



Donner des « Elles »

Redonner aux femmes ce qu'elles donnent aux autres.



INTRODUCTION

Un constat simple et profondément humain

Les femmes portent beaucoup. Trop souvent en silence. Trop souvent au détriment d'elles-mêmes.

Charge mentale, doutes, culpabilité, perfectionnisme, sentiment d'illégitimité...

Derrière les rôles - mère, conjointe, professionnelle, aidante - il y a des femmes qui s'adaptent, encaissent, avancent... parfois jusqu'à l'épuisement.

Donner des « Elles », c'est un espace pour s'arrêter, respirer, comprendre et se repositionner.



Une approche pensée pour les femmes

Les accompagnements proposés par Donner des « Elles » sont exclusivement dédiés aux femmes, parce que leurs réalités, leurs injonctions et leurs défis sont spécifiques.

Ici, il ne s'agit pas de *"faire plus"*, mais de faire autrement.

- Se reconnecter à sa valeur
- Sortir du doute et de la culpabilité
- Alléger la charge mentale
- Oser dire non
- Prendre sa place sans s'excuser
- Se préserver durablement



Trois piliers fondamentaux



La sécurité

Un cadre clair, confidentiel, sans jugement, où chacune peut déposer ce qu'elle vit, à son rythme.



La sororité

Des espaces collectifs où les femmes se reconnaissent, se soutiennent et se renforcent mutuellement, sans comparaison ni compétition.



La transformation

Des prises de conscience concrètes, des outils simples et puissants, des expériences vécues qui permettent de changer durablement.

Une posture d'accompagnement engagée et humaine

Les ateliers et parcours Donner des « Elles » ne sont ni des conférences descendantes, ni des recettes toutes faites.



Écoute active et empathique

Un accompagnement centré sur la personne



Apports du collectif

Un espace de partage sécurisant qui favorise le soutien, l'écoute et le sentiment d'appartenance



Outils professionnels & Exercices expérientiels

Coaching, thérapie brève, PNL

Approches symboliques et pratiques



Respect du rythme

Chacune avance à son propre tempo

L'objectif n'est pas de "réparer", mais de **révéler**, de **rééquilibrer** et de **redonner du pouvoir d'agir**.



Pour qui ?

Les accompagnements s'adressent :

- Aux femmes en surcharge mentale ou émotionnelle
- Aux femmes en transition de vie (personnelle ou professionnelle)
- Aux femmes qui doutent, se dévalorisent ou s'épuisent
- Aux femmes qui souhaitent retrouver confiance, clarté et équilibre

Ils peuvent être proposés :

- En ateliers ouverts au grand public
- Dans des structures associatives ou institutionnelles
- Au sein d'entreprises, collectivités ou réseaux professionnels

Donner des « Elles », c'est...

Un espace pour se déposer

Un lieu sûr où exprimer ce qui pèse

Un temps pour se retrouver

Reconnecter avec soi-même

Un cadre pour se renforcer

Développer sa confiance et sa légitimité

Un accompagnement pour oser être soi

S'autoriser à exister pleinement

Parce que prendre soin de soi n'est pas un luxe.

Parce que les femmes n'ont pas à porter seules.

Parce que lorsqu'une femme se redonne de l'espace, tout autour d'elle change.



Les 4 parcours signature

1

OSER ÊTRE MOI

Confiance - Estime - Syndrome de l'imposteur

2

JE M'ALLÈGE

Charge mentale - Dire non - Culpabilité

3

JE PRENDS MA PLACE

Imperfection - Juste place - Positionnement

4

JE ME PRÉSERVE

Émotions - Burn-out - Transitions de vie

OSER ÊTRE MOI

Confiance – Estime – Syndrome de l'imposteur

Intention du parcours

Aider les femmes à se reconnecter à leur valeur, à sortir du doute et à se sentir légitimes dans leur vie personnelle et professionnelle.

Contenu : 4 ateliers de 2h

1. Confiance en soi : identifier sa valeur
2. Estime de soi & regard sur soi
3. Syndrome de l'imposteur
4. Ancrage & affirmation de soi

Outils & exercices collectifs

- Feedback 360° (entourage)
- Déclaration personnelle positive
- Externalisation du "monstre imposteur"
- Ligne de vie des réussites invisibles

- Lecture incarnée (voix, posture)
- Visualisation guidée de légitimité



OSER ÊTRE MOI – Pour vous

Et si vous arrêtiez de douter de votre valeur ?

1

Vous avez longtemps fait
passer les autres avant vous

2

Vous minimisez vos réussites

3

Vous doutez, même quand
vous réussissez

Ce parcours est une invitation à vous réapproprier qui vous êtes, à reconnaître votre valeur et à vous autoriser à prendre votre place.

