser des démarches de croissances personnelles.

### **Nos peurs**

Redonner du pouvoir aux participantes face à leurs peurs en développant leurs connaissances. Distinguer les différentes catégories de peur, par exemples: troubles anxieux, angoisse, anxiété, phobie, panique.

Comprendre les fonctions saines de la peur et en permettre l'acceptation comme un phénomène normal et social faisant partie du développement humain.

### **Apprendre à être positive**

Situer la pensée positive au cœur même de la réalité globale des femmes. Faire la distinction entre la pensée positive et la pensée magique. Informer des impacts d'un « conditionnement positif » sur le quotidien. Situer la pensée positive au cœur de l'estime de soi.

### **Découvrir ma région... Beau, bon, pas cher ! C'est pas juste pour les touristes.**

Explorer le potentiel récréotouristique de la région du Kamouraska. Favoriser le partage des connaissances du milieu et des ressources disponibles permettant aux femmes d'être proactives dans l'organisation de loisirs économiques. Briser l'isolement et aider à développer un esprit de solidarité et d'appartenance à son milieu.

### **La double tâche**

La conciliation « famille-travail » chez les agricultrices. Les effets et contraintes sur la santé globale des femmes. Des pistes de solutions.

### **Reconnaître mes valeurs**

Faire la distinction entre les expressions « valeurs personnelles et valeurs sociales ». Conscientiser sur les moyens utilisés (l'argumentaire, les actions, les réactions, etc.) pour rester fidèle à ses valeurs. L'atelier vise également le partage et le transfert des valeurs individuelles dans la communauté.

### **L'amitié**

Qu'est-ce que l'amitié? Quelles sont les différentes sortes d'amitié? Une amitié saine, c'est quoi?

### **Conjoints de fait : Quels sont vos droits?**

Les conjoints de fait ont-ils des droits et des obligations l'un envers l'autre et envers leurs enfants ? Quel statut la loi confère-t-elle à l'union de fait ?

### **Prendre soin de soi en prenant soin de l'autre**

La proche-aidante est une personne qui donne son temps pour prendre soin d'une personne de son entourage. Comment cette personne peut prendre soin de l'autre tout en prenant soin d'elle.

### **Le plaisir**

Réflexion sur le plaisir. Prendre conscience de l'importance du plaisir dans notre vie. Identifier nos sources de plaisir. Reconnaître les émotions qui s'en dégagent.

### **Le conflit**

Un conflit, c'est quoi? Peut-il avoir un désaccord sans qu'il ait de conflit? Qu'est-ce que la notion de conflit? Les aspects positifs et négatifs d'un conflit.

## La culpabilité

Bonne ou mauvaise culpabilité? Vous êtes proche aidante et vous vivez de la culpabilité? Comment se défaire de ce sentiment?

## Perceptions et croyances

*Ce n'est pas tant **la réalité** qui nous pose problème que les représentations que nous nous en faisons.*

Nous avons des perceptions et des croyances différentes. Chaque personne est différente et **SA RÉALITÉ** ne signifie pas que c'est **MA RÉALITÉ**. Comment je compose avec le fait que tout le monde a leur réalité?

## Le pouvoir du moment présent

Cet atelier fait état de ces pensées qui nous envahissent continuellement, qui parlent soit du présent, soit du futur, ce qui nous empêche de vivre notre moment présent. Il nous donne des outils pour s'en libérer et ajouter plus de présence dans notre quotidien. Il est accompagné d'une présentation Power Point.

## Traditions et héritages

La tradition est transmise et reçue, transmise pour être reçue, et c'est parce qu'elle est reçue comme héritage qu'elle apparaît comme tradition. Comment recevoir et perpétuer la tradition comme telle, sans la trahir, si elle engage ceux qui en héritent à perpétuer un passé dont on ne veut peut-être plus dans le présent, parfois avec raison? L'héritage engendre des valeurs, lesquelles nous rejoignent ou non.

## Gestion de la colère

Qu'est-ce que la colère? Existe-t-il différentes façons d'exprimer sa colère? Comment se manifeste-t-elle? Quels sont les éléments déclencheurs, des trucs pour gérer sa colère, etc.

## La dépendance affective

Qu'est-ce que la dépendance affective? Comment être satisfait avec soi-même? Quelles sont les nourritures d'affection? Voyons comment prendre la responsabilité de ma satisfaction.

## Estime de soi

Cet atelier a été conçu pour un groupe de personnes en acquisition d'habiletés parentales. Discutons d'affirmations vraies et fausses entourant l'estime de soi. Mythes et réalité. Travaillons nos points forts.

