



CIDFF
Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles
Gironde

Mère & Femme, Un Équilibre Possible

1 / DÉFINITION DE L'ACTION

L'action « Mère et Femme un équilibre possible » existe depuis septembre 2019. Cette action a été co-construite avec le groupe de travail des référentes et référents sociaux RSA du Pôle Territorial des Solidarités des Graves à partir des difficultés rencontrées pour mobiliser des femmes, mères de jeunes enfants, dans un parcours d'insertion sociale et professionnelle. Ces femmes étant exclusivement investies dans leur rôle parental et ne pouvant envisager d'autres actions.

L'objectif principal de l'action est d'appréhender sa place de mère et de femme, afin d'envisager un projet personnel et/ou professionnel

Pour cela les sous-objectifs sont :

- Gagner en confiance et en pouvoir d'agir
- Connaître les ressources à mobiliser pour conduire son parcours
- Initier une réflexion vers un projet personnel et/ou professionnel
- Développer la mobilité et l'autonomie
- Être informée et sensibilisée à l'égalité Femme / Homme

2/ DEROULEMENT DE L'ACTION

2.1 La phase d'orientation

La communication a démarré lors de l'ERI du **27 mai 2025**.

Trois ateliers préparatoires ont été proposés le 16 juin, le 30 juin et le 08 septembre.

	ORIENTATIONS	RENCONTREES	INTEGRATIONS
2025	23	13	12 au démarrage
2024	35	20	11 (5 au démarrage)
2023	30	18	10 (6 au démarrage)

Cette année les orientations ont été plus tardives et moins nombreuses. Pour autant, il y a eu plus d'intégrations effectives.

10 orientations MDS PTS, 3 PLIE, 2 ML, 2 France Travail puis la PMI, la CAF, Travailleuse Sociale CIDFF... **Nous constatons moins d'orientations Mission Locale et plus d'hétérogénéité que les deux dernières années.**

2.2 L'organisation de l'action

L'action s'est déroulée sur deux lieux :

- Les Bulles Girondines, Villenave d'Ornon, qui avait accueilli l'action en 2022.
- La Passerelle, Bègles, avec le soutien de la ville de Bègles.

Du **26 septembre 2025 au 06 février 2026** et découpée comme suit :

- 1 à 2 jours par semaine aux horaires suivants 09h30 – 16h
- Une progressivité au démarrage de l'action avec 3 semaines à 1 jour afin de créer la dynamique de groupe
- 2 jours / semaine jusqu'à début janvier
- Puis dégressivité à 1 jour par semaine afin de faciliter la fin de l'action
- Interruption pendant les vacances scolaires
- Mode de garde des enfants de moins de 3 ans sur place par une professionnelle de la petite enfance mise à disposition par l'Association Intermédiaire Réagir

2.3 Les nouveautés 2025

- La durée de la formation allant de septembre à février. 16 semaines au lieu de 13.
- 25 jours au lieu de 26 (baisse des financements).
- Changement de lieu, avec 2 lieux impliquant un travail sur la mobilité.
- Intégration d'ateliers avec la travailleuse sociale et thème de la psychologue abordé plus tardivement. Il a été privilégié d'attendre le retour du congé maternité de la psychologue afin d'éviter le changement d'intervenante en cours d'action.

2.4 La garde d'enfant

5 enfants ont bénéficié de la garde sur place. Les âges étaient de 6 mois à 18 mois.

Organisation :

- 1 professionnelle mise à disposition par l'association intermédiaire Réagir.
- Parmi les 5 mères, 3 expriment l'angoisse que cette démarche amène. Les réunions d'informations aux Bulles Girondines ont été un point de réassurance du fait de l'équipement et de l'adaptation du lieu. La rencontre en amont de l'action permet aussi de pouvoir arriver plus sereinement le jour du démarrage.

