



APPROCHE DÉFOCALISÉE EN PRÉVENTION : EXPÉRIENCE AVEC UN GROUPE DE FEMMES

B. Janssen et H. Poorteman -
Fares asbl

M. Jacquet – Femmes et Santé
asbl

QUI SOMMES-NOUS?



Le FARES (Fonds des Affections Respiratoires), service de prévention du tabagisme :

Appui aux professionnels-relais des secteurs de l'éducation, de la santé et du social. Les actions de coordination, de sensibilisation, de diffusion, de formation et d'animation en matière de prévention et d'aide à la gestion du tabagisme s'inscrivent dans une perspective de [promotion de la santé](#).



Mais aussi :

- Formation certificative des tabacologues de langue française;
- Formations à l'entretien motivationnel;
- Intervisions de tabacologie;
- Etc

UNE APPROCHE GENRÉE?

Situation de départ : une problématique de tabagisme passif au sein d'une maison maternelle.

Sensibilisation auprès des résidentes – approche pas seulement centrée sur le produit mais progressivement axée sur la notion du bien-être.

Questionnements :

Prévenir les consommations à risques et accompagner les femmes dans une démarche de promotion de la santé nécessite t-elle une approche spécifique? Leurs motivations sont-elles identiques à celle des hommes? Leurs besoins sont-ils spécifiques?



