

# GUIDE D'ANIMATION

LA CHARGE MENTALE  
N'EST PAS QU'UNE  
AFFAIRE DE FEMMES:  
COMPRENDRE ET  
AGIR ENSEMBLE



*Production du Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) en collaboration  
avec le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA)*

## CRÉDITS

Développement de l'outil d'animation :  
Amélie Lanteigne en collaboration avec  
Angela Brunschwig

Centre de recherche sociale appliquée (CRSA)  
en collaboration avec le Réseau des groupes  
de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA)

Révision linguistique : Denise Carboneau

Conception graphique : bête féroce

## DROITS DE REPRODUCTION

© CRSA, 2025

Dépôt légal

ISBN (version imprimée) : 978-2-925512-08-0

ISBN (PDF) : 978-2-925512-09-7

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Toute utilisation ou *reproduction* de ce document  
est *permise* à condition d'en mentionner la source :  
Centre de recherche sociale appliquée. 2025. *Guide*  
*d'animation. La charge mentale n'est pas qu'une*  
*affaire de femmes : comprendre et agir ensemble.*  
Pour le Réseau des groupes de femmes Chaudière-  
Appalaches, Trois-Rivières, Centre de recherche  
sociale appliquée, 21 p.

## À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE SOCIALE APPLIQUÉE (CRSA)



Le Centre de recherche sociale appliquée est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques, expérientiels et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.

## À PROPOS DU RÉSEAU DES GROUPES DE FEMMES CHAUDIÈRE-APPALACHES (RGFCA)



Réseau des groupes  
de femmes  
CHAUDIÈRE-APPALACHES

Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) est un regroupement régional de 24 groupes de femmes qui travaillent à la défense des droits et à l'amélioration des conditions de vie des femmes. Il constitue un lieu d'actions, d'échanges d'informations, de connaissances et d'expertises sur les droits des femmes et l'égalité. Le RGFCA favorise la concertation entre les groupes de femmes et représente ces derniers auprès des instances politiques et publiques.

# TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi cet outil d'animation sur la charge mentale ?	4
Organisation technique	5
Activité 1 – introduction au sujet	9
Activité 2 – cartes-témoignages : paroles de femmes	11
Activité 3 – du témoignage individuel à la réalité collective	13
Activité 4 – exploration de pistes d'action	15
Activité 5 – conclusion	17
Annexe 1 – objectif smart	19
Annexe 2 – plan d'action au sein de l'organisme	20



## POURQUOI CET OUTIL D'ANIMATION SUR LA CHARGE MENTALE ?

Entre 2021 et 2024, le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA), en collaboration avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), a mené deux recherches afin de documenter le vécu de la charge mentale et ses effets sur les femmes de la région. Ces recherches ont donné la parole à des femmes ayant différents contextes de vie, qui ont partagé leurs réalités, leurs défis au quotidien et leurs stratégies.

Ces recherches ont mis en lumière que la charge mentale est omniprésente, invisible et a des conséquences non négligeables sur la santé globale des femmes. Elle affecte non seulement l'équilibre personnel et familial des femmes, mais aussi leur santé et leur rapport au travail. L'entrelacement entre différentes situations, telles que la précarité financière ou la pauvreté, la monoparentalité, l'immigration, le handicap ou l'assistance sociale, exacerbe la charge mentale des femmes.



## OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- ✓ Sensibiliser sur les enjeux entourant la charge mentale ;
- ✓ Favoriser la reconnaissance des effets de la charge mentale chez les femmes ;
- ✓ Permettre l'appropriation de moyens pour alléger ce fardeau, à la fois sur le plan individuel et collectif ;
- ✓ Encourager la mise en action, notamment en identifiant des pistes d'amélioration qui peuvent être portées ou soutenues par l'organisme fréquenté ;
- ✓ Reconnaître et valoriser l'expérience vécue par les femmes.



## PUBLIC CIBLE

Cet outil est conçu pour que l'animation soit assurée par les organismes communautaires de la région de Chaudière-Appalaches offrant des services aux femmes. Il est conçu pour être animé par une travailleuse à un groupe d'environ 10 femmes dans un cadre sécuritaire, bienveillant et propice aux échanges.



