

CAFÉ DES FEMMES



Amour & Sexe

ON EN PARLE SANS TABOU !

Le guide pratique de l'animation
12 thèmes sur une année...

PRÉSENTATION



Psychomotricienne de formation initiale,
mon approche pour ce café des femmes est globale.

D'abord, pour se former et découvrir
le fonctionnement de notre corps.

Comprendre, pour libérer aussi les femmes de certaines idées
encore propagées dans notre société, dans nos cultures et dans nos familles.

Ensuite, pour se l'approprier, à travers des partages simples,
des échanges respectueux...

Réaliser que ce lieu de l'intime révèle ma vulnérabilité.

Enfin, pour nourrir des pistes de réflexion autour de la sexualité
et de l'amour pour bien sûr
choisir ce que l'on a envie de vivre !

Quel cadre ?

- Une durée d'une heure et demi
 - Un lieu et un horaire qui ne changent pas
 - Un café, du thé, des gâteaux
- qui permettent à chacune de se sentir accueillie !
- Assises par terre sur des poufs, de la moquette avec des couvertures, des plaids, des coussins...
 - Toujours deux à l'animation pour trianguler plus facilement et sortir avec quelqu'un qui serait en difficulté

Marie Hodara
Plus d'infos sur corpsensouffrance.fr



THEMES DES CAFÉS

1- COMME UNE INTRO

2- LE SEXE À QUOI ÇA SERT ?

3- ANATOMIE DE LA FEMME

4- PHYSIOLOGIE DE LA FEMME

5- ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DE L'HOMME

6- HOMMES ET FEMMES DIFFÉRENTS

7- CONSTRUIRE UN COUPLE

8- SAVOIR DIRE NON, LE CONSENTEMENT

9- DÉSIR D'ENFANT ET CONTRACEPTION

10- L'ESTIME DE SOI

11- MON CORPS... JE L'AIME ?

12- LA PORNOGRAPHIE

" Cette parole qui se veut libre et sans tabou permet de réaliser que nos propres interrogations touchent tout le monde ! "

La cadre de ce café doit ainsi être sécurisant et bienveillant. Quelques règles sont donc à redire à chaque rencontre :

- On emploie le « Je »
- On ne s'interrompt pas
 - On ne juge pas
- On a le droit de ne pas parler...
- Ce qui est dit de manière intime ne ressort pas de la séance
- Présentes ici en tant que femmes, pas en tant que mères...

Remarque : les enfants ne peuvent pas venir !

UN CAFÉ DIVISÉ EN 4 TEMPS

Pour ponctuer la séance et permettre ainsi
une organisation simple et dynamique !

Sur chaque double page :

Une proposition à vivre à deux pour celles qui sont en couple



✓ Les sujets sont denses et les fiches sont copieuses :

une fiche peut faire l'objet d'un thème de plusieurs rencontres bien sûr !

✓ Il est tout à fait possible d'inverser l'ordre des étapes 3 et 4 ↻

Le plus important étant de s'ajuster au groupe et à ce qui lui donne du "goût".
Il ne s'agit pas de donner un cours théorique,
mais bien d'ouvrir des pistes de réflexion afin de poser des choix éclairés.

COMME UNE INTRO...



1- Je me raconte...

Sur un fond musical,
à partir de magazines disposés devant nous,
je choisis les images qui me parlent
et qui racontent qui je suis, ou ce que j'ai envie de dire sur moi.
Je les découpe et les colle sur une feuille cartonnée.
Je prends du temps et du plaisir à l'agrémenter si je le souhaite.

2- On en parle...

A partir de nos réalisations
personnelles, nous prenons le temps
chacune de nous présenter
aux autres femmes.

Ce temps de partage doit être particulièrement
bien arbitré pour qu'aucune femme ne se sente jugée ni
blessée. Il ne s'agit aucunement de rentrer dans une
discussion voir un débat, mais bien
un temps d'écoute des unes et des autres,
tel un cadeau que l'on peut faire aux autres.

- Colles
- Ciseaux
- Magazines de toutes sortes
- Feuilles cartonnées colorées
- Enceinte et musique douce
- Masking tape, paillettes, gommettes...



3- Un apport théorique

Dans ce premier café, il s'agit d'une présentation sommaire du programme prévu lors des différentes séances en nommant simplement les différents thèmes. Il est probable que les femmes réagissent par différentes réactions de prudence (rire nerveux, humour,...) traduisant pudeur, gêne, malaise...

Cela est lié au fait que ces sujets parlent de l'intime et touchent aussi notre vulnérabilité.

Si vous ressentez que ces réactions sont excessives chez une femme, il sera bon d'entrouvrir un espace à la fin du café avec elle ; opportunité qu'elle saisira si elle souhaite en reparler !

4- Un temps d'appropriation...