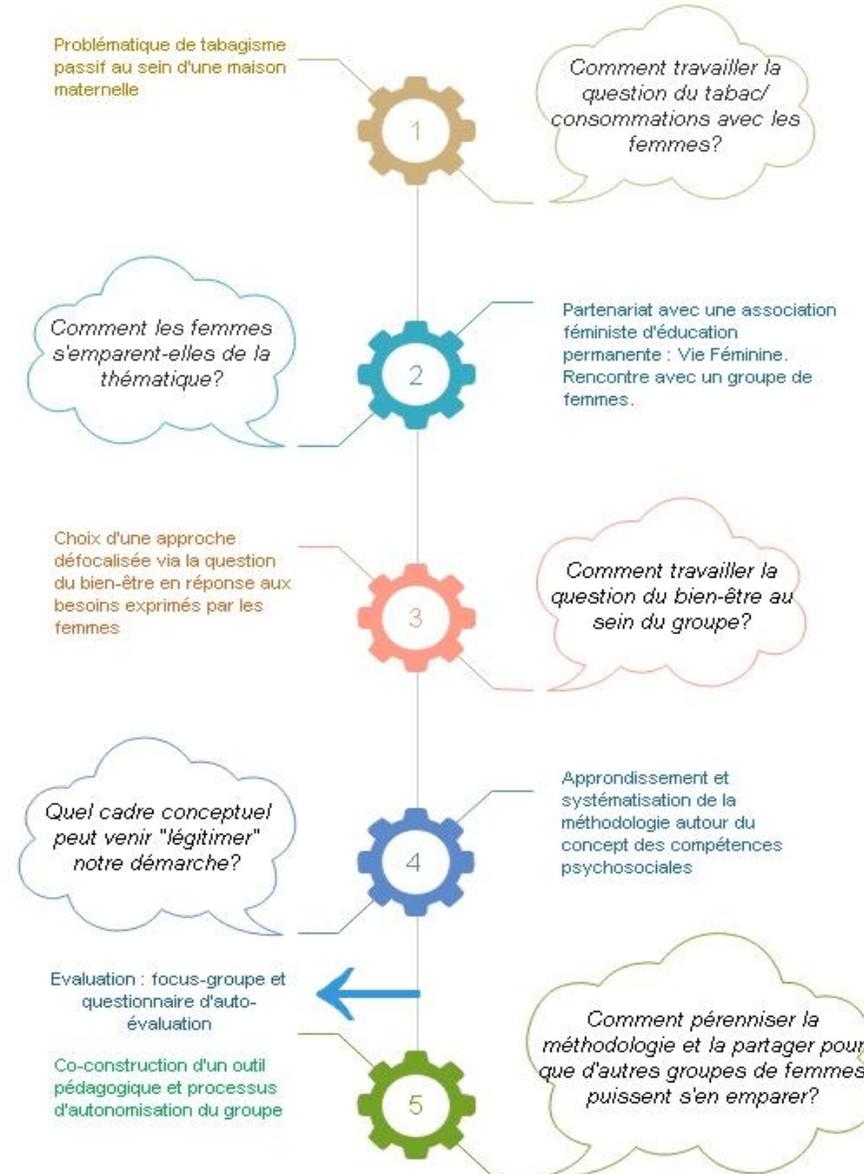
septembre
2017

25 séances mensuelles
de 3 heures



Janvier
2020

LES MOMENTS CLÉS

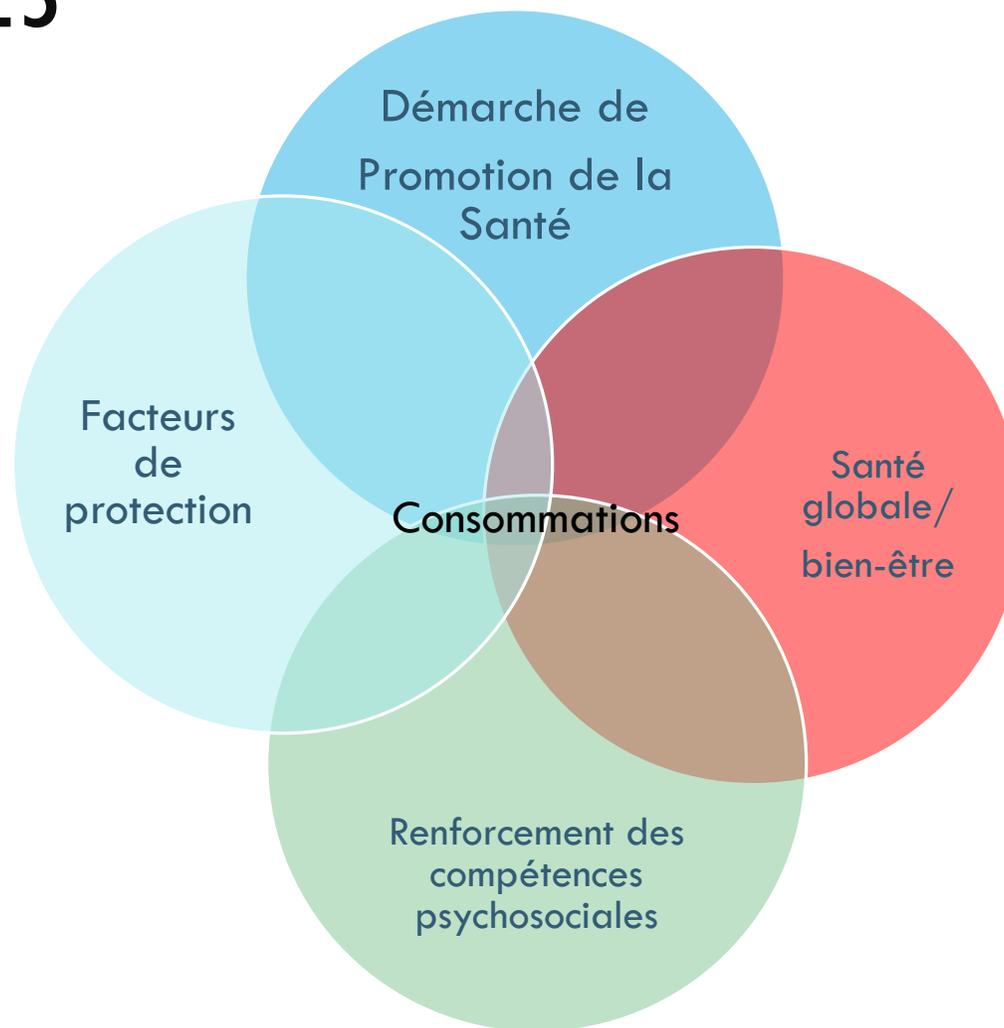


SPÉCIFICITÉS DU GROUPE



Composition et profil
du groupe

LIENS CONCEPTUELS



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Ressources sociales

Elles concernent la relation avec les autres et notre capacité à communiquer