# ORGANISATION TECHNIQUE

## DURÉE DE L'ANIMATION

### 3 heures

Il est fortement recommandé d'animer l'atelier en une seule séance de 3 h. Le fait de scinder l'atelier en plusieurs séances comporte un risque : les participantes pourraient ressentir un sentiment d'impuissance après la première portion de l'atelier, alors que la deuxième partie, centrée sur la mise en action et les pistes de solution, vient compléter et équilibrer les réflexions amorcées lors de la première portion.

### Méthode

La démarche proposée dans cet atelier s'inscrit dans une approche d'éducation populaire autonome (EPA). Concrètement, cela signifie que l'atelier ne cherche pas à enseigner au sens formel du terme, mais plutôt à favoriser un processus collectif, démocratique et participatif où chaque personne contribue à la réflexion. L'EPA vise à susciter une prise de conscience individuelle et collective des réalités vécues et des conditions de vie, en mettant de l'avant l'expérience des personnes participant à l'atelier. Cette méthode repose sur l'idée que les savoirs issus de la vie quotidienne sont aussi importants que les savoirs académiques, et qu'ils peuvent être mobilisés pour transformer les pratiques et, à plus long terme, le milieu de vie, de travail ou la société. L'atelier cherche

donc à créer un espace d'échanges où l'on passe du vécu individuel vers une compréhension collective, dans l'objectif d'identifier des pistes d'action concrètes<sup>1</sup>.

### Préparation

Ce document permettra aux animatrices de préparer l'animation. Vous y trouverez le déroulement des activités et les instructions.

Il est recommandé de lire [la synthèse \(2 pages\) des deux recherches](#) qui ont été menées au sujet de la charge mentale préalablement à l'animation de l'atelier et de suivre les consignes suivantes :

1. Préparez le matériel avant l'atelier ;
2. Assurez-vous d'avoir un local adéquat pour accueillir le nombre de personnes attendues et que toutes les participantes puissent se voir (idéalement, une table entourée de chaises) ;
3. Adaptez les activités au nombre de participantes présentes ;
4. Portez attention à la dynamique du groupe (le temps et les prises de parole, malaises ou silences) lors de l'animation et ajustez le langage aux participantes au besoin.

<sup>1</sup>Définition de l'éducation populaire autonome (EPA) selon Co-Savoir.

## MATÉRIEL

Le matériel dont vous aurez besoin :

- *Flipchart* ou tableau
- Feuilles *flipchart* préalablement divisées en deux colonnes « Personnel » et « Organisme » – une pour chaque sous-groupe de 3 à 4 personnes (selon le nombre de participantes présentes)
- Feuille *flipchart* sur lequel est dessiné un gros arbre (racines, tronc, branches et feuilles)
- *Post-it*
- Crayons
- Gommette
- Deux exemplaires de chacune des cartes-témoignages
- Grands constats des recherches
- Outil « SMART » en annexe 1
- Grille « Plan d'action » en annexe 2
- Présentation PowerPoint comme support visuel (facultatif)

### Mise en place d'un espace de discussion sécuritaire et confidentiel

Un espace sécuritaire et confidentiel est un environnement axé sur le soutien, où les participantes peuvent se sentir à l'aise de s'exprimer et de raconter leurs expériences, sans craindre d'être jugées ou de voir leurs expériences niées. La mise en place d'un espace sécuritaire et confidentiel est particulièrement importante lorsqu'on aborde un sujet comme celui de

la charge mentale, pouvant être lié à des expériences difficiles sur le plan de la santé psychologique pour certaines. Pensez à prévoir un filet de sécurité permettant de soutenir les femmes participantes, pendant et après l'atelier. Des indications sont précisées lors de l'activité 1 à l'attention des participantes pour les sensibiliser à la création d'un espace sécuritaire et confidentiel.

### La mise en œuvre des actions identifiées lors de l'atelier

L'animatrice devrait pouvoir collaborer avec les femmes en s'engageant et en engageant son organisme à soutenir la mise en œuvre d'actions ciblées par les femmes lors de l'atelier. À cette fin, un outil de formulation d'objectifs « SMART » ainsi qu'une grille « Plan d'action » à l'intention de l'intervenante vous sont fournis à la fin du document.