- Et vous, quelles attentes avez vous pour ce café ?
- Est ce que vous aimeriez aborder d'autres thèmes ?
- Est ce que certains thèmes ne vous semblent pas importants ?

Il est toujours possible de modifier ces deux étapes "3- Un apport théorique" et "4-Un temps d'appropriation" en demandant aux femmes d'imaginer les thèmes qu'elles aimeraient aborder avant de leur présenter ce qui a été prévu.

Pas de panique, les thèmes s'entrecroisent, si un sujet se rajoute: notez-le et insérez-le, là ou il vous semble le mieux placé, dans une des fiches de ce guide...



UN JOLI FLYER AVEC LES THÈMES (SANS DATES NI ORDRE POUR AJUSTER)
AVEC LE LIEU, LA RÉGULARITÉ ET L' HORAIRE CHOISI
POUR EN PARLER AUTOUR D' ELLES, À LEURS AMIES, COLLÈGUES, ETC...

LE SEXE, A QUOI CA SERT ?



1- Je me raconte...

Parmi des cartes "émotions" que nous disposons au milieu de nous, j'en choisis une qui reflète une émotion qui me traverse en ce moment.

Chacune prend le temps de choisir.

Chacune son tour, nous expliquons en quelques mots (ou pas) pourquoi nous avons choisi cette carte aujourd'hui.



- Cartes qui illustrent différentes émotions

2- On en parle...

Nous vous proposons d'organiser un brainstorming sur cette question :

"A quoi ça sert le sexe ?"

Ecrire toutes les idées sur un grand tableau velleda en essayant de regrouper les idées entre elles afin de commencer à organiser les propos de l'apport théorique.

- Grand support pour écrire



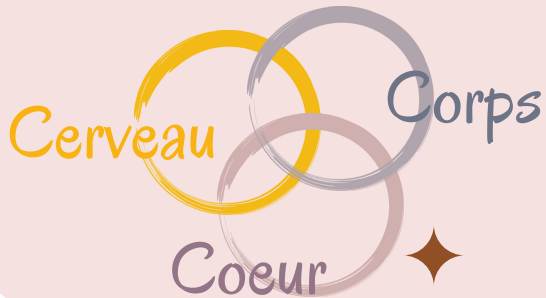
3- Un apport théorique

Ce sujet autour du sens de la sexualité permettra de vous rendre compte que nous avons des multiples avis en fonction de ce que l'on a appris, ce que l'on a vécu... J'aime rappeler qu'elle touche les trois pôles de notre personne : le cœur, le corps et le cerveau.

Le corps pour tout ce qui touche à ce qui est physique, charnel.

Le cœur, ce qui touche aux émotions, à nos sentiments...

Le cerveau, qui renvoie à notre intelligence, notre volonté, notre connaissance.



Cette question, on y réfléchit un soir à deux !?

En couple ?

4- Un temps d'appropriation...

Reprenez tous les mots du brainstorming pour les organiser selon les trois cercles...

Ils peuvent concerner plusieurs pôles en fonction du contexte donné.

Selon les histoires de chacune, le sexe a pu servir de moyen de chantage ou de pression sur l'homme.

Inversement mais plus fréquemment, certaines femmes ont pu ressentir la domination d'un homme sur elle, le fait de devenir un objet et de ne pas avoir la possibilité de dire non... (notamment en cas de viols).

Ce décalage est à orchestrer avec délicatesse et à accompagner de manière individuelle



UNE IDÉE POUR CONTINUER DE RÉFLÉCHIR :
JE POSE CETTE QUESTION À QUELQUES PROCHES,
CONVERSATIONS ANIMÉES GARANTIES !

ANATOMIE DE LA FEMME



1- Je me raconte...

Parmi des cartes de sensations corporelles que nous disposons au milieu de nous, j'en choisis une (ou plusieurs) qui révèle quelque chose que j'ai ressenti dans mon corps cette semaine.

Chacune prend le temps de choisir.
A tour de rôle, nous expliquons en quelques mots (ou pas) la carte que nous avons choisie aujourd'hui!

- Cartes des sensations corporelles (Un certain nombre est nécessaire pour que chaque femme puisse s'y retrouver).

2- On en parle...

Nous nous prenons au jeu et essayons de dessiner le sexe de la femme!

Pas besoin de talents artistiques, tout le monde peut participer!

Quel vocabulaire utilisons nous pour en parler?

Présentons notre dessin à toutes!

Attention à la bienveillance entre toutes : cet exercice peut mettre en difficulté certaines femmes. L'aspect du sexe féminin est différent pour chacune : les lèvres, le clitoris, le vagin peuvent être de forme et de taille différentes.



- du papier et des crayons pour chacune

3- Un apport théorique

Le sexe féminin se compose :

- des organes génitaux externes ou la vulve, c'est l'ensemble des lèvres internes et externes, du clitoris et de l'entrée du vagin.
- des organes génitaux internes avec les ovaires, la trompe de Fallope, l'utérus, le col de l'utérus et le vagin.