Ressources affectives

Elles touchent aux émotions, à notre vécu, à notre manière propre de percevoir les choses

Ressources cognitives

Elles ont trait aux connaissances et aux opérations intellectuelles

LES 10 COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Ressources sociales

1. Savoir communiquer efficacement /
2. Être habile dans les relations interpersonnelles

Ressources affectives

3. Avoir conscience de soi / 4. Avoir de l'empathie pour les autres
5. Savoir gérer son stress / 6. Savoir gérer ses émotions

Ressources cognitives

7. résoudre les problèmes / 8. Savoir prendre des décisions
9. Avoir une pensée critique / 10. Avoir une pensée créatrice

NOTRE PROPOSITION

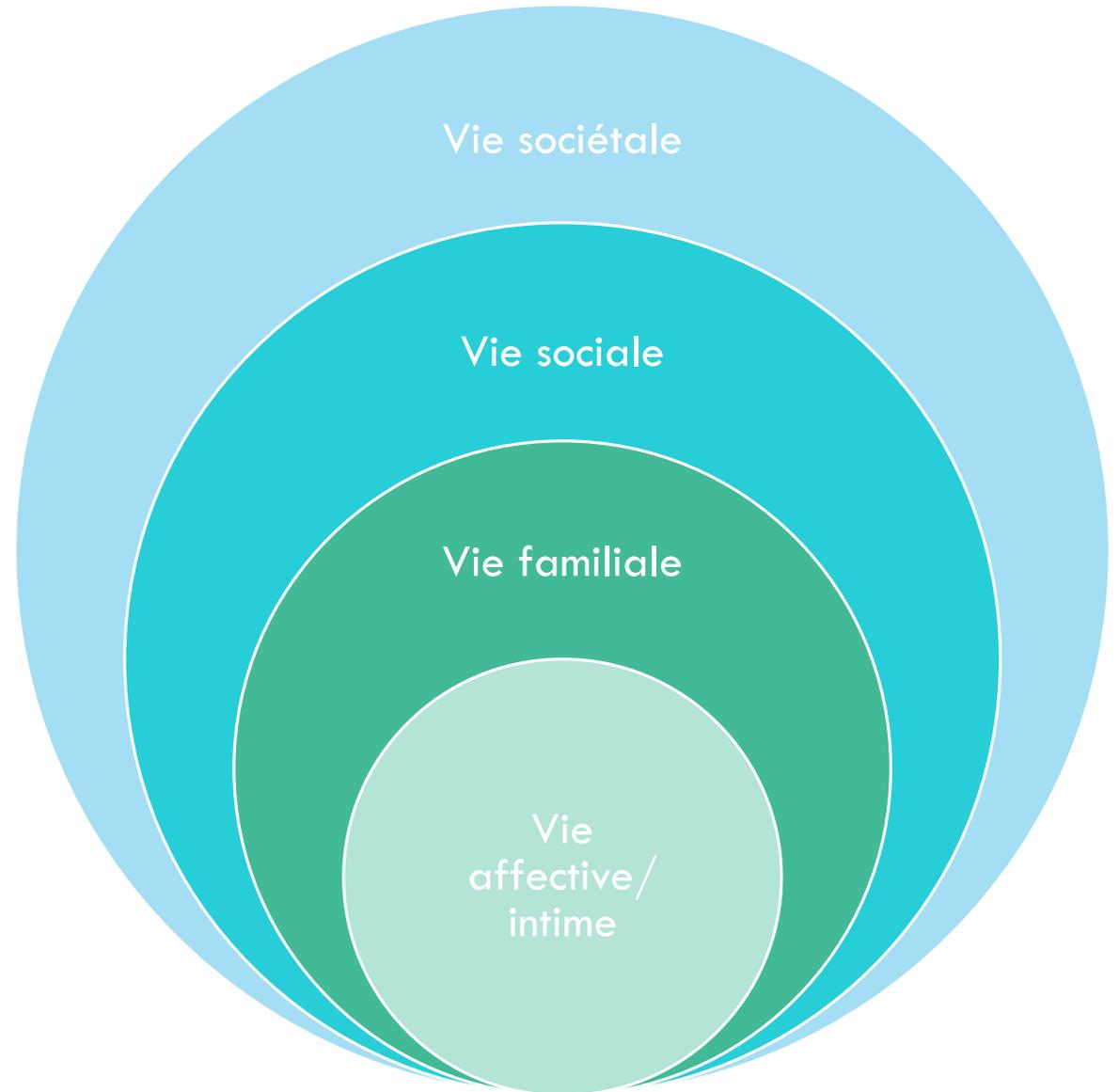
Consacrer chaque séance de groupe au renforcement d'une ou plusieurs compétences psychosociales

