

Espace  
santé  
femmes 

rendez-vous



Bien-être émotionnel  
et mental

L'Espace Santé Femmes\*  
du Réseau femmes\*  
propose 4 rencontres avec

## Juliana MORDANT

thérapeute en hypnose Ericksonienne  
formatrice d'adultes

Passionnée par le développement émotionnel et affectif, elle accompagne les personnes à se libérer de leurs blocages pour gagner en confiance. Convaincue que nous grandissons grâce aux liens que nous pouvons créer, Juliana aime créer des espaces libres de jugement afin d'aborder des questions de santé mentale sans tabous, et découvrir les nombreuses richesses qu'il reste à explorer.

**Profiter de tous les ateliers à la suite peut se révéler une expérience très enrichissante, cependant, c'est votre rythme qui compte, vous pouvez donc vous inscrire à toutes les rencontres dès le départ ou nous rejoindre en cours de route. Ensemble, nous explorerons de manière bienveillante nos ressources intérieures pour découvrir les outils nécessaires afin de parcourir avec plus d'aisance le chemin de la vie.**

## Rencontre 1°

### Charge mentale

Jeudi 11 mai 2023

12h00 - 14h00

Saviez-vous qu'en moyenne les femmes consacrent 28 heures par semaine pour le travail domestique et familial ?

Devant cette charge énorme, nous nous retrouvons souvent seules avec ce que l'on nomme : la charge mentale. Que nous soyons mères, sœurs, épouses, filles, amies, disposer d'outils pour respirer mentalement est nécessaire ! À travers cet atelier, nous découvrirons ensemble comment l'alléger quelque peu et mieux la comprendre.

- **Comprendre ce qui prend tant de place dans notre tête et comment**
- **Utiliser l'autohypnose pour se libérer d'une charge émotionnelle débordante**
- **Mettre en place concrètement ce qui peut alléger notre vie**

*\* englobe toutes les personnes se reconnaissant dans l'identité « femme », les personnes trans, non-binaires et intersexes.*



## Rencontre 2°

### Dépendance affective

Jeudi 25 mai 2023

12h00 – 14h00

Vivre la dépendance affective c'est toujours compter sur l'autre et sur les éléments extérieurs à nous-mêmes pour mériter de l'affection. Un grand nombre de nos relations sont construites sur ce schéma de fonctionnement, pourtant il est possible de l'identifier et de s'en libérer. À travers cet atelier, nous irons explorer nos dynamiques relationnelles :

- **Comprendre ce qu'est la dépendance affective**
- **Identifier les clés pour s'en libérer**
- **Nourrir l'estime de soi**

## Rencontre 3°

### Gestion émotionnelle

Jeudi 8 juin 2023

12h00 – 14h00

L'apprentissage des émotions se fait souvent à nos dépens tout au long de notre vie, en tant que femmes, nous prenons inconsciemment soin de la charge émotionnelle de nombreuses personnes de notre entourage avant de le faire pour nous-mêmes. Vivre ses émotions dans un monde qui les réprime est une expérience parfois effrayante et qui peut susciter le rejet. Comprendre et apprivoiser ses émotions permet de gagner confiance en soi et ses ressentis. Cette rencontre est un moment de sécurité et de bienveillance pour :

- **Découvrir l'intérêt de nos émotions**
- **Comprendre les messages que celles-ci renferment**
- **Explorer les clés de gestion émotionnelle**

## Rencontre 4°

### Affirmation de soi

Jeudi 22 juin 2023

12h00 – 14h00

Dans un monde qui nous a imposé dès l'enfance des comportements contradictoires ou des situations où nous avons l'impression de ne pas avoir le choix, nous avons la possibilité, aujourd'hui, d'affirmer avec conviction notre identité. Apprendre à exprimer ses besoins, dire non, se positionner clairement, sont autant d'aptitudes nécessaires à notre développement personnel et notre empouvoirement de femmes. Lors de cette rencontre, nous pourrons :

- **Découvrir les enjeux de l'affirmation de soi**
- **Identifier les moments dans lesquels nous en avons le plus besoin**
- **Comprendre nos véritables besoins pour les exprimer**

L'Espace Santé Femmes\* est un espace dédié à la santé des femmes, où l'on traite le corps et l'esprit avec une vue et une pratique féministe.

L'Espace Santé Femmes\* est un espace hors contexte institutionnel (hôpital, permanence santé, consultation médicale) qui permet aux femmes de se retrouver entre elles pour parler, sans tabou, de leur santé physique, mentale et émotionnelle. Il est un lieu de confiance, d'échanges et d'entraide où le partage d'expériences rencontre le professionnalisme et l'expertise des intervenant-es invité-es.

Un lieu où les femmes, dans une posture pro-active, viennent se réapproprier leur corps et leur santé.

Le but de l'Espace Santé Femmes\* est d'offrir un espace où les femmes prennent leur place, se mettent en lien, se soutiennent et renforcent ainsi leur confiance en elles et leur capacité à décider, de façon informée, de leur santé et de leur bien-être.

## Rappel des dates

### Rencontre 1°

Charge mentale

Jeudi 11 mai 2023

12h00 – 14h00

### Rencontre 2°

Dépendance affective

Jeudi 25 mai 2023

12h00 – 14h00

### Rencontre 3°

Gestion émotionnelle

Jeudi 8 juin 2023

12h00 – 14h00

### Rencontre 4°

Affirmation de soi

Jeudi 22 juin 2023

12h00 – 14h00

## Lieu

Maison des femmes\*

Rue de l'École-de-Chimie 4

1205 Genève

## Participation gratuite

Inscription obligatoire

[esf@reseaufemmes.ch](mailto:esf@reseaufemmes.ch)

[reseaufemmes.ch](http://reseaufemmes.ch)

Espace  
santé  
femmes 

Réseau  
femmes 