

## **Le projet de l'association**

### **Sommaire**

Sommaire .....	1
A l'origine d'Alma .....	2
Le projet éducatif .....	3
Un format original .....	4
Aperçu thématique des enseignements d'un parcours .....	5
Pourquoi faire des parcours distincts pour les 14-15 et 16-17 ans ?.....	6
Les prochains parcours prévus .....	6

## **A l'origine d'Alma**

A l'origine d'Alma, ce sont cinq jeunes femmes, étudiantes et jeunes professionnelles, qui ont lié une belle amitié autour de la question de la féminité.

*Qui sommes-nous ?*

*Pourquoi ne nous aimons-nous si peu ?*

*Comment sortir des catégories et être pleinement soi-même ?*

*Quelle est la place des femmes dans la société aujourd'hui ?*

*Et si être fière de sa féminité était une réponse face à la théorie du genre, à l'hypersexualité et à la pornographie ?*

Notamment grâce à leurs expériences dans le scoutisme, elles ont constaté que ces interrogations étaient largement partagées par les jeunes filles aujourd'hui, et ce, dès l'adolescence.

Issues de parcours différents (ressources humaines, philosophie, mode, sciences politiques, santé), elles ont eu le désir de réunir leurs compétences et connaissances pour transmettre le fruit de leur réflexion en créant un mouvement de jeunesse, lieu par excellence de la confiance et de l'exemplarité.

Après avoir pris le temps de revenir sur leur expérience de jeune femme et d'approfondir leurs connaissances auprès de spécialistes, elles ont ainsi construit une formation et un accompagnement complet autour de la féminité, recouvrant les dimensions spirituelles, intellectuelles, humaines, artistiques et manuelles.

Devant le succès de ce modèle, une vingtaine de jeunes femmes ont rejoint l'association : Alma se développe donc grâce à elles cette année dans deux villes, avec quatre parcours adressés à deux tranches d'âge, les 14-15 et 16-17 ans. Plus d'informations sur cette aventure à l'adresse suivante : [www.associationalma.fr](http://www.associationalma.fr) !

## **Le projet éducatif**

Le projet d'Alma se résume dans la formule suivante : “*la beauté de la féminité*” .

En effet, pourquoi les artistes ont-ils été si nombreux à peindre les femmes, à chanter leur beauté, à sculpter leur délicatesse ? Par son corps, par son intériorité, par son cycle, la femme dispose d'un trésor infini pour rayonner de la beauté de sa féminité.

Alors qu'on nous fait croire aujourd'hui qu'une telle assertion stigmatise les femmes, il devient urgent de renouveler notre regard sur la féminité.

Incarner fièrement la richesse extraordinaire de ce que nous sommes, déployer notre unicité, voilà enfin le message positif et ô combien ambitieux que propose Alma. Loin d'enfermer les femmes dans des catégories, devenir pleinement ce que l'on est constitue la clé de l'épanouissement de chaque femme et représente une réelle espérance pour notre société.

Proposer un tel défi aux adolescentes, à un âge où les questionnements existentiels sont nombreux, c'est leur donner des clés pour qu'elles se découvrent et s'accomplissent par elles-mêmes.

Pour y parvenir, Alma repose sur trois piliers essentiels :

### ➤ **Se découvrir**

Apprendre à connaître son corps, comprendre ses désirs profonds et appréhender le rythme de son cycle, constituent la première étape fondamentale pour incarner sa féminité.

### ➤ **S'estimer**

Loin du jugement et de la critique destructive très présentes à l'adolescence, Alma invite chaque jeune fille à s'émerveiller de ce qu'elle est, en posant un regard bienveillant et plein d'amour sur son corps, ses émotions, son caractère, son passé... En bref, sur ce qu'elle est, en vérité.

Cette seconde étape est incontournable pour aboutir à une gratitude envers Celui qui est à l'origine d'une telle richesse.

### ➤ **S'accomplir**

Enfin, Alma veut inviter chaque jeune fille à prendre soin de sa beauté et à en rayonner autour d'elle. C'est le sens du nom de l'association ! Alma est un terme latin signifiant « jeune fille », qui est aussi associé à l'idée de fécondité.

S'accomplir c'est donc prendre conscience de son grand pouvoir de don, dans lequel on trouve toute sa joie.

## **Un format original**

Alma organise des cycles de formation de trois week-ends.

Pourquoi ce format ? Le week-end permet de vivre un temps de qualité pour expérimenter la vie fraternelle, l'amitié, le soutien mutuel et le sens du service. Durant ces week-ends, les jeunes femmes bénévoles formées au projet Alma, seront à la disposition des jeunes filles pour échanger et répondre à leurs questions.

Les périodes étendues entre les week-ends seront l'occasion pour les jeunes filles de prendre du recul sur la formation (dense !), d'approfondir les points qui leur tiendront à cœur, et d'en discuter avec leurs parents, leurs premiers éducateurs et premiers modèles !

Les trois week-ends sont constitués autour des 4 activités suivantes :

### **➤ Des enseignements autour de thèmes variés**

Réalisés par les encadrantes, ils sont construits sur un mode participatif pour inciter les jeunes filles à être actrices de la formation. Lieu par excellence de la découverte, les enseignements transmettent le cœur du projet d'Alma.