L'entrée du vagin peut être partiellement obstruée par une membrane très souple qu'on appelle l'hymen quand la jeune fille n'a pas eu de relations sexuelles.

Il est bon de rappeler que l'hymen n'existe pas chez toutes les femmes.

Sur le plan légal, en France, la délivrance d'un certificat de virginité est interdite pour les professionnels de santé.



En couple ?

On essaie aussi de le faire dessiner à son homme ?

sinon : labioplastie* vs Naturel ?

4- Un temps d'appropriation...

Sur des planches d'anatomie, coupe de profil, coupe de face, vue externe, j'essaie de placer la légende de chaque organe.

↳ Multiplier les supports aide à visualiser notre corps !

C'est aussi le moment de parler de la rééducation périnéale pour éviter les fuites urinaires !

- des planches d'anatomie plastifiées sans la légende
- des étiquettes avec le nom de chaque organe
- un clitoris en 3D, une variété de schémas, de vulves...

La labioplastie* est une intervention chirurgicale qui vise à changer la taille ou la forme des lèvres internes de la vulve



ET SI JE DRESSAIS UNE LISTE DE TOUTES LES SAGES FEMMES DE MON COIN POUR SIMPLIFIER LA RECHERCHE DE PROFESSIONNELS ?

LA PHYSIOLOGIE DE LA FEMME



1- Je me raconte...

Parmi des cartes illustrées (par exemple les cartes du jeu Dixit),
je choisis celle qui illustre le mieux ce que j'attends
en venant à ce café !

Chacun son tour, nous expliquons en quelques mots
pourquoi nous avons choisi cette carte !

- Cartes illustrées de dessins très très variés !
- Ici aussi, il en faut un certain nombre pour permettre à chacune de s'y retrouver...



2- On en parle...

1- Depuis ma naissance...

Ce corps qui change avec ce grand passage par la puberté !

2- L'arrivée des premières règles ne se fait pas forcément de manière discrète.

Certaines cultures ont des rites et coutumes pour célébrer celles-ci !

Prenons le temps de lire quelques exemples...
et de partager notre propre expérience.

3- Brainstorming tous ensemble ou en groupe
autour du cycle féminin...

4- Désir vs excitation sexuelle ?

- Différentes traditions autour des ménarches
- Grand support pour écrire



3- Un apport théorique

- Décrire le cycle féminin et les observations qui se passent dans le corps à chaque période du cycle
Le raconter de manière imagée sur des supports visuels en fonction des saisons par exemple.
- Observer l'impact des hormones sur la glaire cervicale qui change.
 - Aborder les règles et les critères à surveiller quand il faut consulter une sage-femme ou un gynécologue
 - Evoquer le syndrome prémenstruel (SPM) et donner des outils pour mieux l'appréhender !
- Supports pour illustrer le cycle féminin

Et toi, tu en sais quoi du cycle féminin ?
As-tu déjà remarqué certaines choses ?!

En couple ?
❤️

4- Un temps d'appropriation...

Est ce que ce cycle féminin a un impact dans ma vie ?
D'ailleurs est ce que je sais où j'en suis ?

Quelles protections hygiéniques ? Avantages & Inconvénients

Proposition de noter toutes mes observations sur trois mois...

Remarque : la pilule ou toute autre contraception hormonale ont comme effet de mettre en sommeil le cycle féminin...

- Différentes protections hygiéniques :
Serviettes hygiéniques, serviettes lavables, culottes menstruelles, tampons, coupe menstruelle...

UN TABLEAU POUR NOTER MES OBSERVATIONS
LIÉES À MON CYCLE FÉMININ SELON DIFFÉRENTS CRITÈRES.



ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DE L'HOMME

1- Je me raconte...

J'essaie de me présenter par une qualité :
Une, deux ou plusieurs !

Regardez les réactions des unes et des autres !
Encouragez celles qui ne vont pas en trouver
et se mettent en retrait !



2- On en parle...

C'est reparti, nous nous prenons au jeu et
essayons de dessiner le sexe de l'homme !

Pas besoin de talents artistiques pour
participer, tout le monde peut s'y mettre !

Quel vocabulaire utilisons nous pour en parler ?

Présentons notre dessin à toutes !

Attention à la bienveillance entre toutes :
cet exercice peut mettre en difficulté certaines femmes.

