

# “Femme et mère, mère et femme : Harmonie ou Rivalité”

## Introduction du thème



### Animateur principal à toute la salle

Bienvenue à ce moment pensé spécialement pour nous. Etre une bonne mère, être une femme séduisante, être une super pro.. que de challenges sur nos épaules ! Parfois nous vivons en harmonie ces différentes identités, parfois, elles entrent en tension et cela devient très difficile.

Nous sommes ici pour partager des astuces concrètes et expérimentées à la maison sur cette question. Le but de la soirée est de s'enrichir mutuellement, de repartir avec de nouvelles idées et de prendre conscience de nos réussites.



Ensuite, pour lancer la conversation, sur un temps court vous pouvez faire intervenir un expert ou projeter une vidéo (cf. annexes).



**LIBERER  
LA PAROLE.**



## Temps 1 : Faisons Connaissance



### Animateur de table

Je vous propose un tour de table pour faire connaissance. Chacun peut présenter sa famille, son activité principale, sa passion. Je vais commencer puis je vous laisserai prendre la suite.



L'animateur commence le tour de table pour donner le format et libérer la parole. (max 1 minute)

- Si une personne n'a pas d'enfants, la rassurer, lui proposer d'évoquer des jeunes de son entourage (famille, voisins, collègues...)
- Technique pour écouter afin de bien limiter la durée de parole à 1 minute : "Excusez-moi, je vais devoir vous interrompre pour respecter le temps. Mais nous pourrons y revenir plus tard"
- "Pensez à bien remercier après chaque intervention

VOUS POUVEZ NOTER ICI LES PRENOMS DES PARTICIPANTS



## Temps 2 : Parlons du thème

Animateur de table

**Les médias, les réseaux sociaux véhiculent souvent des images de femmes, mère, pro ...parfaites, épanouies, heureuses dans leurs différents rôles et performantes à tous points de vue.** Ces images peuvent être stimulantes mais aussi parfois déprimantes quand elles ne correspondent pas à notre réalité surtout quand une situation de vie est momentanément plus compliquée, par exemple après la naissance d'un enfant. Faisons ensemble le point sur d'une part ce qui nous renforce et d'autre part ce qui peut polluer notre fonctionnement. Je vous invite à donner chacune 2 exemples concrets : l'un sur ce qui est difficile et l'autre ce qui est plus facile, gérable.



- Si la discussion ne démarre pas, l'animateur peut donner un exemple.
- Si une personne n'a rien à dire, ne pas la forcer à parler. Mais ne pas hésiter à lui redonner la parole à la fin de l'échange "Après tous ces échanges, est-ce que toi X tu veux ajouter quelque chose (ne pas trop insister) ?"
- Dès que le groupe part sur une discussion trop générale, rappeler la charte et ramener au vécu de chacun "je me permets de vous couper, on cherche à partager des expériences concrètes "

## ESPACE DE NOTES



## Temps 3: Partageons nos réussites

DETAILLER LES  
TRUCS ET ASTUCES  
MIS EN OEUVREAnimateur de table

**Sur la base de ce que nous venons de partager, je vous invite à choisir l'une ou l'autre idée, pas forcément celle que vous avez donnée d'ailleurs, et à partager ce que vous avez fait pour vous en sortir. Qu'avez-vous mis en œuvre ? Qu'est-ce qui vous a aidé ? N'oublions pas que l'idée est que cela peut aider une ou plusieurs autres du groupe, aussi soyez le plus précise possible.**



Bien faire détailler comment elles s'y prennent

**Où, quand, comment, avec qui...?**

Poser régulièrement la question

**"qu'est-ce qui fait que cela a marché ?"**



Idées de questions relances à utiliser si la discussion stagne ou si les réponses sont trop générales :

- Comment faites-vous pour vous ressourcer ? Pour avoir de bons moments seule, en couple, en famille ?
- Demandez-vous de l'aide autour de vous ? comment ?
- Comment faites-vous pour impliquer votre conjoint, vos enfants ?
- Arrivez-vous à communiquer sur ce qui pèse ? comment faites-vous ?
- Arrivez-vous à communiquer sur ce qui fonctionne bien ? Quel est l'effet sur vous, votre conjoint, votre famille ?



## ESPACE DE NOTES

## Temps 4: Identifions les pépites



VALORISER - TRANSMETTRE  
ET S'APPROPRIER DES  
SAVOIR-FAIRE CONCRETS

15  
MIN

Animateur de table

Parmi ces expériences partagées, vous avez sans doute été plus sensible à l'une ou l'autre astuce. J'invite chacune à les citer en recherchant la "pépite" de cette astuce, le petit truc qui répond à la question : qu'est-ce qui fait que cela a marché?

J'invite chacun de vous à nous dire ce qui a fait écho et qu'il a envie d'expérimenter à la maison.

**IMPORTANT!**

A la fin de chaque partage, posez la question :  
**Dans cette histoire, que pouvons-nous appeler la pépite ?**



Pour une bonne mémorisation, vous pouvez demander au groupe de donner un titre court qui résume la pépite choisie (une parole, un geste, une attitude...).

Animateur de table

Parmi toutes ces pépites, laquelle souhaitons-nous partager avec la salle ?

Qui veut la présenter à tous ?

Toutes les autres pépites sont intéressantes et merci de les avoir partagées.

ESPACE DE NOTES



## PRESENTATION DES PEPITES EN PLENIERE CLOTURE