



Le projet “Femmes à la barre”

Saison 2023-24

Le projet “Femmes à la barre” porté par l’association FIFRELIN



L’association FIFRELIN a été créée en 2003 par Cécile Poujol, navigatrice en course au large en solitaire, afin de venir en aide à des personnes en difficultés.

Cécile s’appuie sur ses expériences d’éducatrice sportive et ses défis sportifs : Route du Rhum, Transat Jacques Vabre,... afin de lancer des projets de proximité, s’inscrivant dans la durée, auprès de personnes rencontrant des difficultés dans leur parcours personnel et/ou professionnel (jeunes, demandeurs d’emplois, scolaires, détenus, personnes atteintes de handicap physique, mental ou social) ... et les aider à reprendre “la barre” de leur vie. Seule la motivation compte, tout est possible!

La méthodologie développée par Cécile Poujol consiste à réaliser des activités permettant à chacun de les sortir de leur isolement et de s’exprimer, témoigner, partager et s’interroger afin de reprendre confiance en eux.

Des ateliers de coaching et de formation sur la gestion du stress, les notions d’esprit d’équipe, l’engagement, le respect de l’environnement mais aussi l’hygiène de vie : gestion du sommeil, activité physique,...contribuent à accompagner chacun dans cette démarche volontaire.



Le projet “Femmes à la barre”

Objectif : reprendre la barre de sa vie

"Femmes à la barre" vise à accompagner une centaine de femmes sur le territoire de La Ciotat (Bouches du Rhône), qui ont pu avoir une vie chaotique ou un "accident" de parcours, les blessant profondément, afin de les aider à se reconstruire.

Pour cela et afin de lutter contre l'isolement dans lequel elles se situent, nous leur proposons des rencontres hebdomadaires où nous réalisons des ateliers très divers afin de travailler sur la confiance en soi et dans les autres et que chacune puisse trouver des outils pour avancer et aller mieux. Ces avancées permettent, entre autres, de lever des freins pour un retour à l'emploi ou la création d'une activité professionnelle, lutter contre les discriminations et découvrir des lieux et personnes ressources sur le territoire (santé, éducation, sport, droits et aides...)

C'est par leur propre force et capacité de résilience et la dynamique du groupe bienveillant, qu'elles reprennent “la barre de leur vie”.

Le projet “Femmes à la barre”



Pour qui? Comment?

Les femmes viennent à notre rencontre via les acteurs du territoire (mairie, association assistantes sociales,...) et aussi par bouche à oreilles. Il n'existe pas de critères d'admission, hormis celui d'être une femme ! Le profil des femmes est très large en terme d'âges, de situations familiales et de problématiques. La plupart sont en situation financière précaire, voire critique. Elles souffrent souvent d'isolement et de manque de confiance en elles. Depuis peu, nous accueillons aussi des femmes jeunes retraitées qui souffrent de la perte d'un lien social et donc de repères.

Nous proposons aux femmes de participer à des rencontres sous la forme d'ateliers organisés chaque semaine, hors vacances scolaires et leur participation est gratuite.

Chaque atelier commence par un rituel : la « météo du jour », un espace de parole libre, qui permet à chacune de parler de ses difficultés du moment, son état de forme physique et psychologique...Souvent, nous déjeunons ensemble afin de profiter d'un moment convivial et de créer du lien.

Le projet “Femmes à la barre”



L'accompagnement

Les rencontres sont l'occasion d'une parenthèse où les femmes peuvent oublier leurs difficultés ou au contraire, s'exprimer et trouver du réconfort et les conseils nécessaires pour aller de l'avant. Les conseils sont apportés par le groupe. Les notions de bienveillance, respect, absence de jugement, confidentialité... permettent à chacune de trouver sa place. Malgré les difficultés auxquelles ces femmes sont confrontées, il ressort du collectif une force et une résilience impressionnantes.

Parmi nos actions, nous aidons les femmes à identifier quelles sont les ressources à leur disposition pour réussir dans leur parcours .

La diversité des ateliers permet à chacune de trouver des outils pour avancer.

Parfois, certaines femmes ont également besoin d'un accompagnement individuel : retrouver un logement, être assistée pour un rendez-vous médical ou juridique, soutien administratif... et Cécile leur apporte son aide ou sollicite celle de personnes ressources : psychologue et avocate de confiance, centre d'hébergement d'urgence, Médiance 13, écrivain public, organisation de dons alimentaires, sécurité sociale.... Ces accompagnements individuels, très chronophages, sont de plus en plus demandés par les femmes au vu de la complexité pour entrer en relation avec des institutions et ressources à disposition. Nous créons le lien et essayons de redonner confiance. Dans leur bilan de fin d'année dernière, les femmes ont signifié que ce soutien leur avait permis de tenir le coup.

Le projet “Femmes à la barre”



Budget de fonctionnement et besoins 2023/24

En 2023/24, le budget nécessaire au fonctionnement de l'association s'élève à **25 500 €**

La demande est malheureusement croissante et ce budget permettra de maintenir le rythme de 1 atelier par semaine et poursuivre les accompagnements personnalisés pour un nombre plus important de femmes.