Au préalable, une réflexion de la part de l'animatrice est nécessaire afin d'évaluer les capacités de l'organisme à réaliser les actions identifiées (ressources humaines, matérielles et financières, etc.). L'animatrice est donc invitée à orienter la discussion avec les femmes de façon à cibler collectivement des actions réalistes pour l'organisme. L'atelier ne se limite donc pas aux 3 heures requises pour l'animation : du temps de réflexion et de planification des actions à réaliser sera à prévoir à la suite de l'atelier. Bien que chaque action entreprise compte, peu importe son ampleur, il s'agit de s'engager dans une démarche consciente si vous décidez de faire cet atelier.

Prenez note également que le respect des réponses émises par les participantes est à prioriser. Il est possible qu'à la fin de l'atelier, les participantes n'aient pas le désir, le temps ou l'énergie de s'engager dans la démarche de mise en action. Si tel est le cas, l'atelier aura tout de même atteint ses objectifs de sensibilisation, d'éducation populaire et d'échange.

# DÉROULEMENT

Vous pouvez noter dans la colonne de gauche l'horaire qui concorde avec le moment de la journée où vous donnez l'atelier. Vous avez également un espace pour prendre des notes au besoin dans la colonne de droite.

HORAIRE	DURÉE	ACTIVITÉ	MATÉRIEL REQUIS	NOTES
	30 minutes	1. Introduction et brise-glace	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Flipchart</i> ou tableau</li><li>• Crayons</li><li>• Présentation Power-Point (optionnel)</li></ul>	
	30 minutes	2. Cartes-témoignages : paroles de femmes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensemble de cartes-témoignages</li><li>• <i>Flipchart</i> ou tableau</li><li>• Crayons</li></ul>	
	30 minutes	3. Du témoignage individuel à la réalité collective	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grands constats des recherches</li><li>• Ensemble de cartes-témoignages</li><li>• Gommette</li></ul>	
	15 minutes	Pause		7

HORAIRE	DURÉE	ACTIVITÉ	MATÉRIEL REQUIS	NOTES
	55 minutes	4. Exploration de pistes d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Post-it</i></li> <li>• Crayons</li> <li>• Feuilles <i>flipchart</i> préalablement divisées en deux colonnes «Personnel» et «Organisme» – une pour chaque sous-groupe de 3 à 4 personnes (selon le nombre de participantes présentes)</li> <li>• Outil «SMART» en annexe 1</li> </ul>	
	20 minutes	5. Conclusion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Flipchart</i> ou tableau avec les attentes identifiées à l'activité 1</li> <li>• Feuille <i>flipchart</i> sur lequel est dessiné un gros arbre (racines, tronc, branches et feuilles)</li> <li>• <i>Post-it</i></li> <li>• Crayons</li> </ul>	
Total	3 heures			

# ACTIVITÉ 1: INTRODUCTION AU SUJET

## OBJECTIFS

- Créer un climat de confiance et de bienveillance propice à la participation.
- Présenter le cadre et les objectifs de l'atelier.
- Définir la notion de la charge mentale des femmes et ouvrir la discussion.
- Identifier les attentes des participantes.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- *Flipchart* ou tableau
- Crayons
- Présentation PowerPoint (optionnel)

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

**30 MIN**



## DÉROULEMENT

### 1. Accueil des participantes à l'atelier

*Accueillir les participantes, se présenter brièvement, remercier chacune de sa présence et installer un climat bienveillant.*

### 2. Présentation du cadre et des objectifs de l'atelier

*Introduire au contexte de la démarche :*

- Cet atelier s'inscrit dans une démarche de sensibilisation et de mise en action autour d'un enjeu qui touche beaucoup de femmes, souvent de façon invisible : la charge mentale. C'est un atelier qui vise à mieux comprendre ce qu'est la charge mentale, comment elle se manifeste dans la vie des femmes et comment on peut collectivement réfléchir à des pistes de changement – que ce soit dans nos milieux de travail, dans nos relations ou dans la façon dont on prend soin de nous-mêmes et des autres.
- L'atelier auquel vous participez aujourd'hui s'appuie sur deux recherches menées au cours des dernières années par le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) et le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA). Ces recherches ont donné la parole à des femmes de la région qui ont partagé leur vécu, leurs réflexions, leurs préoccupations et des pistes de solution. Aujourd'hui, on souhaite vous faire entendre certains de ces témoignages et explorer vos propres réflexions, échanger sur des expériences personnelles si vous le souhaitez. C'est un espace pour partager et pour s'outiller.

