



Un geste d'estime ...



**Top 5
des fiertés
des femmes**

Parce qu'il est vital que les femmes croient en elles... et qu'elles se racontent

Percevant ce besoin à travers ses actions, notre mouvement de femmes en milieu rural décline la campagne « *Un zeste d'estime* ». Nos cartes, notre site et nos formations connaissent un vif succès.

« *De quoi êtes-vous fières ?* » : l'ACRF a diffusé largement cet appel auquel 547 femmes de tous horizons ont répondu. Merci à elles !

Parce que solidité rime avec solidarité

Se construire comme sujet acteur ne va pas de soi. Dans une société mondialisée où la loi du plus fort prévaut, de nouveaux modes de rapport à soi et aux autres s'élaborent.

L'estime de soi telle que proposée par la société occidentale et la publicité qui la relaie présente la consommation comme voie royale pour : « *Se sentir bien avec soi-même* ». L'ACRF préconise de prendre une distance critique par rapport à ces messages et dénonce la course à la performance, au développement personnel prônés par tous les illusionnistes d'un bien-être à tout prix.

La construction de l'estime de soi intègre la dimension associative, en articulant l'autonomie personnelle à l'action collective et citoyenne. Pour l'ACRF, le rôle des associations dans la construction de l'estime de soi est capital, particulièrement pour les catégories de personnes minorisées. Se constituer en tant que sujet passe par les expériences vécues en groupe.

Nous espérons que ce recueil vous y aidera.

Léonie Gérard, présidente

Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière

Personne n'est parfait. En fonction du moment de notre vie, l'estime que nous nous portons fluctue. Elle peut être abîmée par un échec, le mépris ou l'exclusion. Elle peut être nourrie par une réussite, un compliment, un environnement sécurisant.



Ouvrir ses 5 sens, pour le plaisir d'être soi

Reconstruire ou entretenir l'estime de soi est un souci vital pour tous : femmes, hommes, enfants. Pour cela, il est essentiel de mieux percevoir nos besoins, nos émotions et nos valeurs. Le corps nous les révèle. A nous d'y être attentifs et d'y donner une réponse.

Pour renforcer l'estime de soi : Se connaître - Se froter aux autres - Agir

S'estimer c'est...

- Connaître ses limites, les respecter et, pour se développer, pouvoir les déplacer.
- Communiquer ses limites aux autres pour qu'ils puissent ré-agir en fonction.
- Savoir dire NON. Ceci est d'autant plus vital pour les femmes qui font part de leur besoin d'aimer l'autre sans se noyer.

Geneviève d'Haenens, formatrice ACRF

Contribuer à la vie associative

Faire partie d'une association, organiser des activités ou y participer rend l'estime de soi plus solide, sur le plan individuel et collectif. Du projet local au mouvement structuré, quels que soient l'origine, l'âge, la couleur...

«Je suis fière de faire partie d'un groupe de patchwork depuis 10 ans, d'aider les autres dans leurs recherches de modèles, tissus, couleurs, de voir leurs yeux s'illuminer quand elles réalisent une de leurs créations...»

« L'écoute que j'ai trouvée chez les membres du groupe, le soutien et l'aide concrète m'ont touchée profondément et m'ont permis de voir en moi des qualités. »

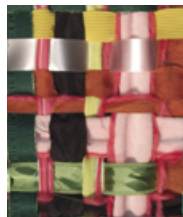
« Ça nous aide à nous ouvrir, à parler, à sortir de chez nous. »

« Me sentir responsable d'une section, l'avoir fait renaître : cela m'a donné confiance en moi. L'enthousiasme des membres m'a donné de l'assurance et permis d'oser entreprendre certaines démarches qui me semblaient auparavant hors de ma portée. Appartenir à un mouvement implique que l'on agit avec d'autres (pas seulement pour soi) et pour faire avancer les choses ! »

« J'ai pu avec des amies et camarades créer un groupe de femmes. Nous intervenons pour que les politiques n'oublient pas que ce sont souvent les femmes les plus durement touchées par leurs plans dits sociaux. On se regroupe et on agit ensemble, plus fortes ! »

**Parce que solidarité
rime avec solidarité**

Casser un fil ? Facile. Et si on entrelace plusieurs fils pour former un tissu ? Du solide ! De même, la solidarité et le tissu associatif renforcent l'estime de soi.



