

LE PROJET PÉDAGOGIQUE DE L'ASSOCIATION



associationalma.fr

 **Alma**
la beauté de la féminité

Sommaire

A l'origine d'Alma	1
Le projet éducatif	2
Un format original	4
Aperçu thématique des enseignements d'un parcours	6

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,
ET À L'HYPERSEXUALITÉ ?*

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 en 2022 et les équipes grandissent encore en 2023. Alma se développe grâce à elles et l'association est maintenant présente dans trois villes (Paris, Lyon et Nantes) pour proposer des sessions aux jeunes filles de 14 à 16 ans.



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, ses émotions et son intériorité, 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*
-  *S'ESTIMER*
-  *S'ACCOMPLIR*



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 :

1 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.

2 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, poterie, chant, au choix). Les ateliers sont un endroit privilégié pour mettre en pratique ses talents et en découvrir de nouveaux.





3 Des temps fraternels

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.

4 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



PREMIER WEEK-END : SE DÉCOUVRIR

La beauté de la féminité

Suis-je vraiment belle ? Quelles sont mes qualités ? En quoi suis-je une merveille ?

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

Est-ce que je m'accepte comme je suis ? Quelle place par rapport au regard des autres ? Quelles sont les dimensions de ma personne ? Comment les unifier ?

DEUXIÈME WEEK-END : NE FAIRE QU'UNE

Le cycle féminin

Comment se passe un cycle ? Cela influence-t-il mes émotions ? Mon cycle est-il un poids ou un allié du quotidien ?

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 ? Et les garçons dans tout ça ?

Et les garçons

Pourquoi sommes-nous différents ? Quelles sont leurs aspirations ?

Bien user de son temps

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





✦ TROISIÈME WEEK-END : S'OFFRIR AU MONDE

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 ? Quels sont les langages de l'amour ?

Rayonner par notre accomplissement

Dois-je partager mon bonheur ? Quelle est ma responsabilité vis-à-vis du bonheur ? Qu'est-ce qu'une vocation ?

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 ?