*Rappeler les principes de respect, d'écoute, de non-jugement et de confidentialité :*

- Le sujet de notre discussion d'aujourd'hui est un sujet qui peut occasionner des émotions difficiles. L'atelier constitue un endroit sécuritaire et confidentiel pour s'exprimer sans craindre d'être jugée ou de voir ses expériences niées. L'objectif est de favoriser la solidarité, le soutien et le partage, peu importe nos différences. Assurons-nous de respecter les tours de parole et de parler en son nom et pas au nom ou au sujet d'autres femmes présentes ou absentes.
- Créer un endroit sécuritaire et confidentiel repose sur l'animatrice, mais aussi sur le groupe. S'il y a des témoignages qui sont faits, il est important de conserver la confidentialité. Autrement dit, l'animatrice et le groupe doivent s'assurer de :
  - Respecter le droit à la vie privée des autres pendant et après la discussion.
  - Ne pas pousser une personne à partager ou répondre à une question à laquelle elle ne souhaite pas répondre.
  - Ne pas identifier les personnes qui relatent une histoire personnelle en dehors de notre discussion. Tout ce qui se dit doit rester ici.



### **3. Présentation de la définition de la charge mentale**

*Présenter la définition de la charge mentale pour établir des bases communes :*

- La charge mentale, c'est tout ce qu'on porte dans la tête pour la bonne marche de la vie familiale et de la maison. C'est penser à tout, planifier, organiser et prévoir, par exemple : planifier les repas, suivre les rendez-vous, gérer le budget, anticiper les besoins des enfants ou des proches... La charge mentale comprend aussi une charge émotionnelle : le souci constant du bien-être des autres, la responsabilité de s'assurer que tout le monde va bien, physiquement et psychologiquement. La charge mentale est un phénomène constant et invisible, parce qu'elle se fait dans la tête, en continu, même quand on est au travail ou qu'on fait autre chose. Elle est surtout portée par les femmes. On parle de « charge » parce que ce travail invisible pèse lourd : il demande beaucoup d'énergie mentale, de concentration et de disponibilité, et peut mener à de la fatigue, du stress ou de l'épuisement.

### **4. Tour de table et attentes des participantes**

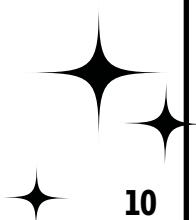
*Inviter les participantes à réagir librement à la définition de la charge mentale qui vient d'être lue :*

- Quelle est votre première réaction à la définition qu'on vient de lire ? Qu'est-ce que ça vous fait ou ça vous évoque, à chaud ?

### **5. Attentes des participantes**

*Clore l'activité en demandant aux participantes de partager leurs attentes face à l'atelier, puis noter les attentes sur un tableau ou un flipchart visible au mur, afin d'y revenir à la fin de l'atelier pour vérifier si les attentes ont été comblées.*

- Qu'aimeriez-vous retirer ou apprendre de cet atelier ?



# ACTIVITÉ 2: CARTES-TÉMOIGNAGES PAROLES DE FEMMES

## OBJECTIFS

- Mettre en lumière une diversité d'expériences liées à la charge mentale des femmes.
- Créer un pont entre les résultats des recherches et le vécu des participantes.
- Ouvrir un espace de discussion visant la déculpabilisation et le partage.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Ensemble de cartes-témoignages
- *Flipchart* ou tableau
- Crayons

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

**30 MIN**



## DÉROULEMENT

### 1. Présentation de l'activité

*Expliquer le contexte de l'activité 2 :*

- Vous avez devant vous un ensemble de cartes, chacune affichant un témoignage issu des recherches menées par le CRSA et le RGFCA. Ces citations sont celles de femmes de la région qui ont exprimé avec leurs propres mots comment elles vivent la charge mentale au quotidien.