Cette année, nous souhaitons également développer les sorties en mer et proposer des navigations de plusieurs jours afin de favoriser le “lâcher-prise “ en prenant le large.

50 % du budget est couvert grâce à nos partenaires historiques qui nous accompagnent depuis le début de cette aventure en 2019 et nous avons aujourd'hui besoin du soutien de nouveaux partenaires à hauteur de **13 000 €**

Le projet “Femmes à la barre”



Bilan de l'année 2022/23

- 134 femmes suivent les informations et les actions réalisées par “Femmes à la barre”
- 73 femmes ont participé aux ateliers
- 42 ateliers animés dans l'année (sept 22 à juil 23) dans 20 lieux différents
- 7 ateliers en moyenne réalisés par chaque femme
- 8 femmes accompagnées individuellement
- 12 rencontres avec des associations ou institutionnels ressources pour les femmes
- De nombreux prescripteurs : équipe de la maison de la cohésion sociale, centre social de l'abeille, Pole Emploi, PLIE, AIR Fil d'Ariane, CHRS et pension de famille Station Lumière, foyer Adoma, CSAPA, le CANA, éducateurs et médiateurs ADDAP, l'Espace Santé Jeunes...
- L'appui d'associations et institutions : maison de la cohésion sociale, centre sociale de l'Abeille, maison de quartier de Fardeloup, salles municipales, centre d'hébergement d'urgence Station Lumières, pension de famille Les Lumières de Provence, local des sauveteurs en mer, CPIE Atelier Bleu...
- La découverte d'espaces accessibles à tous : jardins de la ville, digue des chantiers, randonnées dans les environs, plages, parc du Mugel... et aussi plus confidentiels : la maison de la Construction Navale, les chantiers de La Ciotat et la salle de spectacle de la Chaudronnerie.





CONTACT

Cécile Poujol

Association Fifrelin

www.femmesalabarre.fr

Email : associationfifrelin@gmail.com

Tél : 06 08 36 50 23



DÉPARTEMENT
**BOUCHES
DU RHÔNE**



AIX
MARSEILLE
PROVENCE

ANNEXE : programme des actions 2022/23



- 9 septembre : retrouvailles au parc du Mugel
- 16 septembre : réunion d'informations collectives, à destination des femmes et des partenaires
- 26 septembre : visionnage et débat autour du documentaire Femmes du Large
- 8 octobre : participation au Mud Girls au Castellet : compétition sportive, coachée par Samantha Tof d'Emancip Action
- 13 octobre : randonnée
- 17 octobre : ateliers créatifs sur des galets et dans des bouteilles à jeter à la mer !
- 17 novembre : art thérapie avec Léa Petit, psychologue
- 24 novembre : atelier écriture avec Alessandra Blache
- 29 novembre : atelier yoga avec Smaëlle
- 6 décembre : atelier écriture avec Alessandra Blache
- 13 décembre : atelier théâtre avec Jean Jérôme Esposito, du Collectif Géna
- 20 décembre : papotage avec Sophie Delage
- 10 janvier : atelier écriture avec Alessandra Blache
- 19 janvier : atelier danse africaine avec Makoura
- 27 janvier : atelier théâtre avec Jean Jérôme Esposito, du Collectif Géna
- 31 janvier : art thérapie avec Léa Petit, psychologue
- 2 février : atelier écriture avec Alessandra Blache
- 3 février : atelier danse africaine avec Makoura
- 6 février : atelier marche et course à pied avec Sam
- 6 février : réalisation de Light Box avec Julie d'Utop Lab
- 5 mars : théâtre avec Jean-Jérôme
- 14 mars : atelier Yoga avec Smaëlle
- 16 mars : danse africaine avec Makoura
- 21 mars : atelier créatif à Utop Lab avec Julie
- 23 mars : visite des Nauticales, rencontre avec les sauveteurs en mer, découverte des poissons avec Aqua Passion...
- 28 mars : spectacle En Quarantaine dans la cadre des semaines de lutte contre les discriminations
- 30 mars : atelier Des Infox, avec ADL Paca
- 4 avril : atelier écriture
- 11 avril : danse africaine avec Makoura
- 11 avril : atelier art et encre avec Ana
- 12 avril : Spectacle La Tresse dans le cadre des semaines de lutte contre les discriminations
- 25 avril : randonnée avec Bénédict et ses ânes dans le Garlaban
- 4 mai papotage et atelier théâtre
- 15 mai : retour sur le voyage de Cécile en image
- 23 mai : self défense avec les femmes en défense
- 5 juin : atelier sur les émotions avec Christelle
- 16 juin : visite de la maison de la construction navale
- 26 juin : sentier Palme Masque Tuba avec l'Atelier Bleu
- 5 juillet : spectacle à la cité des arts de la rue à Marseille
- 3, 4 et 6 juillet : sortie en mer à la journée en voilier
- 6 juillet : bilan de l'année à l'île Verte