En gardant la même « charte » de fonctionnement

En partageant autour de situations concrètes que rencontrées dans le quotidien des femmes

En continuant à solliciter la participation des femmes et leurs apports personnels

En mixant parole, supports ludiques, approches psychocorporelles, écriture, etc.



CONCRÈTEMENT COMMENT ÇA SE PASSE

Groupe de parole



Ateliers d'écriture

DES MOTS POUR « SE » DIRE.

(Un poème de Marylise)

*J'aime les mots ...quand ils sont « doux »,
Qu'ils batifolent, qu'ils fassent les fous.
Quand dans ma tête ils se bousculent, avancent d'un pas...et puis reculent,
De crainte de se sentir, tout simplement, ridicules.

LE GROUPE DE PAROLE : LES INCONTOURNABLES

Nos rituels /routines de début de séance :

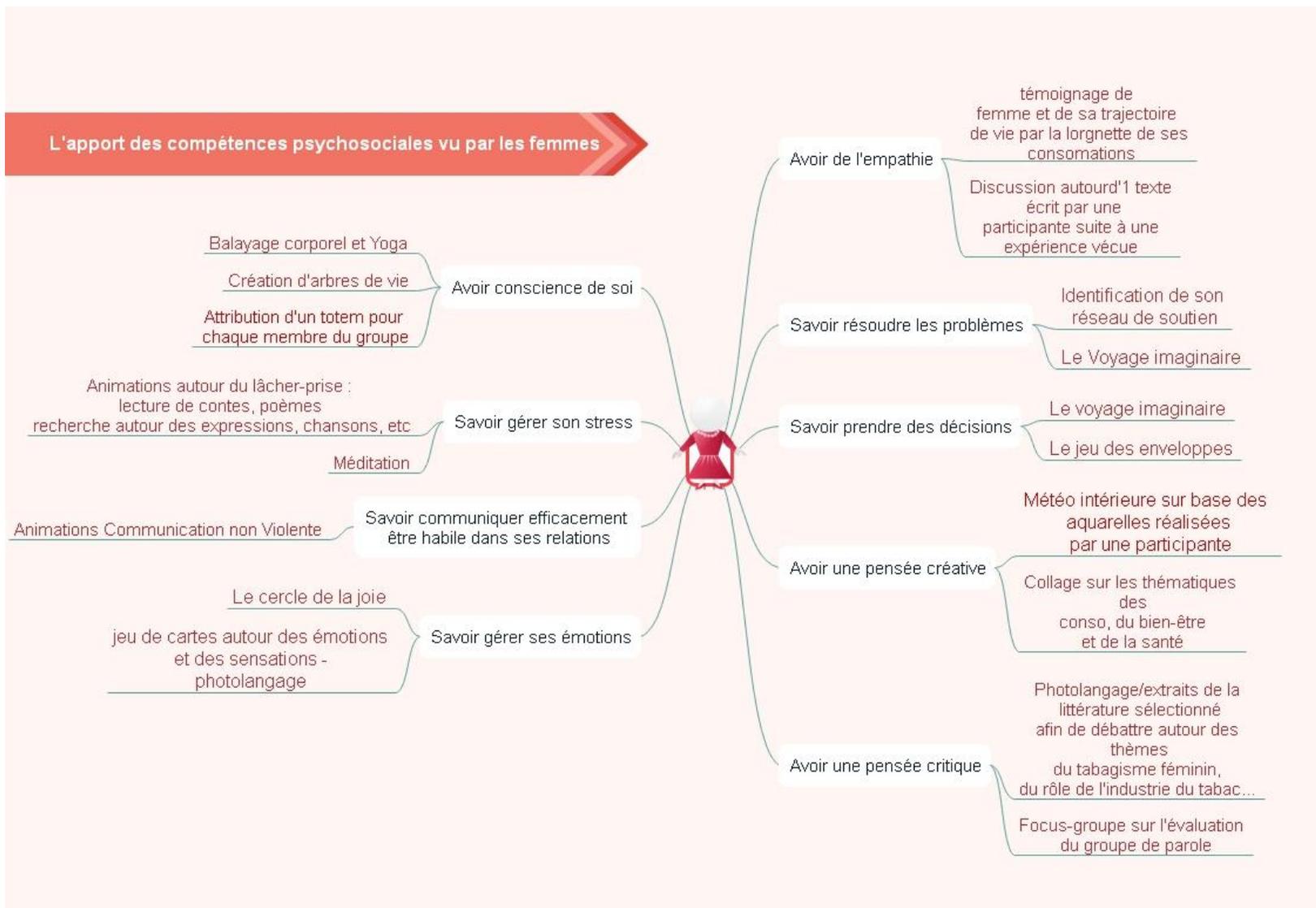
La météo intérieure introduite par 3 minutes d'espace de respiration et tour de parole libre

-méditation (yoga, méditation sur la respiration, la méditation de la montagne, de l'arbre, lecture de textes...)

- Partage d'une collation réalisée ou amenée par les participantes



LE GROUPE DE PAROLE : ANIMATIONS



LES ATELIERS D'ÉCRITURE

Témoignage du FARES :

« Les questions qui revenaient (texte de fiction, recomposition de choses vécues et fantasmées) ce sont des questions très personnelles et très individuelles. Qui apparaissent sur la forme d'angoisse, pas spécialement chez toutes les femmes mais chez un certain nombre. Plutôt des blessures d'enfance, enfance abimée, où on peut retrouver le fait d'être abimée en tant que femme ou jeune femme, notamment dans les milieux ruraux (par exemple mariée à un homme qu'elle n'aimait pas, ont vécu des regards jugeants, etc.) Mais pas tellement sur un ton militant. »

ELEMENTS D'EVALUATION FOCUS SUR LE GENRE

Un point de vue de femme :

« J'apprécie d'être en groupe de femmes, parce que je me rends compte que je vis des choses mais que d'autres aussi. On a toutes une charge mentale quelques fois énorme et ça fait du bien de pouvoir parler sans tabou, tout en sachant qu'on n'est pas jugée (...). On a le respect des unes des autres et la confidentialité et moi je crois que j'avais besoin de trouver cet endroit, c'est vraiment essentiel, on est ici entre femmes et c'est vraiment nouveau pour moi ».