### 2. Choix d'une carte

- Lire chacune des cartes-témoignages à voix haute et les déposer sur la table au fur et à mesure de leur lecture de façon à ce qu'elles soient visibles pour toutes les participantes.
- Inviter les participantes à se lever pour toutes les consulter de façon à prendre le temps de choisir une carte qui les interpelle particulièrement, individuellement:

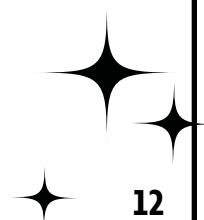
*Je vous invite maintenant à parcourir les cartes et à en choisir une qui vous touche, qui vous interpelle personnellement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses – laissez-vous guider par votre ressenti.*

### 3. Partage en groupe

- Inviter chaque participante à expliquer pourquoi elle a choisi cette carte et en quoi elle l'interpelle.
- Prendre en note certains mots-clés au tableau/sur le *flipchart* (p. ex. : fatigue, culpabilité, surcharge, équilibre travail-vie personnelle, enjeux financiers, immigration, monoparentalité, etc.) pour assurer un support visuel aux échanges.

## NOTES POUR L'ANIMATION

- Des icônes figurent sur chacune des cartes-témoignages afin de ne pas exclure les participantes ayant un plus faible niveau de littératie en français. Celles-ci pourront mémoriser l'icône associée à la carte qui les interpelle le plus. Ainsi, il est très important que l'animatrice prenne le temps de bien lire chacune des cartes à voix haute plutôt que de laisser les participantes les lire individuellement.
- Assurez-vous d'avoir en main les cartes-témoignages en deux exemplaires pour permettre à plusieurs femmes de choisir le même témoignage, si celui-ci les interpelle. Si deux participantes choisissent la même carte, simplement remettre la carte identique du second jeu à l'une d'elles.
- Des cartes vierges sont également mises à disposition pour les participantes qui ne se reconnaissent pas ou qui ne reconnaissent pas une personne de leur entourage dans les témoignages apparaissant sur les cartes, afin qu'elles puissent inscrire en quelques lignes ou illustrer à l'aide d'un dessin leur propre expérience en lien avec la charge mentale.
- Offrir la possibilité de ne pas partager pour les personnes qui ne se sentent pas à l'aise.
- Porter une attention particulière au temps de prise de parole afin que toutes les participantes qui le souhaitent puissent partager avec le groupe.
- Valoriser la diversité des expériences en lien avec la charge mentale. Selon l'âge ou le vécu des participantes, certaines peuvent exprimer des réserves ou des résistances à reconnaître la notion de charge mentale. Accueillez ces réactions avec ouverture, tout en rappelant que les témoignages présentés proviennent des femmes rencontrées dans le cadre des recherches : leurs réalités peuvent différer, mais elles sont toutes légitimes.
- Il est possible que certaines participantes se sentent coupables ou impuissantes en réalisant à quel point elles portent beaucoup de responsabilités, ou qu'elles comparent leur situation à celle des autres. D'autres pourraient aussi ressentir de la frustration envers leur conjoint. Il est important de rappeler que la charge mentale est un phénomène collectif et structurel, qui dépasse les dynamiques individuelles.
- En fonction du groupe, il est possible de faire un partage en sous-groupes si le nombre de participantes est grand (sous-groupes de 3-4 personnes selon le nombre de participantes).



# ACTIVITÉ 3 : DU TÉMOIGNAGE INDIVIDUEL À LA RÉALITÉ COLLECTIVE

## OBJECTIFS

- Faire des liens entre les expériences exprimées à l'activité 2 avec les cartes-témoignages et les résultats globaux des recherches menées par le CRSA et le RGFCA.
- Prendre conscience que la charge mentale n'est pas qu'une question individuelle, mais un phénomène social largement partagé.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Grands constats des recherches
- Cartes-témoignages choisies individuellement par les participantes à l'activité précédente
- Gommette

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

**30 MIN**



## DÉROULEMENT

### 1. Introduction à l'activité

*Faire une transition avec l'activité précédente :*

- Plusieurs des témoignages que nous venons d'entendre et des expériences que vous avez généreusement partagées ont des éléments en commun. Ce qu'on va faire ensemble maintenant, c'est mettre en lumière ce que ces vécus nous disent collectivement.