- du papier et des crayons pour chacune

3- Un apport théorique

A partir d'un schéma, nous détaillons le fonctionnement du sexe de l'homme :

- De l'enfance à la puberté, quel changement chez le garçon ?
- Le pénis, le mécanisme de l'érection avec la naissance du désir.
- Les testicules qui fabriquent les spermatozoïdes et sécrètent la testostérone, et l'épididyme.
- Le chemin de l'urine par l'urètre et son nettoyage par les glandes de Cowper.
- La composition d'un éjaculat : 2 à 300 000 000 spermatozoïdes pour 3mL (avec 80% liquide séminal et 20% de sperme)



De nombreuses personnes pensent que les hommes ont besoin d'éjaculer pour évacuer les spermatozoïdes sinon se développeraient de nombreuses maladies (mal de dos, cancer de la prostate, syndrome des couilles bleues !). Pas de panique, ils sont formés et éliminés en continu !



En couple ?



Ton désir ? Mon désir ?
Et ces jours où
on ne fait pas l'amour,
que vis-tu ?

4- Un temps d'appropriation...

Sur des planches d'anatomie, coupe de profil, coupe de face, vue externe, j'essaie de placer la légende de chaque organe.

↳ Multiplier les supports aide à mieux visualiser !

Cette séance ouvre généralement de nouvelles réflexions sur l'égalité entre les hommes et les femmes dans la sexualité. Face à son désir, ai-je le droit de dire non à mon conjoint ? M'a-t-on appris qu'il en a besoin et que je dois le contenter ?

- des planches d'anatomie plastifiées sans la légende
- des étiquettes avec le nom de chaque organe



JE PROPOSE UN QUIZ VRAI-FAUX QUI REPREND
LES DIFFÉRENTS THÈMES ABORDÉS JUSQUE LÀ...



IL CONTINUE D'OUVRIR LA DISCUSSION SUR LES SUJETS DÉLICATS

HOMMES ET FEMMES DIFFÉRENTS



1- Je me raconte...

Je choisis de me présenter à travers un accessoire, un vêtement, quelque chose de féminin ou autre... qui raconte aux autres ce qui me fait sentir femme aujourd'hui. J'essaie de l'expliquer à travers quelques mots.

- Un éventail d'objets et d'accessoires exposé sur le sol devant nous. (soyez imaginative pour surprendre et aider la réflexion)



2- On en parle...

A partir d'une série de clichés humoristiques sur les différences hommes-femmes, nous nous mettons en petits groupes et réfléchissons à cette question : y a-t-il des différences entre les hommes et les femmes ? Quelles sont-elles ?

Tous ensemble, nous essayons de les regrouper en fonction du pôle qu'elles évoquent : le corps, le cœur, le cerveau.

Je me pose cette question personnellement: est ce que j'aime ces différences ? Cette altérité peut révéler une peur d'inégalité entre nous... Est-ce le cas ?

- Papier/crayon par petit groupe
- Grand support pour écrire & organiser nos réflexions communes



3- Un apport théorique

Ces différences ne sont pas négatives mais riches et complémentaires. Quelques exemples :

- Avec son cycle, la femme a un désir d'union qui varie selon les jours...

Grâce à cela, la communication entre l'homme et la femme est nécessaire !

- La femme a besoin de temps, d'être en sécurité... L'homme aime protéger et se sentir utile !

- L'homme aime faire l'amour pour être en relation, la femme aime être en relation pour faire l'amour !

Naturellement, chacun est différent et unique. Nos langages pour se dire "je t'aime"

le sont aussi : Gary Chapman nous parle de 5 grands langages. Pour se faire

comprendre plus rapidement, essayons de décoder celui de l'autre !

- Support pour illustrer les 5 langages
de l'amour de Gary Chapman

4- Un temps d'appropriation...

Au choix, quelques pistes pour approfondir ce thème :

► Un homme vient nous parler
de ce qui lui semble typiquement masculin...

► Un DVD sur les différences de John Gray
"Les hommes viennent de mars, les femmes viennent de Vénus"

► Le questionnaire des langages de l'amour...
Lequel est prédominant chez moi ?

On prend le temps de
trouver quel langage
nous correspond
le mieux !

En couple ?
❤️



UN JOLI MARQUE PAGE SUR L'ÉQUILIBRE
COEUR - CORPS - CERVEAU POUR S'EN SOUVENIR.

CONSTRUIRE UN COUPLE



1- Je me raconte...

J'écris sur un nuage le rêve qui m'habite en ce moment !
Je le partage à voix haute si j'en ai envie.

Les nuages, pour celles qui sont d'accord peuvent être accrochées au mur de la salle et rester là tout le reste du parcours.

- des feuilles de papier en forme de nuage
- des feutres de différentes couleurs
- de quoi fixer les nuages sur le mur

2- On en parle...

Brainstorming sur une vie de couple réussie... Quels ingrédients nécessaires ?

► Et sur un site de rencontres ?

Quelle démarche ? Quels indices pour ne pas être déçu ?

► Est-ce le bon ? Quelques critères pour y voir plus clair :

- Ai-je un attrait pour lui ?

- Quelle correspondance profonde : ce qui m'apparaît capital pour mon épanouissement dans ma vie de couple peut-il m'être apporté par l'autre ?

