



LENOUSISTAN

Projet prendre soin

Préparer un repas

Soigner un rhume

Laver, bichonner, consoler les enfants

Monter un meuble chez ses grands-parents

Organiser un anniversaire

Aider une amie

S'occuper de ses parents vieillissants ou malades

Faire une course pour son voisin

Emmener les enfants à l'école

Penser à la liste de s prochaines courses...

Toutes et tous, au quotidien, nous avons de nombreuses attentions envers les autres, ce travail du *care* (*prendre soin, se soucier des autres*) est nécessaire pour le fonctionnement de notre société. Pourtant il est **invisible**, inaudible et c'est le fait d'avoir un travail rémunéré qui est valorisé. Nous avons voulu **donner la parole** aux personnes qui font ce travail au quotidien, des **femmes** essentiellement, de toutes cultures et horizons, qui sont souvent bien trop mobilisées par ce travail domestique pour accéder à la sphère publique.

C'est en partant de ce constat que nous avons décidé de mener un projet, à la croisée du champ de la santé, du social, de l'expression artistique, avec nos outils **d'éducation populaire**, pour aller rencontrer et questionner des femmes et des hommes des quartiers de Romans. Depuis janvier, nous avons mené des **interviews**, des porteurs de paroles, réalisé une

exposition, des sorties, mené des **ateliers de radio**, de **théâtre**, de renforcement de sa **santé**, des rencontres autour de la **parentalité** et de l'éducation.

C'est un projet pour se **rencontrer**, se rendre compte qu'au-delà des différences, ce souci des autres nous **rassemble** et qu'il est un socle à partir duquel nous pouvons nous organiser pour être plus fort-e-s. **Convivialité**, échanges entre femmes, **mixité sociale** et culturelle, rencontres et renforcement des capacités d'agir ont été au cœur de notre démarche.

En cette rentrée 2017, voici un point d'étape et les perspectives à venir pour l'automne !

Rendez-vous les **10 et 11 novembre** pour *l'événement*

Le Care dans tous ses états et d'ici là les ateliers continuent !

ALLER VERS ... A LA RENCONTRE DES HABITANT.E.S DES QUARTIERS

Dans une posture d'écoute et de rencontre, nous avons interpellé les habitant.e.s des quartiers centre ancien et quartier Est avec le dispositif *Porteur de parole* à la sortie de l'école, au marché sur la question du prendre soin.

L'enquête, son exposition et la rencontre du 2 mars

Les 40 entretiens réalisés dans la première phase du projet ont permis de réaliser la diversité du travail de *care*. Les témoignages ont mis en évidence sept grandes préoccupations partagées par les personnes rencontrées : Quartier et jeunes / Entraide / Parents âgés / Santé, corps et soin de soi / Tolérance et vivre ensemble / Tâches ménagères et vie de couple / Relations parents-enfants. Pour rendre compte de ces entretiens, une exposition a été élaboré ; elle a d'ailleurs habillé les locaux de la maison de quartier Saint-Nicolas une bonne partie du mois de mars. Le 2 mars, 14 personnes sont venues découvrir l'exposition et se rencontrer autour de ces thématiques. C'est là qu'ont commencé la mise en réseau et l'organisation des ateliers suivant.



Si vous souhaitez prendre la parole sur ces thématiques lors d'un entretien individuel, c'est encore possible !

Ateliers santé et bien-être

Être en bonne santé, dans un monde qui va à 100 à l'heure et qui laisse peu de place aux imprévus, ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air... il ne suffit pas de « manger-bouger » comme disent les slogans publicitaires !

Être en bonne santé, physique et psychologique, nécessite de prendre du temps pour soi, de sortir de l'isolement, de s'ouvrir aux autres. 6 ateliers ont déjà eu lieu : un groupe d'une dizaine de femmes vivant dans le centre ancien et à la Monnaie se sont réunis toutes les deux semaines. Ces ateliers entre femmes ont permis d'échanger sur « toutes ces choses que je fais au quotidien, qui me pèsent et que je

porte uniquement parce que je suis une femme ». Nous parlons aussi des pistes pour nous soulager de ce travail du care, de sa **charge mentale**, et des lieux ressources et des professionnel.les de la santé sur le territoire. Nous échangeons sur ce qui nous fait du bien, nos « petits trucs » pour rester en bonne santé, se relaxer, prendre conscience de son corps, ses limites et ses possibilités.

Et surtout nous mettons les solutions en pratique : relaxation, massages, atelier cuisine pour apprendre à faire des pâtisseries orientales à même eu lieu... Nous avons terminé l'année avec une sortie dans le Royans, pour découvrir la pratique du Ki Gong et profiter de la fraîcheur des cascades !

