

# GRAINE de FEMME

## *Quelques informations sur le parcours*

Une mission : « Se découvrir, se révéler, rayonner ; s'émerveiller d'être femme ! » Graine de Femme s'adresse ainsi à des jeunes filles entre 14 et 17 ans. Le parcours Graine de Femme conduit à OSER : oser être soi, et oser être femme !

## *La pédagogie Graine de Femme*

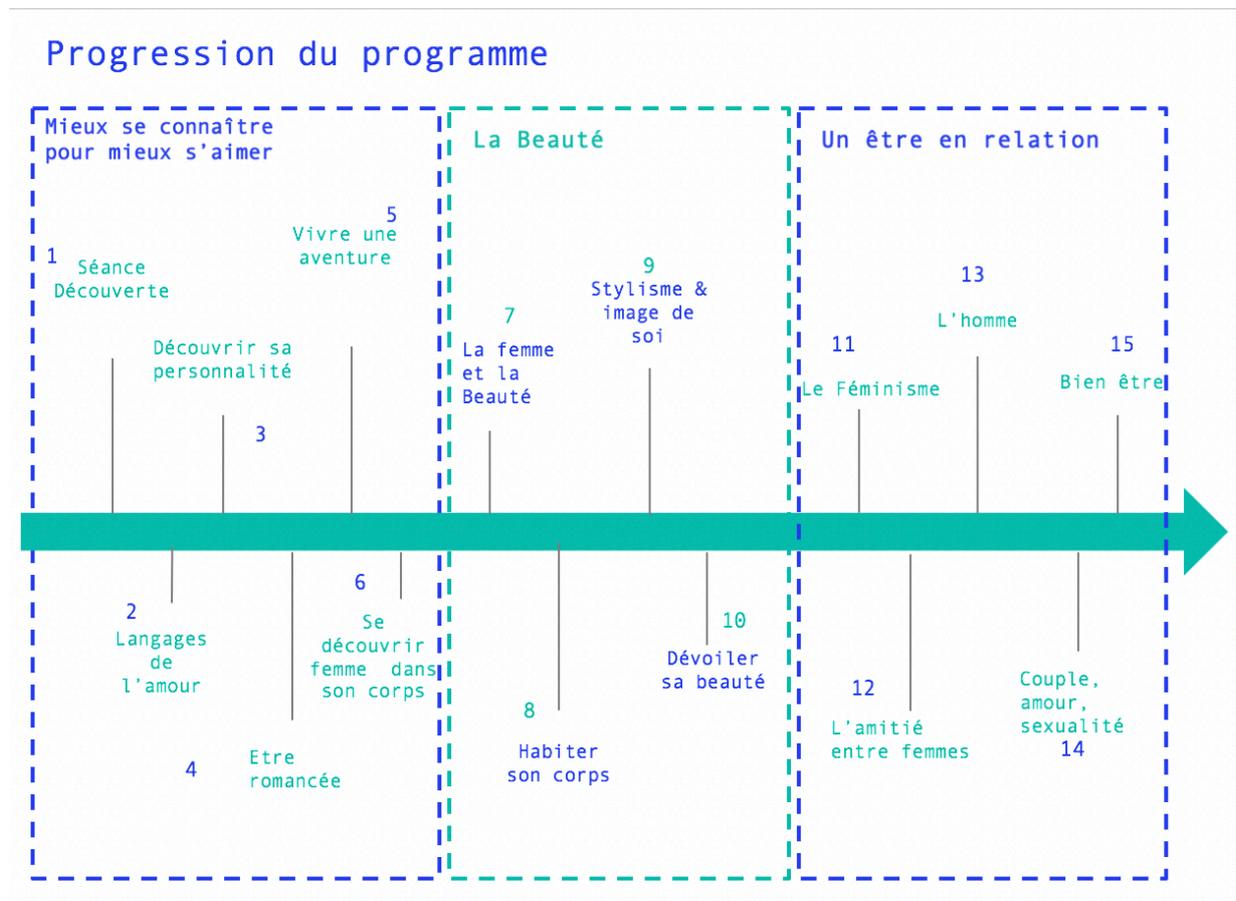
- Graine de Femme est un parcours de **15 ateliers de 2h** à déployer sur différents formats (année scolaire, camp de jeunes...etc.)
- Un **esprit de partage et de bienveillance** : des petits groupes entre 15 et 20 filles encadrés par 2 animatrices.
- Des **thèmes variés** : corps, psychologie, projets, créativité, amour, sexualité, société, relations, spiritualité ! Tout ce qui touche les femmes est abordé !
- Des **outils interactifs et ludiques** : pas de topos chez Graine de femme, mais des jeux, des quizz, des échanges, des créations, de l'art, du mouvement... le corps est remis au centre de toute la pédagogie !
- **Profondeur et Légèreté** : aborder des sujets essentiels de la vie, avec humour et dans la joie !
- **Spiritualité** : en plaçant cette progression sous le regard du Christ, chaque fille chemine sous un regard d'amour essentiel pour découvrir le secret de leur être profond.