- Suis-je lucide ? Sur mes désirs, mes attentes, les siennes.

- Ai-je la maturité nécessaire pour construire une relation ?

- Ai-je laissé du temps pour construire cet amour ou me suis-je précipitée ?

- Ai-je le courage de m'engager ?

- du papier et des crayons pour chacune

3- Un apport théorique

Quatre piliers pour construire un couple :

- la communication
- un projet commun
- la tendresse
- la sexualité

Avec différents niveaux d'intimité :

- Je parle des faits, de la pluie et du beau temps
- Je partage les opinions des autres
- Je partage ce que je pense
- Je partage mes sentiments, mes expériences passées et présentes
- Je partage mes désirs, mes émotions, mes besoins, mon âme

- un visuel avec les 4 piliers
- un visuel avec une graduation des différents niveaux d'intimité



En couple ?

4- Un temps d'appropriation...

Mise en application de ces niveaux d'intimité :

- Par des jeux de rôles
- Par des histoires pour aborder une grande variété de situations

Ces niveaux d'intimité peuvent aussi se traduire dans la sexualité : du désir éprouvé avec un porno, du plan d'un soir, à l'union de deux personnes qui s'aiment en toute vérité.

↳ Ca vaut le coup d'y réfléchir : qu'est ce que je désire vivre ?
A quel niveau d'intimité je souhaite engager ma sexualité ?

- Différentes histoires relatées

Niveaux d'intimité,
piliers du couple...
Voici quelques sujets de
discussion.
Il en pense quoi ?



UN MÉMO AVEC LES 4 PILIERS DE LA CONSTRUCTION DU COUPLE
ET LES DIFFÉRENTS NIVEAUX D'INTIMITÉ.

SAVOIR DIRE NON, LE CONSENTEMENT



1- Je me raconte...

Je raconte un exemple concret qui s'est passé cette semaine où je n'ai pas osé dire non ; où je n'ai pas osé dire ce que je pensais réellement.

Cet exercice demande un peu d'humilité et de courage... Pourquoi ne pas commencer les premières cette fois ?



2- On en parle...

A partir du support vidéo sur le consentement : "la tasse de thé"
<https://youtu.be/yj5NcMew6qc>

Brainstorming : on continue en essayant de noter les différentes idées qui nous viennent à l'esprit...

Qu'est ce qu'un viol ?
Qu'est ce qu'un attouchement ?
Est ce qu'il faut porter plainte ?

"Je ne me souviens pas... Je ne me suis pas débattue".
L'état de sidération entre en jeu dans la mémoire traumatique :
une vidéo pour l'illustrer : https://youtu.be/_AwW_Pxfzp0

- Ecran pour regarder les vidéos
- Grand support pour écrire

3- Un apport théorique

Le consentement est l'action de donner son accord à une action, à un projet...

Qu'en est-il quand on ne sait pas vraiment dire non ?

- D'abord je dois savoir ce que je veux...
- Dire oui ou non et s'y tenir, je ne change pas d'avis.
- Je ne m'excuse pas ; j'ai le droit de dire non.
- Je ne me justifie pas, comme cela j'évite d'être contrée par de faux arguments.
 - J'exprime ce que je ressens.
 - Je refuse l'urgence et je pars.
 - Je demande de l'aide.



En couple ?

Je te partage un moment
dans notre histoire
où je n'ai pas su
te dire non...

- Un temps d'appropriation...

Différents types de violences:

- sexuelles
- physiques
- psychologiques
- financières et administratives

Travail sur la mémoire traumatique à partir d'un schéma simple pour comprendre les mécanismes qui se mettent en jeu. Une prise en charge individuelle vers un professionnel est nécessaire dans le cas d'un traumatisme.

- Supports pour illustrer les violences (BD, dessin...)
- Support pour illustrer la mémoire traumatique



UNE IDÉE : UN PORTE-CLÉ AVEC UNE TASSE DE THÉ !

FICHE 9.

DÉSIR D'ENFANT ET CONTRACEPTION

1- Je me raconte...

Quelle est ma météo du jour ?



J'explique brièvement pourquoi...

2- On en parle...

Je prends le temps de répondre de manière personnelle à ces questions :

Ai-je un désir d'enfant ?

Que faut-il selon moi pour avoir un enfant ?

Est-ce une question qui m'habite ?

Qu'est-ce que la contraception ?

Ai-je besoin d'un contraceptif ?

- Chacun garde sa feuille -

On peut ouvrir la discussion sur les conditions qui nous semblent importantes pour accueillir un enfant.

On définit ensemble ce qu'est la contraception en la situant dans le cycle féminin.

- un questionnaire et un crayon avec les différentes questions pour chacune

3- Un apport théorique

C'est important de pouvoir tous les évoquer !

Les différents préservatifs : internes et externes, la pilule (progestative ou combinée), l'implant, le stérilet au cuivre, le stérilet hormonal.

