



BRUXELLES POUVOIRS LOCAUX
SERVICE PUBLIC RÉGIONAL DE BRUXELLES

ATELIER CONFIANCE EN SOI





OBJECTIFS

- Redonner confiance aux mamans isolées.
- Rompre leur isolement.
- Les aider à se réinsérer dans la société.
- Les aider à retrouver une vie professionnelle.
- Les aider à acquérir une autonomie financière.
- Les aider à améliorer leur communication interpersonnelle.
- Les aider à gérer leur stress et leur anxiété.
- Les aider à améliorer leur estime de soi.



LIEU

Dans un local mis à disposition par des partenaires de la commune, à la Maison des femmes pour les communes qui en disposent, ou dans un local communal. Afin d'assurer une cohésion dans la prise en charge, il est recommandé que le lieu reste le même tout au long du processus.



DURÉE

Une à deux séances par mois, en semaine, pendant que les enfants sont à l'école ou à la garderie.



PUBLIC-CIBLE

Mamans isolées, mamans sans emploi.

DESCRIPTION DU PROJET

Les mères isolées peuvent être confrontées à diverses épreuves telles que la fin d'une relation, la perte d'emploi ou des problèmes de santé. Elles ont alors besoin de regagner confiance en elles pour se reconstruire. Cette étape est essentielle pour leur permettre ensuite de réintégrer la société, retrouver un emploi et envisager une nouvelle relation amoureuse.

En effet, certains événements, parfois traumatisants, comme le décès du conjoint, la violence conjugale, une rupture difficile ou des problèmes liés à la toxicomanie, peuvent déclencher une profonde remise en question et semer le doute quant à ses propres compétences. Pendant cette période de vulnérabilité extrême, les mères se trouvent souvent dans l'obligation



de rester "fortes" devant les enfants, de s'occuper d'eux malgré tout, de gérer une charge mentale considérable et parfois de chercher un emploi. Malheureusement, elles se retrouvent souvent face à des interlocuteurs d'écoles, d'institutions, d'employeurs et des travailleurs sociaux qui ne perçoivent et ne comprennent pas toujours cette fragilité. Il est donc crucial qu'elles puissent bénéficier d'un soutien et d'un accompagnement afin de travailler sur leur estime de soi, de renforcer leur sentiment de valeur personnelle et de retrouver l'assurance et la confiance en leurs capacités.

Le projet "Atelier confiance en soi" se divise en deux phases :

1. PHASE DE TRAVAIL SUR L'IMAGE DE SOI

Cette étape vise à reconstruire la confiance intérieure des mamans isolées. Elle doit être supervisée par une personne professionnelle du domaine social ou de la santé mentale : psychologue, psychologue, ou coach de vie. Suite à cette première approche, la personne en charge du projet évalue la meilleure orientation à donner à chaque participante pour la seconde phase, en tenant compte de son contexte social, professionnel et familial.

2. PHASE DE STABILISATION

À ce stade, l'objectif est de reprendre progressivement une vie sociale et professionnelle. L'accompagnement se concentre sur l'insertion professionnelle, en incluant un soutien pour la rédaction de CV et la préparation aux entretiens d'embauche. Le travail se focalise également sur l'amélioration des comportements, du langage corporel et de la gestion émotionnelle, afin de favoriser des relations interpersonnelles plus harmonieuses et une meilleure maîtrise du stress lié aux entretiens d'embauche.

COMMUNICATION

Étant donné que le groupe cible est assez isolé, il est important d'aller vers les mères seules. Il faut donc diversifier le plus possible les canaux de communication.

Si le service organisateur a déjà travaillé avec le public-cible et a des contacts directs, un mail d'information et d'invitation pourra être envoyé directement aux mamans que cela pourrait intéresser. Le mail fournira des détails sur l'action, ses objectifs et avantages, des liens vers des ressources supplémentaires.

Publication sur les réseaux sociaux : plateformes de médias sociaux de la commune pour partager et faire partager des publications, des vidéos ou des informations pratiques sur l'action.

Article dans le journal communal : avec les détails expliquant l'action, son contexte et son impact.

Site web communal : l'article et l'invitation seront également publiés sur le site web ou sur des plateformes connexes (Actiris, Maison des Femmes, ASBL partenaires, Maison des parents solos...).

Vidéos explicatives : création de vidéos courtes et informatives qui présentent l'action de manière visuelle afin de permettre aux mamans qui ne savent pas lire de participer.