## Dédramatiser sa vie

Avez-vous tendance à faire des drames? Pourquoi, dans les mêmes circonstances, certains demeurent calmes et que d'autres dramatisent? Dans l'humour, décrivons la personne qui dramatise facilement, elle perd beaucoup d'énergie dans la panique et voyons comment réagit une personne qui ne dramatise pas. Découvrons les trois clés pour dédramatiser.

## Dédramatiser et vivre le présent

Avez-vous tendance à dramatiser? Voyons comment vivre sans drames et parlons de l'importance du moment présent pour être plus heureux au quotidien.

### **L'intuition**

Que veut dire écouter sa petite voix? Est-ce que nous avons tous accès? Comment elle communique? Cet atelier peut vous donner des outils pour mieux y prêter attention et capter ses messages.

### **La jalousie, d'où vient-elle?**

Pourquoi la jalousie est-elle présente? Que veut-elle nous dire? Regardons le cycle de la jalousie et voyons comment faire pour la calmer?

### **Hasard et coïncidences**

Signe du destin? Synchronicité? Coïncidences? Est-ce que le hasard arrive... par hasard? Atelier d'exploration et de discussion.

### **La maltraitance envers les aîné(e)s**

Quelles sont les formes de mauvais traitements ? Comment les personnes âgées peuvent-elles faire abuser d'elles? Qui sont les abuseurs? Que peut-on faire si on est témoin d'un abus ou si on en suspecte un ? Comment réagir en tant que proche avec la victime et avec l'abuseur?

### **Les filles en rose, Les garçons en bleu : La socialisation**

Approfondir les connaissances sur la socialisation et les stéréotypes sexistes. Saisir les subtilités et les malaises au quotidien. Illustrer les impacts de la socialisation qui influencent nos vécus. Amener un groupe à identifier des moyens pour déconstruire les stéréotypes sexistes.

### **Ma relation avec le pouvoir**

Quand on parle de pouvoir, on entend généralement ce mot dans le sens **AVOIR DU POUVOIR SUR** quelqu'unE ou quelque chose. Mais on peut également parler du pouvoir comme de la « **possibilité de réaliser quelque chose** ». Ce concept permet d'aborder la question du pouvoir sous l'angle du développement personnel et collectif, du partage équilibré entre personnes ou groupes, d'outil de valorisation.

### **CAP sur les jeunes bénévoles**

Faire une place aux jeunes, c'est s'ouvrir à une grande richesse et encourager le changement au sein de l'organisation. Leur intégration peut cependant entraîner certains défis pour l'organisme, compte tenu de leur réalité. L'organisme peut alors être amené à remettre certaines pratiques en question et, dans certains cas, à s'éloigner de ses « zones de confort ».

### **Les rôles et les responsabilités d'un conseil d'administration**

Le rôle du conseil d'administration doit être précisé dans les règlements de l'organisation. Les politiques et les procédures doivent également être bien définies. Elles ne sont pas nécessairement les mêmes pour toutes les organisations, mais il est important que tous les membres du conseil d'administration soient bien informés de leurs rôles et de leurs responsabilités dès le début de leur mandat.

### **Développement à la citoyenneté municipale**

C'est une démarche individuelle et collective qui permet aux participantes de prendre conscience de leur capacité et de leur compétence dans l'exercice du pouvoir que ce soit dans leur famille, au travail, dans

des associations, lors d'activités bénévoles, dans la participation à l'amélioration de leur milieu.

### **Apprivoiser son leadership**

Connaître les caractéristiques d'une leader et les différents types de leadership. Reconnaître et développer leurs propres habiletés de leader afin d'exercer leur leadership pour leur réalisation personnelle et/ou pour leur engagement social et politique.

### **Écriture épiciène**

Rédiger épiciène, c'est d'abord avoir le souci de donner une visibilité égale aux hommes et aux femmes dans les textes. C'est aussi une pratique d'écriture renouvelée qui repose sur des procédés rédactionnels qui lui sont propres.

### **Hyper sexualisation : Et toi, ton couple, ça clic?**

Promouvoir des comportements égalitaires et sans violence dans les relations amoureuses des jeunes, en ciblant l'hypersexualisation des jeunes filles comme une des causes de la violence dans les fréquentations.

### **24 heures textos**

Les adolescents et adolescentes d'aujourd'hui sont nés dans un monde où Internet et les médias sociaux sont omniprésents. Téléphone intelligent, tablette, ordinateur, ces technologies font partie de leur existence, et les jeunes n'imaginent pas devoir s'en passer. Si ces nouveaux modes de communication offrent de formidables occasions de rapprochement entre jeunes, qu'arrive-t-il lorsqu'ils sont utilisés pour harceler, blesser, intimider ou diffuser, sans consentement, des images suggestives ou sexuelles d'une personne mineure?