Le point de vue du FARES :

« Un sentiment de sécurité, de non jugement et de bienveillance ont permis aux femmes d'exprimer librement leurs émotions. Or pour certaines femmes, c'était la première fois qu'il y avait des larmes qui coulaient. On a aussi fait plusieurs séances sur le lâcher-prise. Elles se sentent aussi en sécurité de pouvoir le faire. Pleurer n'est pas grave. Elles peuvent partager des choses qu'elles ne peuvent pas partager ailleurs avec leur mari par exemple. »

Le point de vue de Vie féminine :

« Il s'agit pour nous de partir du vécu des femmes pour améliorer leur savoir individuel, le confronter à celui des autres et aiguïser leur sens critique à partir des différentes grilles de lecture des systèmes de domination... Les femmes peaufinent leur analyse et reprennent du pouvoir sur leur vie dans un processus d'éducation permanente »

PRODUCTIONS ET RÉALISATIONS DES FEMMES



PRODUCTIONS ET RÉALISATIONS DES FEMMES

Méditation écrite par Christiane

Novembre 2019

Notre maison...

Imaginons... Nous sommes une maison... Notre maison ! Cette demeure intérieure qui abrite à la fois notre corps et notre esprit.

Mais comment s'est-elle construite ?

Dans un premier temps, tentons de visualiser notre univers souterrain. Et contemplons ces innombrables racines profondément enfoncées dans le sol. Sous terre, elles s'étirent, encore et encore, de plus en plus loin... Tout en puisant dans ce terreau fertile et nourricier, l'énergie pour croître. Et ce réseau, pourtant caché, est essentiel à notre ancrage et à notre équilibre, car se construire, c'est aussi être porté. Nos racines sont donc l'ossature parfaite pour soutenir la couche robuste qui lui emboîte le pas et que rien ne peut ébranler. Des pierres, des rochers, du sable, de l'argile... Une base solide, résistante, tel un roc qui affronte la rudesse de la vie. De quoi garantir la stabilité de notre habitation.

Imaginons maintenant que nous bâtissons cette maison...



Leviers et freins

Stabilité du groupe au niveau de la participation (en moyenne 10 femmes)

La **fréquence des séances** (pour d'autres profils de participantes en situation plus précaire, l'aspect mensuel n'est pas suffisant)

Le **partenariat** de l'association
Vie féminine pour le recrutement et la communication avec les femmes et la logistique (invitations, salle, ...)

Dépense d'énergie importante pour la préparation et l'animation; viser l'innovation de séance en séance est **énergivore**.

La **proximité géographique** pour la plupart des femmes - milieu rural

La recherche perpétuelle d'un équilibre **Win/Win** (veiller à ce que les femmes tombent dans une consommation des séances sans apport personnel de leur part)

Le sentiment d'appartenance nourri par l'**homogénéité** du groupe (genre, préoccupations communes, tranche d'âge, milieu social, etc)

L'**homogénéité** du groupe a empêché de diversifier les angles d'approche et notamment d'aborder davantage les consommations à risques car peu d'entre-elles étaient concernées directement.

PERSPECTIVES FUTURES

Co construction d'un outil/malette pédagogique dans un objectif de transmission avec le support méthodologique d'un Centre Local de Promotion de la Santé et un regard genré par Femmes et Santé asbl

Processus d'autonomisation du groupe actuel sur base des compétences acquises et/ou renforcées chez les femmes afin d'assurer sa pérennisation. Elles ont acquis un certain savoir-faire, savoir écouter... Elles ont plus d'outils aujourd'hui pour maintenir le groupe et le faire vivre. Certaines se sont lancées dans des activités d'écrivain publique, d'animation d'ateliers bien-être, club de lecture, etc.

EN COLLABORATION AVEC



SOURCES

Comment renforcer les facteurs de protection contre les consommations à risques? B. Janssen, C. Migard, H. Poorteman et M. Simmons (Fares asbl). L'Observatoire. N°99/2019 p.12-16.

Focus Santé n°4 – juin 2016- Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé. Culture et santé.