Des moins connus comme le patch hormonal, l'anneau vaginal, les progestatifs injectables, le diaphragme, jusqu'à la ligature des trompes et la vasectomie.

La pilule du lendemain est uniquement un moyen de contraception d'urgence.

Le préservatif protège des maladies sexuellement transmissibles !

Certaines femmes peuvent nommer des anomalies dans leur cycle, il ne faut pas hésiter à réorienter vers un professionnel qualifié.



En couple ?

La fertilité,
une question de couple ?
Est-ce que ce que nous
vivons nous convient
à tous les deux ?

4- Un temps d'appropriation...

Par petit groupe, on choisit de travailler sur l'un ou l'autre des moyens de contraception en remplissant sur trois fiches à partir de nos connaissances :

- l'impact de ce dispositif sur la fécondation
- les contraintes
- les avantages

Chaque groupe fait une remontée de ce qu'il a travaillé.

C'est l'occasion de montrer des échantillons et de compléter les données si besoin.

- un jeu de trois feuilles (impacts, contraintes, avantages) par moyens de contraception étudiés
- des crayons



UN JOLI FLYER RÉCAPITULATIF DES DIFFÉRENTS
MOYENS DE CONTRACPETION QUI EXISTENT.

L'ESTIME DE SOI



1- Je me raconte...

Je raconte aux autres femmes une chose positive que j'ai faite cette semaine !

Toutes ces choses citées sont des petites victoires qui font grandir l'image que nous avons de nous-mêmes !



2- On en parle...

Une expérience à faire :

Je dessine avec de la laine ou de la ficelle la taille du tour de ma taille devant moi sur le sol.

Je vérifie sur moi-même et je compare ce que je vois.
Je réitère l'expérience si besoin sans mesurer avec la laine ma taille, toujours d'après ce que j'imagine et l'expérience précédente.

A tour de rôle, nous écoutons chacune et l'expérience vécue.

Ce que je vois de moi est peut être différent de la réalité et de ce que les autres voient de moi !

- un grand morceau de laine par personne (env 1,50m)
- des ciseaux



3- Un apport théorique

L'estime de soi englobe la confiance en soi... et pour faire grandir la confiance en soi : rien de mieux que des challenges et des petites victoires !

1- Je cherche un lieu dans ma vie ou j'ai envie de changer

Remarque : je commence par une petite chose et une seule, je me donne les moyens d'y arriver, j'y arrive et je prends progressivement confiance en moi !

2- Je tiens un journal de la gratitude...

3- Comparaison = Poison

En silence, nous nous mettons debout et nous nous rangeons :

- par ordre d'arrivée au café ce jour là
- par ordre de taille
- par âge 😊

4- Un temps d'appropriation...

Un exercice plus difficile à faire : une personne du groupe se met à l'écart. Elle prend le temps d'écrire sur une feuille ce qu'elle voit et se dit sur elle... Face à la glace ou face à elle-même !

Le groupe de son côté écrit aussi ce qu'il voit, ce qu'il observe de cette personne. Il en déduit des qualités, des forces, des fragilités...

On met en commun les observations !

Un décalage est réel entre les observations de la personne et celle du groupe. Le désir du groupe est de s'abstenir de tout jugement. Il ne veut pas blesser la femme.

L'image que j'ai de moi est biaisée comme ce tour de taille dessiné sur le sol... Le regard des autres n'est pas évident seule/face au groupe. Qu'ai-je ressenti ?

Trois qualités que tu as et que j'apprécie !

En couple -
❤️



JE GARDE PRÉCIEUSEMENT LES OBSERVATIONS DU GROUPE À MON ÉGARD (SÛREMENT PLUS JUSTES QUE LES CRITIQUES QUE JE ME FAIS !)

MON CORPS... JE L'AIME ?



1- Je me raconte...

Sur une feuille de papier, sous forme de portrait chinois :

- Si j'étais un métier, je serais...
- Si j'étais un vêtement, je serais...
- Si j'étais une série, je serais...
- Si j'étais une marque, je serais...
- Si j'étais une actrice, je serais...
- Si j'étais une couleur, je serais...
- Si j'étais un objet, je serais...

On regroupe les feuilles, et on devine qui en est l'auteur !

- une feuille avec le portrait chinois à compléter
- un crayon

2- On en parle...

Discussion autour d'une série de photos de personnes qui ont un physique qui dérange...

- Choisis : poils, tatouages, piercing, chirurgie esthétique, vêtements et look, maquillage, rajouts, etc...
- Subis : handicap, malformations, surpoids, maigreur, bec de lièvre, doigt palmés, etc...

Et personnellement, me montrer nue devant un autre, est ce possible ou un problème ?