### **Amour et argent peuvent faire bon ménage**

Il vise à informer et sensibiliser les couples (conjoint-e-s de fait, marié-e-s, uni-e-s civilement) et les futur-e-s conjoint-e-s quant aux défis et aux enjeux que représentent les liens entre le rapport amoureux et l'argent.

### **Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, de Lise Bourdeau**

Dans cet ouvrage, Lise Bourdeau démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de cinq blessures importantes: le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.

### **Une cause de conflit : la TOLÉRANCE**

Comme groupe, nous avons nos valeurs, notre idéologie et une structure interne. Comme personne, nous avons notre façon de fonctionner ou de faire qui nous appartient, à chacune de nous. Cette façon de faire n'est pas nécessairement celle de notre collègue de travail et cela peut devenir un irritant. Un irritant qui peut grandir et se transformer en conflit s'il n'est pas réglé. Et nous ne sommes pas sans savoir qu'un conflit est très souvent émotif et donc, plus difficile à gérer. Ici, je vous parlerai de la TOLÉRANCE.

La tolérance fait partie de la vie et demande un travail sur soi au quotidien. Peut-on imaginer une société dans laquelle on n'aurait pas besoin de tolérance? Elle serait un modèle parfait de compréhension, de reconnaissance de l'autre et d'harmonie.

### **Promouvoir l'organisme, c'est pas sorcier!**

En tout temps, nous avons besoin de faire connaître l'organisme dans lequel on travaille. Que ce soit pour les services qui y sont offerts, les besoins de ce dernier en matière de financement, créer un lien de confiance avec les personnes du milieu, etc. Tous ces éléments ont un sens bien à eux et il faut apprendre à les décortiquer.

Les organismes communautaires ont toujours eu de la difficulté à être reconnus et à faire leur place dans le milieu. Les gens du milieu croient qu'il ne s'y passe rien. Que nous sommes des missionnaires ou que l'on a la vocation pour travailler dans le communautaire. C'est un lieu qui demeure inconnu et qui tourne autour de préjugés. C'est pourquoi, nous sommes appelés à placer notre créativité au premier plan pour réussir. Et c'est connu, les gens du communautaire ont un talent bien à eux l'**ADAPTATION**.

Alors, comment faire pour être reconnu, financé et soutenu par l'État et le milieu? C'est ce que nous verrons pendant cette courte formation.

### **Vieilles, au-delà des préjugés**

Cet outil de sensibilisation parle des réalités spécifiques que vivent les femmes âgées dans notre société, des discriminations dont elles sont l'objet en fonction notamment de leur âge, de leurs conditions économiques, de leur appartenance ethnoculturelle, de leur orientation sexuelle et de leur statut.

### **Le bilan de mon implication**

Être en mesure de bien cerner la mission de l'organisme. Être en mesure de s'identifier comme partie prenante dans l'organisme par le biais d'exercices concrets. Être en mesure de dresser une liste des besoins de l'organisme et ainsi arriver à réaliser un portrait global de celui-ci pour mieux définir les étapes à suivre dans une démarche de planification stratégique.

### **Tout le monde en porte**

Comment favoriser un changement de mentalité dans notre milieu pour agir sur les causes sociales de la pauvreté au lieu de participer, parfois, à leur maintien?

### **Relations saines et égalitaires**

Qu'est-ce qu'une relation saine et égalitaire, ses caractéristiques? Suis-je capable de reconnaître les signes de violence? Est-ce que je suis dans une relation malsaine? Au final, une relation saine et égalitaire - qu'elle soit intime, scolaire, amicale, professionnelle, entre un parent et un enfant, ou autre – on reconnaît, respecte et valorise l'humanité, la dignité et le bien-être des personnes.



## **Ateliers avec support vidéo ou DVD (durée 1h30 environ)**

### **Le temps des bûchers: Pourquoi a-t-on martyrisé et brûlé des milliers de femmes?**

Qui étaient les sorcières d'une autre époque et qui seraient-elles aujourd'hui? Quels étaient leurs pouvoirs? Comment perçoit-on le pouvoir des femmes aujourd'hui?

### **Ça commence par moi : Monoparentalité**

S'adresse aux mères monoparentales pour les aider à assurer leur évolution personnelle. Vidéo avec témoignages sur les défis que vivent les femmes dans cette situation. Démystification du phénomène social de la monoparentalité.

### **Par ici les filles!**

Vidéo qui suscite la curiosité et l'intérêt des filles pour des secteurs de métiers non-traditionnels. Témoignages de femmes qui sont dans ces professions ou en voie de le devenir.