Prochains ateliers à la Maison de quartier St-Nicolas

- Lundi 11 septembre de 14h à 16h
- Lundi 25 septembre – Sortie à la ferme des Roussets (St Jean-en-Royans)
- Lundi 9 octobre de 14h à 16h
- Lundi 16 octobre de 14h à 16h
- Lundi 6 novembre de 14h à 16h

Plus d'infos, contacter Camille : 06 84 43 41 76 ou Julie : 06 45 18 42 90

Ateliers d'expression théâtrale

Les femmes prennent soin des autres... mais qui prend soin des femmes ? Venez créer un spectacle de théâtre-forum à partir des vécus et des témoignages de femmes. Imaginer un personnage, jouer et se faire confiance, questionner le public...

Nous avons commencé par une phase d'exploration entre mars et juin. Le groupe s'est réuni à 11 reprises, nous étions entre 16 et 4 participantes. Nous avons exploré le thème du prendre soin à travers des ateliers d'écriture, des temps de paroles, mais aussi par des improvisations, du théâtre image et la mise en jeu de soi ! Ces ateliers furent riches de rires, émotions et partages d'expériences.

Nous avons récolté plusieurs problématiques à travers cette première phase d'ateliers : comment concilier du temps pour prendre soin de moi et prendre soin de mes proches ? Comment ne pas être débordée par les tâches du quotidien ? Ces ateliers ont permis de mettre en lumière une double charge actuelle : s'occuper de ses enfants mais aussi des ses parents... étant à cheval sur deux générations, cela représente un poids particulier pour les femmes. Et dans tout ça, qui prend soin des femmes et des mères ? Le soin est-il lié au fait d'être une femme ? Au fait... c'est quoi être une femme ?

De la question la plus terre à terre à la plus philosophique, nous souhaitons maintenant, à partir de toute cette matière, créer un spectacle de théâtre forum qui sera présenté lors du temps fort du 10 et 11 novembre.

Rejoignez-nous les mardi 3 octobre de 9h à 11h et de 14h à 16h puis le mercredi 11 octobre de 9h à 11h à la maison de quartier st Nicolas pour créer ensemble un spectacle. Ouvert à tou.te.s, même si vous n'avez pas d'expériences théâtrales !

Plus d'infos, contacter Pascale 06 95 24 76 39

Rencontres « paroles de parents »

Échangeons sur nos savoir-faire et sur nos difficultés !

En tant que parents nous sommes constamment face à de nouvelles situations, aussi nous avons un tas de connaissances pratiques à partager les un-e-s avec les autres. Loin des injonctions institutionnelles et des discours normatifs, il s'agit d'ouvrir des espaces de bienveillance où le doute est possible, où l'on s'écoute sans forcément se donner des conseils, où l'on fait résonner les expériences en gardant en tête la singularité de nos enfants. Pour se sentir moins seul-e, être créative/créatif dans le lien à nos enfants, venez rencontrer d'autres parents.

Plusieurs porteurs de parole sont organisés devant les écoles du centre ancien et des quartiers est. Rendez-vous les 1^{er} mardis du mois de 9h-10h30 à la maison de quartier Saint-Nicolas !

Plus d'infos, contacter Clémence 06 38 58 81 64

Atelier Radio

Prendre la parole ou la donner à celles et ceux que l'on n'entend jamais...

S'approprier un media tel que la radio, voilà un beau challenge, alors faites-vous confiance ! Ensemble rendons visible les héroïnes et héros du quotidien, recueillons leurs témoignages et histoires de vie, diffusons les paroles intimes autour de la santé, du prendre soin...

Au printemps 2017, nous avons accompagnées deux groupes de femmes motivées pour se lancer dans une aventure radiophonique. Cette dynamique a convergé avec le projet « radio de quartier » porté par les Maisons de Quartier et Radio Méga. Ces travaux ont été diffusés le 19 mai 2017 lors de la résidence de Radio Méga à la Maison Citoyenne Noël Guichard (<http://radiodequartier.radio-mega.com/2017/05/19/24-monnaie-cinquieme-jour/>).

Un groupe a travaillé sur un reportage concernant les problématiques vécues par les parents et les enfants lors de violences qui avaient eu lieu dans leur quartier de la Monnaie. Les femmes ont réalisé un micro-trottoir, des interviews auprès de jeunes et de mères.

Un autre groupe a choisi d'explorer la question *"Prendre soin de soi, est-ce que ça referme sur soi ou est-ce que ça peut aussi ouvrir aux autres ?"* Les participantes ont appris à réaliser des interviews auprès de personnes de leur choix. Un extrait d'interviews a déjà été diffusé et un montage plus long le sera le 8 Octobre 2017 !