Puis-je m'habiller comme je veux ?
Ou y-a-t-il des règles vestimentaires à ne pas enfreindre ?
-Intimité vs Pudeur-

- exposition de personnes avec un physique qui peut déranger

3- Un apport théorique

Quelques thèmes très concrets à aborder autour de l'hygiène corporelle :

- la toilette intime (non intrusive)
- les odeurs et aussi celles qui attirent (phéromones)
- la pilosité et l'utilité des poils ?!

Chacun a appris à faire avec sa culture, son histoire, son éducation. L'essentiel est de pouvoir transmettre quelques connaissances pour que chacun en toute liberté vive ces points comme il le souhaite !



En couple ?

On se fait beau pour une soirée en amoureux ?

4- Un temps d'appropriation...

Nous prenons le temps de lister toutes les phrases positives et négatives que nous avons en mémoire... de deux couleurs différentes. Quelle couleur prédomine ?

Chacun choisit une phrase positive qu'il veut garder en mémoire ! Je l'inscris sur un post-it ou un papier décoré et la scotche sur mon miroir à la maison : je n'oublie pas que je suis un trésor pour les autres !

Pour embellir le monde : si nous avons tendance à retenir les phrases négatives, les autres aussi ! Semons des phrases positives dans notre entourage



DES ÉCHANTILLONS DE PRODUITS DE BEAUTÉ ET DE PARFUMS !
UNE BELLE PHOTO ?

LA PORNOGRAPHIE



1- Je me raconte...

Nous nous plaçons chacun notre tour sur des cercles posés au sol qui représentent les émotions qui existent.

J'explique aux autres pourquoi.



2- On en parle...

Brainstorming sur le sujet...
Qu'est ce que la pornographie ?

Si les mots ne sont pas posés,
cela vaut le coup d'évoquer la masturbation
(qui reste la première conséquence de la pornographie)
et qui reste tabou dans l'univers féminin et pourtant très présent :
78% chez les femmes et 20% d'entre elles se masturbent une fois par jour.
- Sondage de l'IFOP en 2019 -

Et qui sont les actrices ?
Quelles sont leurs conditions de vie ?

Des mots à aborder : #Michetonnage #Prostitution

- Grand support pour écrire les idées

3- Un apport théorique

La pornographie vise l'excitation sexuelle par l'exposition de gros plans d'organes génitaux en action.

Des bienfaits, des méfaits ? Le début d'une addiction ?

Quelques chiffres :

1/3 du trafic internet concerne du porno (rapport sénatorial de 2022)

France : 4^{ème} pays consommateur de porno (rapport sénatorial de 2022)

82% des adultes 18-30 ans en France consultent des sites porno (sondage 2019)

1 million d'heures de vidéo sur pornhub, soit 115 ans pour tout voir.

Toutes les 39 minutes, un nouveau clip pornographique est tourné aux États-Unis.

Ce nouveau rapport parlementaire (septembre 2022) dénonce "les violences systémiques envers les femmes, qu'il s'agisse des actrices ou de celles qui subissent une sexualité calquée sur les normes de violences véhiculées par le porno"

(88% des scènes montrent de la violence physique)

Comment j'aime te manifester ma tendresse ?
Est ce qu'il y a des obstacles à cela ?

En couple ?
❤️

4- Un temps d'appropriation...

Trouver un témoignage (audio, vidéo, ou présentiel) d'une personne sortie de l'addiction ou d'une ancienne actrice

Je prends un temps de silence sur une musique de relaxation pour m'interroger sur ce que j'ai envie de vivre autour de la pornographie...

Où j'en suis ? Et avec mon partenaire ?

Préférer se masturber que de sortir voir des amis ? Préférer se masturber devant de la pornographie au lieu de faire l'amour avec notre partenaire ?

Quand on éprouve du dégoût, de la honte, de la culpabilité, du désarroi après avoir visionné de la pornographie, il est temps de prendre un moment pour se questionner sur notre consommation et d'aller chercher de l'aide !



UN MÉMO SUR UNE LISTE DE CONTRÔLE PARENTAL QUI FONCTIONNE...
TRUCS ET ASTUCES POUR L'ABORDER AVEC SES ADOS !

LES RESSOURCES

Fiche 1- Comme une intro



Flyer



Retrouvez-les sur mon site en version téléchargeable et imprimable !

Fiche 2- Le sexe à quoi ça sert ?