### **Histoire de dire**

Plusieurs histoires de femmes de tous âges et de nationalités différentes atteintes de VIH. Vidéo qui permet d'ouvrir la discussion sur cette réalité, sur la maladie et sur le changement qui s'opère dans les relations avec les autres.

### **La chaîne de vie (25 minutes)**

Femmes et VIH, témoignages.

### **30 ans d'actions ça porte fruit! (8 minutes 30 secondes)**

Vidéo pour le Conseil du statut de la femme.

### **Moi... Candidate (19 minutes)**

Témoignages de femmes dans le domaine de la politique donnant des informations et des conseils aux femmes intéressées par cet univers.

### **Se donner le droit (36 minutes)**

Cinq femmes témoignent de leur expérience d'autonomie financière. Elles se sont données le droit d'avoir de l'argent bien à elles et ont posé des gestes concrets pour avoir une vie confortable.

## **Thèmes sur la violence (support audiovisuel)**

### **Bas les pattes**

Documentaire sur le harcèlement sexuel au travail. Quoi faire? Des exemples: comment déposer une plainte, des références utiles.

### **De l'ombre à la lumière**

Une vidéo qui présente des femmes ayant vécu de la violence conjugale et qui ont su, par une démarche artistique, quitter le cycle de la souffrance.

### **Sous la peur**

Des hommes parlent de leurs comportements violents.

### **Toujours vivantes (27 minutes)**

Témoignages de femmes ayant vécu des agressions sexuelles et qui, à force de courage, continuent de vivre.

### **Arrête de me prendre (26 minutes)**

Présentation de diverses formes de violences: inceste, viol, pédophilie, harcèlement, appel obscène. Proposition de solutions permettant aux personnes victimes de réagir à ces agressions.

### **Décoder les publicités sexistes**

L'objectif de cette activité est d'effectuer un exercice de conscientisation avec les participantes, afin de leur permettre de décoder le sexisme dans la publicité et de voir en quoi elle influence nos rapports sociaux, en plus des impacts dans notre quotidien.

## Chroniques de la violence ordinaire

**Le chantage** : Apprendre à casser le rituel, le pattern de capitulation. La victime joue le rôle d'informateur auprès du maître chanteur et lui donne de l'information sur ses failles et sur les techniques à utiliser pour la faire craquer.

**Le racisme** : Il implique une méfiance excessive et une peur, un rejet de la différence. Prendre conscience que le racisme se transmet de génération en génération.

**Le harcèlement** : Montrer les rouages du harcèlement et ses mécanismes. Faire connaître les moyens de s'en sortir.

**La manipulation** : Le manipulateur peut porter différents masques. Le séducteur, le culpabilisant, le timide, le dictateur, le faux complice. Reconnaître que ce genre de personne peut être nocive et dangereuse et qu'il faut s'en protéger. Favoriser les communications saines et claires.

**Le contrôle** : Identifier les indices d'un contrôle malsain. Comprendre la difficulté qu'ont les victimes à réagir, à se prendre en main et à se dégager de cette impasse.

**L'intimidation** : Comprendre la mécanique de l'intimidation pour mieux la désamorcer. Inciter les victimes à briser le silence, à réagir, à sortir de leur solitude.

**Le rejet** : Comprendre pourquoi les victimes cultivent leur statut de victime et cherchent continuellement l'acceptation de ceux qui les rejettent. Inciter l'agresseur à reconnaître qu'il a lui-même un problème d'image de soi.

**La jalousie** : Distinguer les sentiments de l'amour de ceux fondés sur la jalousie. Inciter les jaloux à admettre leur jalousie. La jalousie mène à l'usure des émotions.

**La colère** : Comprendre dans quel contexte la colère est acceptable. Démontrer les conséquences d'une colère malsaine. Faire comprendre l'importance d'identifier ses colères pour mieux canaliser cette énergie.

**Le mensonge** : Réaliser que mentir, c'est se mentir à soi-même. Se mentir à soi-même, c'est être prisonnier de ses mensonges, se priver d'authenticité, de relations saines et vraies.

**La négligence** : Les conséquences chez les enfants de la négligence : difficulté à recevoir et à donner de l'affection, absence d'amis durables, agressivité, incapacité de créer des liens de confiance avec les adultes. Des moyens pour s'en sortir.

**Le silence** : Démontrer que ce n'est pas à la personne boudée qu'il incombe de changer le type de relation. Le boudeur, devant des limites claires, devra réagir avant de tout perdre.

**Le dénigrement** : Sensibiliser aux conséquences de l'usage de mots et de gestes blessants. Inciter les témoins de propos ou d'actes dénigrants à réagir, à dénoncer et à s'opposer.