Les ateliers se poursuivent et s'ouvrent à de nouvelles personnes à partir de septembre avec la très belle opportunité de contribuer de manière régulière à une toute nouvelle émission ! *La Bobine romanaise* sera diffusée sur les ondes de Radio Méga depuis la Maison de Quartier des Ors chaque jeudi à 18h.

Le 1er rendez-vous sera le mardi 19 Septembre à 10h à la Maison de quartier Saint Nicolas

Plus d'info contacter Nina 06.05.69.68.87

Evénement

Le *care* dans tous ses états

Vendredi 10 et samedi 11 novembre

Professionnel.le.s ou non-professionnel.le.s, femmes ou hommes de toutes origines et de tous âges, venez réfléchir, trouver des ressources et des pistes d'actions en vue d'une meilleure reconnaissance et compréhension du travail du *care*.

Cette journée sera alimentée par Manoë Jacquet et Catherine Markstein de la Plate-forme pour promouvoir la santé des femmes (regroupements d'association œuvrant pour la santé des femmes en Belgique), coordonnée par l'association Femmes et santé. Elles viendront apporter ressources, résultats et préconisations issues de la recherche-action *Care, genre et santé des femmes*, réalisée en 2016.

Les témoignages et expériences des femmes qui ont participé à nos ateliers depuis le début du projet formulent de diverses manières l'épuisement physique et moral qu'elles vivent dans leur quotidien ou à certains moments de leur vie. Lorsqu'on questionne les femmes sur les causes de cet épuisement, elles identifient très distinctement le rôle de la surcharge de travail liée à la prise en charge du *Care*.

L'ensemble des tâches et responsabilités liées au *Care* représente beaucoup de pression et une surcharge de travail, souvent considérées comme naturelles et allant de soi pour les femmes. Pourtant, les impacts sur la santé des femmes sont non négligeables, se traduisant notamment par du stress, des troubles cardiovasculaires et de la dépression.

Comment se manifestent les impacts du travail du *care* sur la santé, en particulier la santé des femmes ? Quelles ressources et pistes d'action pour favoriser une meilleure connaissance et prise en compte du *care* ?

Programme

Vendredi 10 novembre

9h - Introduction de la journée et rencontre entre participant-e-s.

Quelle place prend le care dans nos vies et dans nos professions ?

10h30 - Présentation de la recherche-action sur le Care réalisée par Femmes et Santé, par Manoë Jacquet

Quelles ressources et pistes d'action pour mieux comprendre et favoriser une meilleure reconnaissance du care ? Méthode de la recherche-action, résultats et préconisations.

12h30 - Repas partagé

14h - Ateliers interactifs entre des professionnel.le.s du soin et de la santé et non-professionnel.le.s à partir des résultats de la recherche-action.

Echos, enrichissements pratiques, perspectives locales

15h30 - Présentation des outils pédagogiques de l'association Femmes et Santé pour favoriser l'autonomie dans sa santé par Manoë Jacquet et témoignages de femmes ayant participé au groupe « santé et bien-être »

17h - Clôture de la journée

20h - Conférence gesticulée de Catherine Markstein, médecin

La place n'était pas vide. Regards critiques sur les pratiques médicales envers les femmes et chemins de libération...

Comment le contrôle de leur corps et la médicalisation des cycles de vie s'inscrivent dans une longue histoire de dépossession des femmes de leurs savoirs et compétences ? Comment se réapproprier ces savoirs et créer et ré-inventer une nouvelle culture de transmission en matière de santé entre femmes ? Comment transformer les rapports de pouvoir qui s'invitent dans les relations soignant.e.s./soigné.e.s ? Comment rendre la pratique médicale participative?

EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DE QUARTIER St Nicolas

Samedi 11 novembre

Maison citoyenne Noël Guichard (lieu à confirmer)

10h - « La place n'était pas vide... » Atelier animé par Catherine Markstein suite à sa conférence gesticulée de la veille

Quelles pratiques collectives pour renforcer nos savoirs et compétences en matière de santé ?

12h - Repas partagé

14h – Ateliers Bibliothèque humaine - Écoute collective des émissions de radio – Pockets films

15h30 - Atelier "La décharge mentale, c'est possible?" animé par Manoë Jacquet

Reconnaître sa propre charge mentale, cela fait du bien. S'en décharger, ce n'est pourtant pas si simple... Ce petit atelier propose de réfléchir collectivement à ce que chacun-e peut mettre en place pour alléger son quotidien.

17h30 – Spectacle de théâtre forum

Les femmes prennent soin des autres... mais qui prend soin des femmes ?

Paroles de femmes autour du prendre soin et échanges avec le public.

Ce spectacle est joué par des femmes de Romans suite aux ateliers théâtre.

Apéro festif en musique !

Événement organisé en partenariat



avec :

Avec le soutien financier de :