### **➤ Des ateliers au choix**

En complément des enseignements, Alma propose différents ateliers artistiques et manuels dans lesquels les jeunes filles auront à choisir une technique particulière (théâtre, modelage, chant, au choix). Les ateliers sont un endroit privilégié pour mettre en pratique ses talents et en découvrir de nouveaux.

### **➤ Des temps fraternels : détente, jeux, temps de service**

Les enseignements et ateliers sont entrecoupés de temps de détente, de service, de jeux. Ce sont les moments où la spontanéité des jeunes filles se révèle. Les encadrantes sont aussi disponibles durant ces temps fraternels pour écouter et échanger avec celles qui le souhaitent.

### **➤ Une vie de prière**

La prière, et la messe en particulier, est le sommet du projet d'Alma. En se découvrant elles-mêmes, les jeunes filles sont appelées à découvrir Celui qui les a créées et qui les aime depuis toute éternité.

## **Aperçu thématique des enseignements d'un parcours**

### **Premier week-end : Qui suis-je ?**

#### ***La beauté de la féminité***

Qu'est-ce que la beauté ? Comment puis-je l'expérimenter ? Suis-je vraiment belle ?  
Qu'est-ce qu'être femme ?

#### ***Comprendre mon caractère***

Comment comprendre et accepter ma personnalité ? Et celle des autres ? Quel tempérament pourrais-je avoir ? Quelle différence avec le caractère ? Suis-je libre vis-à-vis de mon tempérament ?

#### ***Education affective : être en vérité***

Comment je fonctionne ? Suis-je libre ? Est-ce que je m'accepte comme je suis ?

### **Deuxième week-end : Corps & cœur**

#### ***Le cycle féminin***

Comment se passe un cycle ? Cela influence-t-il mes émotions ? Comment les moyens de contraception impactent le cycle ?

#### ***Education affective : désirs et regards***

Est-ce que le désir de plaire est mauvais ? Que faire du sentiment amoureux ? Est-ce que je suis vraiment libre ? Les garçons dans tout ça ? Et quelle place pour l'amitié ?

#### ***Et les garçons ?***

Comment fonctionnent-ils ?

#### ***Bien user de son temps ...***

A l'échelle de sa vie ? A l'échelle de son cycle ? Et au quotidien ?

### **Troisième week-end : Rayonner !**

#### ***L'intériorité et les décisions***

C'est quoi l'intériorité ? En quoi cela me rend-il disponible de cœur ? Comment puis-je faire mes grands choix de vie ?

#### ***Le don de l'amour***

Pourquoi se donner aux autres ? Comment être heureuse ? Quel lien avec ma vocation ?  
Quels sont les langages de l'amour ?

#### ***Dernière étape : la gratitude***

Comment rendre au quotidien ce que j'ai appris ? Le bonheur, on le choisit ou on le subit ? C'est quoi la gratitude ? Est-ce que cela me permet d'ajuster ma relation aux autres ? Comment, dans le concret, être dans la gratitude ?

## Pourquoi faire des parcours distincts pour les 14-15 et 16-17 ans ?

Parce que les questions, bien que les mêmes, doivent être traitées différemment selon l'âge de la jeune fille. Notre but : la toucher, là où elle en est, et à notre mesure, pour l'aider à entrer dans des sujets fondamentaux (identité, confiance en soi, vocation). Notre pédagogie se veut incarnée, et donc expérimentable au quotidien pour elle.

Entre la fin du collège et la fin du lycée, ces questions révèlent différents enjeux aux yeux de la jeune fille. Pour les animatrices, il s'agit de s'adapter à la maturité et aux questionnements des adolescentes pour trouver un juste équilibre entre le fond et la forme !

## Les prochains parcours prévus

Lyon (14-15 ans)	28-29 janvier	18-19 mars	15-16 avril
Lyon (16-17 ans)	21-22 janvier	18-19 février	11-12 mars
Orléans (14-15 ans) :	28-29 janvier	11-12 mars	25-26 mars
Paris (16-17ans)	28-29 janvier	25-26 mars	15-16 avril

Attention, les lieux ne sont pas forcément dans Lyon ou Paris intramuros : vous devrez prévoir des transports pour vous y rendre. Pour information, un week-end commence environ le samedi à 14h et se termine à 17h le dimanche. Les filles dorment sur place.

Le tarif d'un parcours est de 170€, et les transports ne sont pas pris en charge ; mais l'argent ne doit pas être un problème.

Attention, les places sont limitées ! Ne tardez pas à nous contacter pour être sûrs d'obtenir une place. N'hésitez pas à proposer à votre fille de venir avec des amies.

Pour s'inscrire :

Paris : [contact.alma.paris@gmail.com](mailto:contact.alma.paris@gmail.com)

Lyon : [contact.alma.lyon@gmail.com](mailto:contact.alma.lyon@gmail.com)

\*\*\*

Plus d'infos sur [www.associationalma.fr](http://www.associationalma.fr)

Page Facebook : Alma - la beauté de la féminité

Page instagram : Alma\_asso

Vous avez d'autres questions ? N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

[contact.alma.asso@gmail.com](mailto:contact.alma.asso@gmail.com)