Dans la fleur, les pétales s'appuient les uns sur les autres

Comme ces pétales, nous avons besoin du soutien des autres pour résister au vent et à la grêle, pour exister. La véritable estime de soi s'enracine dans un réseau social large et diversifié, en dehors de la famille. Au plus les racines sont larges et profondes, au plus notre estime sera solide.



© <http://www.coliza.be>



*Est-ce que je fais (j'ai fait) partie d'une association ?
Laquelle ?*

Je m'y sens

- reconnu-e*
- utile*
- responsable*
- écouté-e*
- soutenu-e*
-*

Grâce à cette association j'ai osé...

Voudrais-je rejoindre une association ?

Laquelle ?

Qu'est-ce que je m'attends à y trouver ?

Etre solidaires

Prendre soin d'enfants, de personnes malades, âgées, handicapées, donner, partager renforce notre estime.

« Dans mon travail de tous les jours comme hôtesse de caisse dans un grand magasin, je suis heureuse de rendre service aux clients. »

« J'ai été contente d'avoir pu rédiger des lettres de demandes pour aider une personne handicapée qui a enfin obtenu une allocation sociale, allocation qui lui avait d'abord été refusée. »

« Je suis fière d'avoir donné des gaufres à mon voisin qui vit seul. »

« Il m'arrive souvent de provoquer chez les autres un grand sourire et des yeux brillants. A une personne sans jardin, j'offre 4 ou 5 tomates du jardin, à une autre une passoire de champignons nettoyés prêts à cuire. »

« J'ai évolué positivement en aidant une amie qui ne pouvait plus marcher. Elle a voulu se suicider à trois reprises. Actuellement, elle se dirige vers le dessin et s'ouvre plus aux autres grâce à mon intervention. »

« Je soigne mon mari que la maladie rend grognon. Je m'occupe d'une petite fille de 3 ans dont la maman travaille. Elle me considère comme sa grand-mère malgré l'absence de liens du sang. Je prête volontiers une oreille complaisante à mon entourage. J'essaie quand même de me réserver un peu de temps pour la lecture, la musique... ».

Dire non

S'estimer, c'est se mettre à l'écoute des autres tout en faisant respecter ses limites et ses besoins.

« Depuis quelque temps, j'ai appris à dire «non» à certaines sollicitations. Je refuse d'être celle qui «fait plaisir à tout le monde». Et à ma grande surprise, mes relations s'en sont trouvées bien plus satisfaisantes. »

« Quand j'ai osé dire à ma maman que je ne voudrais pas la garder chez moi, elle s'est bien vite remise et moi aussi ! »

« Samedi dernier, j'ai partagé à mon fils mon état de fatigue et je lui ai dit que je ne pouvais pas garder la petite la soirée ! J'ai écouté les limites de mon corps. »

Ni hérisson, ni paillason!

Derrière le « NON » à oser dire,
il y a des « OUI » à se dire.



*Y a-t-il des situations où je n'ose pas dire « NON » ?
Pourquoi?*

*Pour aller vers ce « NON », il faut que je sache à quoi je
dis « OUI ». Par exemple :*

Non, je ne veux plus préparer seule ce repas de fête.

*Oui, j'ai besoin d'être reposée et disponible pour accueillir
et profiter de la fête.*

Non, je ne veux pas...

Oui, j'ai besoin de...

De « la première fois » à la transmission d'un savoir-faire professionnel :

- fabriquer quelque chose de beau, chanter, écrire, jardiner...
- cuisiner, tricoter, coudre, nettoyer...
- souder, réparer, construire...

Si ces activités ne sont plus l'apanage des femmes ou des hommes dans notre société, elles répondent toutes à des besoins essentiels et méritent notre estime.

« Je suis contente de pouvoir me réaliser à travers les 1001 petites choses de la vie quotidienne. Pas besoin d'atteindre la perfection ni de réaliser un exploit pour se sentir bien! Et surtout pas besoin d'attendre le compliment de l'autre. J'ai plaisir à faire une tarte tatin! Et mes dernières roses cueillies dans le jardin, mises avec des feuilles de lierre, ne forment peut-être pas le bouquet du fleuriste. J'en suis fière parce que tout ça, c'est moi. »

« J'ai réussi le défi de retrouver une correspondante dans un bled en Angleterre. Train, bateau, train, bus ! Je ne l'avais jamais vue et on correspondait depuis 50 ans! »

« J'ai demandé la foreuse de mon voisin à prêter (ce qu'il a fait volontiers). J'ai foré six trous, placé les chevilles et fixé une étagère. »

« A 50 ans, j'ai passé mon permis de conduire et trouvé ma liberté.»