Ce que vous allez transformer :

- Votre regard sur vous-même
- Votre rapport à la réussite
- Votre sentiment de légitimité

Un espace unique

Sécurisant, bienveillant, exclusivement féminin.



OSER ÊTRE MOI – Argumentaire institutionnel



Objectifs

- Renforcer l'estime de soi
- Favoriser l'autonomie psychologique
- Soutenir l'insertion et le maintien dans l'emploi



Bénéfices institutionnels

- Femmes plus confiantes et engagées
- Réduction du décrochage
- Meilleure projection personnelle et professionnelle

PARCOURS 2

JE M'ALLÈGE

Charge mentale – Dire non – Culpabilité

Intention du parcours

Permettre aux femmes de sortir de la surcharge, de poser des limites et de retrouver de l'espace mental et émotionnel.

Contenu : 3 ateliers de 2h

1. Comprendre et alléger la charge mentale
2. Dire NON sans culpabiliser
3. Se libérer de la culpabilité féminine

Outils & exercices

- Liste des tâches visibles / invisibles
- Expérience du bocal (priorités)
- Matrice d'Eisenhower
- Cartographie des "oui automatiques"
- Travail sur les injonctions intériorisées
- Autorisations symboliques



JE M'ALLÈGE – Pour vous

Vous n'êtes pas obligée de tout porter

Mentalement, émotionnellement, physiquement...
Vous êtes fatiguée avant même de commencer la journée ?

Ce parcours vous aide à respirer à nouveau, à faire des choix justes pour vous, sans culpabilité.



Prioriser sans vous justifier

Apprendre à distinguer l'essentiel du superflu



Dire NON sans vous sentir égoïste

Poser des limites saines et respectueuses



Vous libérer du poids du "je dois"

Sortir des injonctions et obligations automatiques

JE M'ALLÈGE – Argumentaire institutionnel

- 1** — **Prévention de l'épuisement**
Identifier les signaux avant-coureurs
- 2** — **Amélioration du bien-être**
Réduction du stress et de la fatigue chronique
- 3** — **Soutien ciblé**
Accompagnement des aidantes et femmes actives





PARCOURS 3

JE PRENDS MA PLACE

Imperfection – Juste place – Positionnement



Intention

Aider les femmes à sortir de la sur-adaptation, du perfectionnisme et à se positionner avec justesse.

Contenu : 3 ateliers de 2h

1. Sortir du perfectionnisme
2. Identifier sa juste place
3. S'autoriser à être pleinement soi

Outils

- Travail sur les drivers
- Déconstruction des injonctions sociales
- Valorisation des imperfections
- Cercle d'influence & limites
- Exercice de positionnement symbolique

JE PRENDS MA PLACE – Pour vous



Et si vous arrêtiez de vous adapter à tout ?

Vous n'avez pas à être parfaite pour être légitime.

Vous avez le droit d'exister telle que vous êtes.

Ce parcours vous accompagne vers une posture plus alignée, plus libre, plus juste.



JE PRENDS MA PLACE – Argumentaire institutionnel



Développement de l'affirmation de soi

Renforcer la capacité à exprimer ses besoins et ses limites de manière constructive.



Meilleure communication

Améliorer les relations interpersonnelles et la collaboration en équipe.



Réduction des conflits

Diminuer les tensions internes et relationnelles par un positionnement plus clair.

JE ME PRÉSERVE

Émotions – Burn-out – Transitions de vie

Intention

Prévenir l'épuisement et accompagner les femmes dans les périodes de transition.

Contenu : 3 ateliers de 2h

1. Comprendre et réguler ses émotions
2. Repérer les signaux de l'épuisement
3. Traverser les transitions de vie

Outils

- Psychoéducation émotionnelle
- Boussole émotionnelle
- Auto-diagnostic burn-out
- Visualisations guidées
- Travail sur les ressources internes



JE ME PRÉSERVE – Pour vous & Institutions



Pour vous

Prendre soin de soi n'est pas un luxe. C'est une nécessité.

Ce parcours est un espace pour ralentir, comprendre et se protéger, avant que le corps ou le mental ne lâche.



Argumentaire institutionnel

- Prévention santé mentale
- Réduction des risques psychosociaux
- Accompagnement des publics fragilisés

Offre clé en main



Contenu

- Parcours modulables
- Ateliers collectifs 6 - 10 femmes
- Supports pédagogiques
- Exercices expérientiels
- Évaluations & bilans



Tarifs indicatifs

Particuliers :

- Atelier : 50 €
- Parcours : 150 à 200 €

Institutions :

- 450 à 800 € / atelier, à évaluer en fonction de vos besoins spécifiques (notamment le nombre de participantes)
- Forfaits parcours sur devis