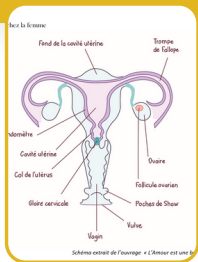


Cercles

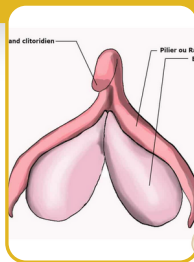


Enquête

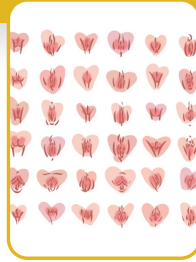
Fiche 3- Anatomie de la Femme



Planches d'anatomie



Le clitoris



Des vulves

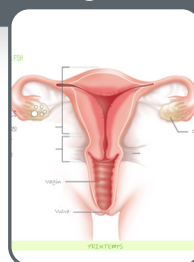


Puberté chez la fille

Fiche 4- Physiologie de la Femme



Premières règles



Cycle féminin

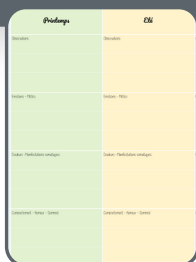


Tableau d'observation mensuel



Au fil des saisons...

Fiche 5- Anatomie et Physiologie de l'Homme

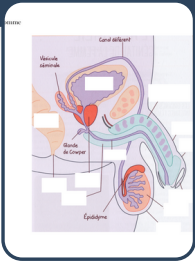
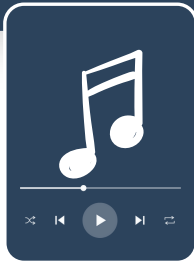
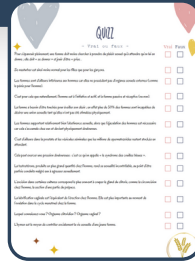


Planche d'anatomie



Emission



Quiz sur la sexualité



Puberté chez le garçon

Fiche 6- Hommes et Femmes différents



Clichés Homme-Femme



Langages de l'amour



Marque page

Fiche 7- Construire un couple



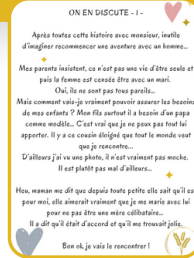
Mémo sur l'intimité



Mémo des 4 piliers



Nuage



Etude de cas

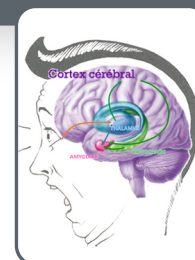
Fiche 8- Savoir dire NON, le consentement



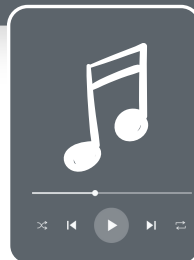
La tasse de thé



Porté clé



Mémoire traumatique



Emission sur la sidération psychique



Mémo sur les violences

Fiche 9- Désir d'enfant et contraception



Questionnaire



Fiches de travail



Mémo contraception

Fiche 10- L'estime de soi



Mon tour de taille



Journal de la gratitude

Fiche 11- Mon corps... je l'aime ?



Un portrait chinois

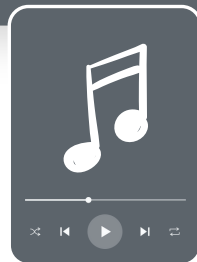


Physiques atypiques

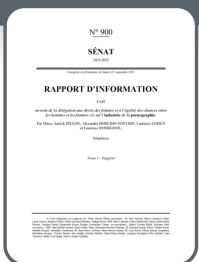
Fiche 12- La pornographie



Cercles des émotions



Musique de relaxation



Rapport sénatorial



Une asso



Contrôle parental



QUELQUES NOTES

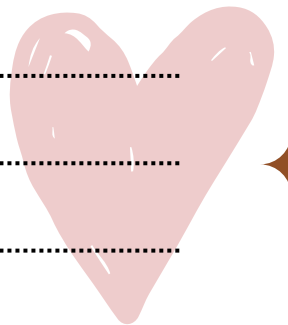


Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.






A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.






Ce kit a pu voir le jour
grâce à la participation des femmes du Bercail
à l'atelier "Café des femmes".

Elles ont été fidèles et très encourageantes
par leur joie à participer à ces moments !








Je tiens à saluer leur courage et leur gratitude
qui est un exemple de chaque instant.



En partenariat avec le Bercail et
les Apprentis d'Auteuil





Marie Hodara, psychomotricienne



*Ce kit est à destination de professionnels soucieux et
désireux d'animer un café pour les femmes
autour de l'amour et de la sexualité.*

*Avant d'être un espace de formation, il a pour but d'être un
espace de parole et de bienveillance
permettant à chacune de se sentir à sa place.*



*La sexualité occupe une place centrale dans nos vies...
Quels ont été les lieux que nous avons eus pour réfléchir et
apprendre comment s'y épanouir ?*

*Ce café pour permettre aux femmes
de vivre leur sexualité de manière éclairée.*



Auteur : Marie Hodara

© 2022 - Corps en souffrance

12 rue de Strasbourg - 28300 Mainvilliers

<https://corpsensouffrance.fr>

Dépôt légal : décembre 2022

Tous droits réservés, toute reproduction, même partielle, est interdite.

ISBN : 978-2-9586236-0-9

Exemplaire gratuit
ne peut être vendu