Matériel imprimé : brochures, dépliants ou affiches à distribuer physiquement lors d'événements ou dans des lieux fréquentés par les mamans (crèches, garderies, centre de santé et MPS, etc.).

La communication pourra être effectuée de manière étendue et générale, mais également plus ciblée par les partenaires en contact direct avec le public (la Maison des parents solos, les services juridiques, les CPAS...).

CRITÈRES À PRENDRE EN COMPTE

Les partenaires et leur nombre : il est essentiel de garantir la cohérence et la dynamique du suivi en évitant de multiplier les acteurs. Idéalement, les partenaires devraient appartenir à la même équipe ou association pour éviter les décrochages, les incompréhensions et les tensions entre professionnels.

Le choix du lieu : le lieu doit être accessible au plus grand nombre et idéalement rester constant pour le confort du public visé, composé de mères débordées ayant besoin de régularité.

L'horaire : les séances devront se dérouler en semaine, à des moments où les enfants sont pris en charge, soit par l'école, soit par une garderie ou la crèche.



NOMBRE DE PARTICIPANTES MAXIMUM

Entre 20 et 50 mamans isolées par an.



SERVICE PILOTE DE L'ACTION

Égalité des chances, Cohésion sociale, Famille, Santé...

L'accessibilité : le lieu doit être accessible aux personnes à mobilité réduite, aux poussettes, aux caddies, etc.

La bienveillance du personnel en charge de ces personnes : une sensibilisation à la situation spécifique des mères isolées peut s'avérer utile avant la mise en œuvre du projet. Il est également important d'y rester attentif lors de la deuxième phase du projet (la remise sur le marché du travail). Cette phase, qui est certes plus pragmatique, fait néanmoins suite à la remise en confiance : *ne pas faire fuir les participantes en perdant la vigilance sur ce point au profit des compétences attendues !*



PARTENAIRES

- Services communaux, CPAS ou association en lien quotidien avec le public ciblé sur les différents aspects tels que la violence conjugale, la famille, la santé, la prévention, etc.
- Associations de quartier, association de lutte pour les droits des femmes (telles que les « Soralia », « Vie Féminine Bruxelles »).
- École, crèches, garderies et autres établissements pour les enfants fréquentés par les mères.
- Centres de santé, centre PMS.
- Centres d'emploi et de formation (Actiris, missions locales).
- La Maison des Parents solos.



ÉVALUATION

L'action comprendra un volet de feedback où les participantes pourront donner leurs impressions et suggestions d'amélioration de l'offre. Cela concerne la promotion de l'action, la régularité des séances, le professionnalisme des encadrants, la pertinence des outils utilisés lors des activités, l'adéquation du lieu et des prises en charge.

Les professionnel·les tiendront un registre des personnes prises en charge, de leur présence régulière aux séances et des résultats obtenus : nombre de participantes, taux de satisfaction du contenu, questions récurrentes, etc.

Enfin, un suivi à plus long terme sera mis en place pour observer l'impact de l'action dans le temps. Cela inclura le maintien des contacts sociaux par les participantes, la réinsertion professionnelle, l'évolution de leur vie de couple et leur autonomie (financière et affective) à long terme.

Des critères plus spécifiques, tels que l'absentéisme et le décrochage pourront également être pertinents pour évaluer l'insatisfaction éventuelle et comment y remédier pour les sessions suivantes.



BUDGET À PRÉVOIR

- Frais de création de supports de communication (affiches, flyers, brochures).
- Frais de promotion, de publication, d'édition en ligne de l'action.
- Frais (éventuels) de formation et sensibilisation pour les intervenants.
- Frais de séances individuelles de travail sur l'estime de soi (salaire des formateurs, frais de déplacement).
- Frais des fournitures et matériel pédagogique nécessaires pour les séances.
- Frais de salle (si location) et de catering.
- Frais administratifs.



LIENS

Inspiré d'une initiative de la Maison des Femmes de Schaerbeek :

- Site de la Maison des Femmes de Schaerbeek
[Maison des Femmes | Schaerbeek \(1030.be\)](https://www.maison-des-femmes-schaerbeek.be/)

Pour inspiration, au niveau des CPAS, projet Miriam : empowerment des femmes :

- <https://www.mi-is.be/fr/miriam>

Quelques liens inspirants :

- [animer un atelier sur l'estime de soi et les compétences psychosociales \(comitys.com\)](https://www.comitys.com/)
- [Atelier Confiance en soi - Vous à Vous \(vousavous.be\)](https://www.vousavous.be/)