La mise en œuvre :

- Il est proposé un pas à pas progressif pour la séparation.
- Dans les difficultés rencontrées comme chaque année il y a eu l'uniformisation des rythmes de vie, repas, sieste...
- Au démarrage de l'action et pendant plusieurs semaines, un enfant en difficulté avec les portes fermées. Cela a favorisé des aller-retour des enfants et des mamans, entravant le travail de séparation.
- Une maman avec beaucoup d'allers-retours pour aller voir son fils. Empêchant également pour l'ensemble du groupe le respect de deux espaces distincts. Cette maman n'a pas été au bout de l'action.
- Le changement de lieu a amené des tensions et a demandé de l'adaptation. La passerelle présentant plus d'inconvénients à l'accueil d'enfants de moins de 3 ans : équipements, chauffage, propreté. Des échanges réguliers avec Francesca Vianello et Lionel Antunes (de la ville de Bègles) ont permis une amélioration.

- Sur les dernières semaines de l'action, il y a une réelle amélioration avec une séparation plus sereine. De plus, il a pu être observé par les mamans les progrès des enfants, les avantages de la socialisation.
- **Parmi les 5 mamans concernées**, 1 place en crèche à temps partiel avec demande d'augmentation du temps, 2 ont mis en place des démarches vers les assistant-es maternel-les en parallèle de leur demande en crèche (passage en commission d'attribution en mars). 1 maman souhaite continuer à fréquenter des lieux dédiés à l'accueil parent-enfants : centre social, LAEP... afin de continuer à prendre confiance dans les institutions et professionnel-les de la petite enfance. 1 a été exclus.

3/ MODALITES D'EXECUTION

3.1 Typologie du groupe : un groupe hétérogène. 12 Participantes

Âges :

27-35 ans : 5

40- 54 ans : 7

Ressources :

7 allocataires du **RSA** (dont 3 avec des aller-retour dans le dispositif durant l'action)

1 femme en couple avec ressources du conjoint et prime d'activité

2 bénéficiaires de l'ARE

1 femme séparée avec 1 pension compensatoire et 1 pension alimentaire

1 femme en arrêt maladie avec un changement pendant l'action, DE, avec ARE

Villes :

3 Bègles dont **2 QPV Thorez Göeland** - 1 Bordeaux **QPV Marne Capucins** - 3 Talence dont **2 QPV Thouars**

2 Villenave d'Ornon - 1 Léognan – 1 Pessac – 1 Floirac

41% QPV

Situation Familiale :

50 % célibataire – 50 % en couple

Situation Parentalité :

3 femmes ont 1 enfant - 1 à 2 enfants- 6 ont 3 enfants - 1 à 4 enfants

Des mamans de jeunes enfants, familles avec des enfants d'âges différents expl : Angela Jumelle 2 ans et demi et un fils jeune adulte.

Des mamans avec des adolescents, jeunes adultes. Des enfants en difficulté scolaire voire déscolarisés pour certains.

5 mères avec des enfants ayant des difficultés de santé dont 3 avec un dossier MDPH (enfants autistes).

3.2 facteurs de vulnérabilité

- **Isolement** pour plus de 80 % du groupe.

- **Savoir de base** : 3 femmes sans diplôme, 4 ont un niveau CAP dont 2 à l'étranger. 4 en difficulté pour les savoirs de base, 1 FLE, 2 en difficulté d'alphabétisation et 1 illettrisme.

- **Violence** : 6 femmes ont évoqué des violences passées, 2 évoquent des situations de violences actuelles. 1 participante a vécu une agression par son conjoint pendant l'action.

- **Santé** : 1 femme avec un dossier MDPH, 4 évoquent des difficultés de santé dont 1 physique et 3 d'épuisement.

3.3 contenus, thématiques

3.3.1 : Axe insertion professionnelle

Les 14 journées avec la conseillère emploi ont permis un travail sur 3 axes :

Axe 1 Mieux se connaître, identifier les étapes de son parcours personnel et professionnel.

L'objectif :

- Pouvoir présenter son parcours, identifier ses qualités, compétences, atouts, ses réussites, ce qui participe à nourrir le sentiment d'efficacité personnelle.
- Identifier ses ressources et identifier ses capacités de résilience.