« Je viens de courir pour la première fois les 20 km de Bruxelles. Je l'ai décidé trois mois plus tôt en sachant que mon entraînement serait limité à deux heures par semaine. J'avais un but : finir la course. Et j'y suis parvenue.»

Pour s'envoler, le papillon
commence par un seul
battement d'ailes

Agir, c'est la gymnastique d'entretien
de l'estime de soi.



On ne fait pas d'omelette
sans casser des oeufs

Agir, c'est prendre le risque de réussir ou de
rater et en tirer une expérience.



J'écoute mes besoins et j'en choisis UN SEUL.

*Je le transforme en un objectif à atteindre.
Cette semaine, je...*

Je le formule de manière réaliste, concrète, mesurable et positive.

*A la fin de cette semaine, ai-je atteint mon objectif?
Si oui, pourquoi?*

Si non, pourquoi?

Quel est mon objectif de la semaine prochaine?

Etre mère ou grand-mère

« J'ai dû accoucher d'un bébé de 4,260 kg, moi qui suis un petit bout de femme. Je peux dire que j'ai été super fière d'être maman car c'est le plus beau cadeau du monde. La douleur n'est rien comparée au bonheur. »

« Je suis fière de l'éducation de mon fils : il a amené dans un kot communautaire les 6 gars et 3 filles à former des équipes de tâches ménagères alors qu'avant c'était les filles qui les faisaient. »

« J'ai été satisfaite, heureuse d'avoir mes enfants, de les voir dans des ménages épanouis, ayant eux-mêmes des enfants. Ma vie d'institutrice a aussi été mon épanouissement. »



Donner la confiance,
un cadeau inestimable

Travailler à l'estime de soi, c'est se donner la possibilité de la transmettre à ses enfants.

Avoir une vie professionnelle

« Avoir créé mon entreprise et l'avoir gérée de manière à ce que le personnel soit content de travailler et que la clientèle soit satisfaite. »

« Je suis fière d'avoir été élue déléguée métallo dans une usine d'hommes. »

« Partie de rien, à 47 ans j'ai une exploitation de 160 bovins. Suite au décès de mon mari depuis 10 ans, j'ai tout assumé seule. »

« La dernière fois que j'ai travaillé la nuit (je suis infirmière), mes patients m'ont fait pas mal de compliments. »

« Je suis fière d'avoir retrouvé du travail après 40 ans. »

Concilier

« Je suis seule avec 2 enfants - garde partagée donc aucune pension alimentaire !!! Et pourtant, les revenus ne sont pas les mêmes, l'investissement dans les frais non plus. Mais je me bats, je travaille, je manifeste, je reprends une formation... aussi pour mes enfants. »

« Tout en travaillant, je parviens à être à l'écoute des soucis de mes enfants. »



Quelle est ma situation ? Est-ce un choix ?

Qu'est-ce qui me permettrait de mieux vivre ma vie de famille et/ou ma vie professionnelle ?

Selon les besoins que j'observe autour de moi, quelles décisions politiques permettraient aux hommes comme aux femmes de mieux concilier vie familiale et professionnelle ? Par exemple une extension du congé parental, plus de financement public aux services d'accueil de l'enfance ou d'aide à domicile...

Accéder à l'autonomie, à l'égalité et à la prise de décision

Autonomie

« Pendant des années, j'ai été utilisée par mon mari. J'étais là pour satisfaire ses besoins (sexe, repas, linge ...). Déception pour tous les deux, heurts. Je suis fière de moi car il faut de l'énergie pour résister à des comportements négatifs, cicatriser les blessures psychologiques, se faire respecter, enterrer ses rêves, réorganiser sa vie et être soi. »

« Je suis fière d'être une femme et de pouvoir être de plus en plus qui je suis vraiment à l'intérieur de moi. »

« Je suis fière de moi pour la manière dont, les dernières années, j'ai travaillé et lutté pour être autonome. »

Etre citoyennes !