## *L'esprit de la formation pédagogique*

- Graine de femme est un parcours pour faire cheminer les jeunes filles vers elles-mêmes et les amener à se demander "quel est le bien que je veux pour ma vie ?". Il s'agit d'aider la jeune fille à découvrir la femme qu'elle porte en elle et qu'elle a envie de devenir.
- Ce n'est donc pas un kit avec des règles pour devenir la jeune femme parfaite, car il y a autant de façon d'être femme que de visages de femmes.
- En tant qu'animatrice, il est important de savoir qu'éduquer ce n'est pas d'imposer une liste d'interdits mais c'est **faire désirer un bien**.

## La progression du parcours

Le parcours est cohérent dans son ensemble, les ateliers se suivent dans une progression pédagogique à respecter.



## *Détails*

### **PARTIE 1 : Apprendre à se connaître, apprendre à s'aimer**

Dans cette partie de l'année, les participantes vont redécouvrir leurs désirs profonds, leurs projets, leurs rêves, ce qui les habite ! Elles découvriront qu'elles sont uniques et qu'elles ont quelque chose d'unique à porter au monde. Elles apprendront aussi à découvrir que chacun est unique et qu'il s'agit de comprendre et de respecter le fonctionnement de l'autre.

#### **6 Ateliers**

### **PARTIE 2 : Dévoiler la Beauté**

Dans cette partie de l'année, il s'agit de découvrir ce que recouvre la beauté comme essence. Chaque femme porte en elle une beauté unique, qui est une forme d'expression d'elle-même, dans l'unité de sa personne (cœur, corps, esprit et âme) ; dans cette partie de l'année on se reconnecte tout particulièrement à son corps, comme une partie intégrante de soi, un allié, un instrument de joie, de don et de beauté !

#### **4 ateliers (dont un événement festif)**

### **PARTIE 3 : Etre en relation**

Une fois que l'on sait qui on est, la manière de le rayonner, on peut entrer en relation harmonieusement avec les autres et le monde. Cette partie de l'année vise à accompagner les participantes dans la manière de vivre leurs relations avec la société (le féminisme), les autres femmes (l'amitié), l'homme (homme, couple, sexualité) et elles-mêmes (bien être).

#### **5 ateliers**

## *Le Kit Outil*

Un Kit électronique avec :

- **15 dossiers Ateliers** composés d'une fiche atelier et d'outils complémentaires.
- **Le guide de l'animatrice** avec tous les conseils pour mettre en place un parcours
- **La présentation des ateliers en image**

## *Les fiches ateliers*

Dans chaque fiche atelier on trouve :

- Les objectifs de la séance
- L'esprit de l'atelier
- Le déroulé détaillé
- Un récapitulatif pour la mise en œuvre : outils présents dans le Kit, éléments à prévoir par les animatrices les Do et Don't
- Les sources d'inspiration pour les animatrices (vidéos, lectures, émissions...)
- Les sources d'inspiration pour les participantes

Dans chaque dossier « Atelier » on trouve : jeux, quizz, vidéos, exemples de réalisation (prévus pour l'atelier)

## *Se former*

Toute personne souhaitant se former à la pédagogie « Graine de Femme » est invitée à vivre l'expérience de la **Session Isha** construite dans le même esprit que le parcours Graine de Femme. Il s'agit d'entrer soi-même dans une expérience d'unification avant de transmettre à son tour. -> <http://ishaformation.fr/session-isha/>

La formation à la pédagogie **Graine de Femme**, devenir animatrice/utiliser les outils Graine de Femme se déroule en 4 étapes et inclut l'expérience de la Session Isha :

- **Étape 1 – Approfondir la pédagogie Graine de femme** (par zoom)
- **Étape 2 : Vivre la Session Isha** \*l'expérience de la Session fait partie de la démarche de transmission
- **Étapes 3 & 4** : Découvrir le **KIT OUTIL & se lancer dans un parcours** et participer à la communauté des animatrices ( le + souvent de 14h à 17h15 à l'issue de la Session Isha) NB\* : pour certaines sessions, les étape 3 & 4 (se vivent aussi par zoom)

## *Le guide de l'animatrice*

Le guide de l'animatrice est une ressource à destination des femmes qui souhaitent animer un parcours à destination des jeunes-filles, on y trouve :

- Quelques fondements à l'origine du parcours : la pédagogie du désir, la transmission du féminin, le nouveau féminisme...etc.
- Des conseils d'utilisation du KIT
- Des conseils de communication pour proposer le parcours aux jeunes-filles, aux parents, aux institutions
- Des conseils budgétaires pour mettre en place le parcours
- Des témoignages d'animatrice
- Des annexes