Comme chaque année, spontanément les femmes vont faire démarrer leur parcours et identifier des étapes qu'à partir du moment où elles sont devenues mères. Elles n'évoquent pas leurs parcours scolaires, leurs loisirs, expériences professionnelles et personnelles ... Ainsi avec les exercices proposés, nous commençons à explorer sa vie de mère et de femme, voire d'enfant.

Pour certaines participantes revenir sur le passé est compliqué, notamment pour les femmes ayant vécu des moments difficiles (scolarité, parcours migratoire, violence...).

Axe 2 Conciliation vie de mère et vie de femme

En complément de l'exercice avec la psychologue nous reprenons leur organisation personnelle dans le présent et travaillons sur comment changer d'organisation, laisser de la place pour soi, pour son projet.

L'objectif :

- Identifier la proportion de temps consacré à son rôle de mère et celui à son rôle de femme.
- Valoriser leur organisation présente pour venir à l'action, comment elle a été modifiée.
- Identifier ce sur quoi je peux agir, temps choisi, temps subi.

Pour l'ensemble du groupe, 2 temps essentiellement investis : temps familial et domestique. Il y a également un impact sur les temps physiologiques. Certaines participantes sautent le repas de midi sans les enfants majoritairement pour des raisons financières. Les temps de repos et de sommeil sont fractionnés et décalés le soir.

Axe 3 Connaître les ressources à mobiliser pour conduire son parcours et élargir le champ de vision de l'insertion

Un axe important de l'action est l'information dans le champ de l'orientation, la formation, l'emploi mais aussi identifier les acteurs dans le domaine social et d'accès aux droits. Pour cela, la rencontre des partenaires permet un moment d'échange et de rencontre. Ceci afin de lever les représentations et de faciliter l'accès à l'information.

L'Insertion sociale et professionnelle : 10 demi-journées consacrées à la rencontre des partenaires. Avec en introduction l'atelier animé par les chargées d'insertion

- **IAE** : Réagir, Arcin Environnement, Humando
- **Intérim** : Partenaire Intérim
- **Suite de parcours** : France Horizon, Alternative Urbaine, Live Institut, AFT Visio métier du transport, Alternative urbaine.
- **Lieux ressources autres** : Centre social de l'Estey, présentation des Bulles Girondines X inscription aux WhatsApp.
- **Création d'entreprise** : Rencontre avec Pascale Isanove, conseillère création d'entreprise au CIDFF : Présentation de la construction d'un parcours de projet de création d'entreprise et échanges sur les représentations de l'entrepreneuriat.
- **Mobilité** : Wimoov

Informations et accès aux droits :

CAF : 3 interventions - 2 en collectif et 5 femmes reçues en individuel.

1/ Thématique parentalité : une information sur les aides en lien avec la parentalité et un focus sur les aides pour la garde d'enfant et sur l'allocation de Soutien Familial.

2/ Thématique reprise d'activité : Une information sur l'impact d'une reprise d'activité. L'objectif est de déconstruire les représentations sur les aides de la CAF impactées mais aussi informer sur la Prime d'activité et comment être accompagnée pour identifier ces impacts.

Intervention Juriste CIDFF sur l'accès aux droits. **Un zoom sur le droit de la famille** de par la situation de la majorité du groupe : famille monoparentale en difficultés avec les pères sur les questions des pensions alimentaires, droit de visite.

Santé : atelier de la CPAM pour présenter le bilan de santé. Chaque année, il est identifié que les femmes n'ont pas toujours un suivi médical à jour. Suite à cet atelier **5 femmes ont réalisé le bilan santé et 2 femmes ont reporté leur rendez-vous.**

Les ateliers marquants :

- **Réalisations marquantes 63 %**
- **Courbe de vie 100 %**
- **Conciliation des temps 63 %**
- **CAF 75 %**
- **Centre social 63 %**
- **Partenaire IAE / Insertion 63 %**

3.3.2 : Axe Psychologue : Parentalité et confiance en soi

Dans le cadre d'une formation de facilitatrice en santé mentale avec Psycom, il a été proposé cette année, en co-animation avec la Psychologue, une journée d'atelier pour faciliter la parole autour de la santé mentale, cela a permis également :