« Enfin, me voilà bien décidée! Je vais voter pour la première fois, à 67 ans. Nous les étrangers, nous avons la possibilité de voter pour les communes. »

« J'ai été contente le jour où l'on a réussi à obtenir une garderie pour l'école du village. Ce qui a permis de garder l'école. »

Se présenter aux élections et exercer un mandat politique

« Je suis contente d'avoir pu exercer six ans un mandat de conseillère communale. J'ai pu me battre pour la circulation à pied et à vélo, le développement soutenable dans la gestion communale, la solidarité avec les populations défavorisées ici et dans le monde. Dans mon parti, des femmes se sont mobilisées pour aider les candidates à se former et à construire leur propre manière de faire de la politique. »

« J'ai osé me présenter aux élections, j'ai été élue. Je me présente tête de liste aux prochaines élections dans ma commune ! »

« J'ai démissionné de mon mandat au CPAS pour non-respect de la démocratie, de la tolérance et de l'égalité homme-femme. »

Soutenez les femmes
qui vous soutiennent!

Votez pour des listes démocratiques !
Donnez votre vote de préférence
à des femmes



Etre autonome, pour moi, c'est...

Etre citoyen-ne, pour moi, c'est...

Voter, pour moi, c'est...

Parce que solidarité rime avec solidarité

Invitez votre association à signer notre carte blanche.

L'ACRF revendique un meilleur financement pour le secteur non-marchand et plus particulièrement pour les associations d'éducation permanente.



L'ACRF estime qu'il est indispensable que les pouvoirs publics financent correctement les services rendus par les crèches et les accueillantes, l'accueil extra-scolaire, l'aide à domicile pour les familles et les personnes âgées, les services de transports collectifs... et tous les emplois (souvent occupés par des femmes) créés dans ces secteurs.

Les engagements des associations de femmes et le travail de l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes sont des soutiens importants pour aider les femmes à accéder à l'autonomie, à l'égalité et à la prise de décisions. Nous vous invitons à mieux les connaître.

Femme - Sandwich

Un spectacle de théâtre-action
créé par l'atelier « Les Aragnes » de l'ACRF,
animé par la Compagnie buissonnière.

*Des femmes, tirillées entre leur famille et leur profession...
Face au manque de services, elles inventent de nouvelles solidarités.*





Un zeste d'estime ...

Visitez notre site

www.zestedestime.acrf.be

Vous y (re)trouverez des clefs pour toutes
et des outils pour développer l'estime de soi.

A lire

- 547 témoignages de femmes
- *Plume d'elles* : poèmes ou fictions écrits par des femmes

A envoyer

- des cartes virtuelles
- des *images-clefs* (images symboliques assorties de slogans et de conseils concrets)



A télécharger

- des fiches pédagogiques : agir, dire non, accepter l'échec...
- le « *Top 5 des fiertés des femmes* »
- la carte blanche



Vous pouvez commander au secrétariat de l'ACRF, gratuitement mais moyennant frais de port, des exemplaires de ce livret ainsi que les affiches de la campagne « Un zeste d'estime ».

ACRF asbl
15, rue Jaumain
5330 Assesse
083/ 65 51 92
contact@acrf.be
www.acrf.be



Un zeste d'estime ...

Parce que solidarité rime avec solidarité

« De quoi êtes-vous fières ? » : l'ACRF a diffusé largement cet appel auquel 547 femmes de tous horizons ont répondu.

De la diversité et de la richesse de chaque histoire personnelle se dégagent cinq nœuds. Telle la part émergée de l'iceberg, ce **Top 5 des fiertés des femmes** n'en reprend que des extraits pour amplifier la voix de celles qui ont osé prendre la plume.

Elles sont fières avant tout

- de contribuer à la vie associative
- d'aider les autres
- d'agir
- de concilier vie familiale et professionnelle
- d'accéder à l'autonomie, à l'égalité et à la prise de décision.

Dans une moindre mesure, elles parlent de la communication, de l'écoute, de l'affirmation, du corps... L'intégralité des témoignages est consultable sur notre site :

www.zestedestime.acrf.be.

Ce carnet réserve à chacun-e un espace personnel. L'estime de soi... c'est contagieux !!!



Avec le soutien de :

INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'ÉGALITÉ
DES FEMMES
ET DES HOMMES



CULTURE
ÉDUCATION PERMANENTE

Coordination
et rédaction :
Claire Ruwet