- **D'introduire les interventions de la psychologue**
- **De zoomer sur l'importance des ressources pour soi et ses enfants**

- Axe 1 : Parentalité :

Rôles et missions du psychologue ;

→ Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg;

→ Être mère face aux injonctions sociales : mythes et réalités

Charge mentale et burnout parental : définitions et enjeux

Types d'attachement :

→ sécure, anxieux, évitant et désorganisé

→ freins et leviers dans le processus de séparation

- Axe 2: Estime et confiance en soi :

Les émotions :

→ émotions fondamentales, secondaires et sociales

→ bases de la gestion émotionnelle

Atelier PERLA : automassage et auto-soin

Identifier ses ressources

- Carnet d'adresses
- Apprendre à demander de l'aide

Atelier estime de soi

- Auto repérage et auto valorisation de ses qualités/forces
- compréhension et remise en question des pensées autocritiques et auto-jugement

- Quelques conclusions :

En début et en fin d'action, l'estime de soi a été mesurée. Une évolution positive a été constatée, passant d'un score initial **faible** à un score **moyen** en fin de parcours. Ce résultat souligne l'importance de poursuivre le travail dans la durée afin de consolider l'estime de soi et renforcer la confiance personnelle.

La présence de plusieurs facteurs de vulnérabilité pouvant freiner l'engagement — situations de handicap, vécus de violences, isolement ou absence d'entourage — nécessite un accompagnement de proximité, bienveillant et adapté. L'objectif est d'adopter une posture professionnelle la plus humaine possible, fondée sur l'empathie et l'écoute active, sans jugement.

En effet, même lorsque l'envie et la motivation sont présentes, le passage à l'action ou le franchissement d'une nouvelle étape peut générer de l'anxiété et de la souffrance. Ce phénomène peut s'expliquer par le « confort dans l'inconfort » : il est parfois plus rassurant de rester dans une situation connue, même insatisfaisante, que de s'engager vers l'inconnu et l'incertitude.

Par ailleurs, le groupe s'est montré fortement mobilisé et présente un réel potentiel d'évolution.

À ce jour, une participante bénéficie d'un accompagnement individuel au sein du CIDFF.

- Axe travailleuse sociale

1. Déconstruire les préjugés autour des travailleuses sociales

Première partie de l'atelier : jeu du photo-langage - une photo qui image l'idée qu'elle se fait de l'accompagnement social, puis partage d'expérience. Certaines ont pu exprimer de très bons rapports avec l'accompagnement social, alors que d'autres ont pu partager de très mauvaises expériences, parfois traumatisantes. Elles ont pu en débattre et entendre les points de vue de chacune.

Deuxième partie : découvrir les différents corps de métier du travail social (CESF, ASS, ES, médiateur-trice etc.) et comprendre le rôle de chacun-e. Quelques mises en situation pour comprendre vers qui l'on peut se tourner en fonction des difficultés que l'on rencontre. Aussi, on a échangé sur les droits et devoirs que l'on peut avoir concernant l'accompagnement social.

2. Intervention de la PMI

La PMI est intervenue suite à la matinée déconstruction des préjugés. Elles sont venues à deux : Lou EHERAMONO, qui travaille sur le service mode d'accueil et Véronique NOUTS. Elles ont pu proposer un jeu avec des thématiques précises (alimentation, sommeil, écrans etc.) pour échanger sur les interrogations des participantes à propos de ces divers sujets ainsi que du rôle de la PMI.

3. Intervention de la bibliothécaire

Une bibliothécaire est venue présenter au groupe le lieu ressource que peut être une bibliothèque. Elle a développé tout ce que l'on peut trouver dans une bibliothèque en plus des livres : spectacles, concerts, films,

ateliers adultes, ateliers enfants etc. Elle a proposé le programme des bibliothèques des villes de toutes les participantes et leur a expliqué comment s'inscrire. Elle a aussi apporté des livres pour leur présenter les différentes façons de lire : en langues étrangères, sans mots etc. Mais aussi des livres pour échanger sur des sujets sensibles avec les enfants à tout âge (la mort, l'argent, les violences etc.). Pour terminer, elle leur a présenté bib en ligne, pour qu'elles puissent avoir accès à des ressources en ligne gratuites.

4. Les ressources pour moi, ma parentalité et mes enfants

Séparation du groupe en 3 sous-groupes :

- Enfants de 0 à 3 ans
- Enfants de 3 à 11 ans
- Enfants de 11 à 18 ans

Les deux derniers groupes étaient en autonomie sur une grande feuille pour réfléchir et mettre en commun tous les lieux qu'elles connaissent ainsi qu'effectuer des recherches sur d'autres lieux qui peuvent être ressources pour elles ainsi que leur famille.

Le 1er groupe, avec la travailleuse sociale, a échangé sur les différents modes d'accueil existants, leurs différences et les aides financières auxquelles elles peuvent avoir droit... avec une découverte du site monenfant.fr ainsi que le simulateur CMG.

Depuis, 2 d'entre elles ont sollicité la travailleuse sociale pour des démarches sociales : un DALO et de l'aide concernant la garantie visale.

2 d'entre elles bénéficient d'un accompagnement MAPI pour la recherche du mode de garde.

4/ Résultats

Taux de présence : 78% 8 à 10 participantes par jour

	Début (pourcentage de femme ayant exprimé l'objectif comme attente)	Fin (0% objectif non atteints 100% totalement atteints)
Ne plus se sentir seule	75 %	82 %
Avoir confiance en soi	91 %	81 %
Être aidée avec mes enfants	41 %	62,5 %
Apprendre à demander de l'aide	83 %	91 %
Savoir où demander de l'aide	75 %	91 %
Objectif insertion		
Réfléchir à un projet	33 %	63 %
Faire une formation	33 %	36 %
Trouver un emploi	25 %	

Les Suites de parcours envisagées : **Toutes** se positionnent sur une action de formation ou de projet pro comme prochaine étape.

- **Amorces de parcours : 2 participantes**
- **Equipe : 3 participantes**
- **Parcours Femmes DAPAT : 2 participantes**
- **Live Institut : 1 participante**
- **Formation Tremplin petite enfance et aide à la personne : 1 participante**
- **POE Partenaire intérim 1 participante**
- **Remise à niveau : 2 participantes**

5/ Difficultés

- **Des savoir-être professionnels non acquis**, beaucoup de retards, utilisation des téléphones pendant les animations, savoir prévenir et excuser ses absences.... Dans l'animation des ateliers cela a perturbé la progression pédagogique. Certaines thématiques n'ont pu être explorées de façon approfondie.
- **Des rythmes de vie très hétérogènes** avec pour conséquence la difficulté de mettre en place un rythme commun. (les heures de repas différentes, des enfants qui dorment le matin pas l'après-midi et vice versa...) Cet objectif a été partiellement atteint les 3 dernières semaines.
 - **Lieux** : le changement de lieu a demandé un temps de préparation important sur la mobilité. De plus, la différence de moyens et de configuration de la Passerelle a créé une tension au démarrage. Les difficultés ont été remontées systématiquement et des axes d'amélioration ont été importants. Pour une prochaine session, une réflexion peut être faite sur un lieu plus adapté pour les moins de 3 ans.
 - Une **exclusion** suite à un comportement violent envers une autre participante

6/ Perspectives 2026

L'action va se développer sur le territoire Rive droite à titre expérimental. Les ateliers d'information sont en cours avec une session qui démarre en mars.

1/ Lieux :

Disponibilité des Bulles Girondines un jour par semaine le lundi.

Lionel Antunes, Chargé de mission Emploi et Insertion, réaffirme le souhait d'accueillir à nouveau l'action à Bègles

2/ Calendrier

Un point d'amélioration sur le calendrier est proposé : avancer la date de démarrage en septembre pour finir plus tôt en Janvier 2027, soit semaine du 14 septembre jusque dernière semaine de janvier 2027.