### 2. Association en mouvement

- Lire à voix haute le contenu des grands constats des recherches et au fur et à mesure de la lecture, coller chaque constat sur les murs de la salle avec de la gommette, assez éloignés les uns des autres.
- Inviter les participantes à se lever et à aller se placer près du constat qui résonne le plus avec le témoignage qu'elles avaient choisi et à coller le témoignage sous le grand constat avec de la gommette. Elles peuvent le faire au fur et à mesure de la lecture des cartons, pour éviter d'oublier leur contenu à la fin de la lecture.
- Une fois regroupées devant les grands constats, inviter les participantes à expliquer leur choix si elles le souhaitent.

### 3. Conclusion de l'activité

*Prendre un moment pour nommer le lien entre les expériences individuelles mises en lumière à l'activité précédente et les grands constats des recherches :*

- Cette fresque collective qu'on vient de faire ensemble sur les murs, c'est exactement ce que les recherches ont permis de confirmer : ce que vous vivez, vous n'êtes pas seules à le vivre. Ce n'est pas uniquement une expérience individuelle. Il y a des causes sociales à cette charge mentale. Ce n'est pas une question de mauvaise organisation personnelle ou d'échouer à mettre en place des stratégies individuelles. Ce sont des rôles attendus, des normes, des responsabilités invisibles, qui pèsent lourd sur les épaules des femmes.

### PAUSE DE 15 MINUTES

# ACTIVITÉ 4: EXPLORATION DE PISTES D'ACTION

## OBJECTIFS

- Favoriser le partage de moyens concrets, de ressources ou d'astuces qui aident à alléger la charge mentale ou à mieux composer avec celle-ci au quotidien.
- Mettre en lumière des idées qui pourraient être soutenues ou mises en œuvre, notamment au sein de l'organisme où a lieu l'atelier.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- *Post-it*
- Crayons
- Feuilles *flipchart* préalablement divisées en deux colonnes « Personnel » et « Organisme » – une pour chaque sous-groupe de 3 à 4 personnes (selon le nombre de participantes présentes)
- Outil « SMART » en annexe 1

## DURÉE DE L'ACTIVITÉ

**55 MIN**



## DÉROULEMENT

### 1. Introduction à l'activité

*Introduire l'activité en rappelant que l'atelier s'inscrit dans une volonté de transformation collective, et que les idées recueillies pourront nourrir une réflexion plus large à l'intérieur de l'organisme où a lieu l'atelier :*

- On termine l'atelier avec une activité tournée vers des solutions, des pistes d'action. On veut se demander : qu'est-ce qui m'aide, moi, dans ma réalité ? Mais aussi : quelles idées pourraient être mises en place ici, dans l'organisme, pour réduire la charge mentale des femmes ?

### 2. Remue-méninges sur des moyens concrets, des ressources ou astuces pouvant alléger la charge mentale des femmes

- Inviter les participantes à former des sous-groupes de 3 à 4 personnes (peut être préférable de se faire en grand groupe selon le nombre total de participantes présentes) autour d'une feuille *flipchart*.

- L'animatrice demande aux participantes de réfléchir à chacune de ces questions en sous-groupes, d'inscrire chacune de leurs idées sur un *Post-it* et de les coller sur la colonne associée de la feuille *flipchart* qui se trouve devant elles :

- Qu'est-ce qui vous aide personnellement à alléger votre charge mentale (moyens, stratégies, astuces) ?
- Qu'est-ce qui est déjà en place ici dans l'organisme que vous trouvez aidant (services, pratiques, activités) ? Qu'aimeriez-vous voir implanté dans l'organisme pour alléger la charge mentale des femmes (p. ex. : espaces de parole, soutien à la conciliation travail-vie personnelle, etc.) ?

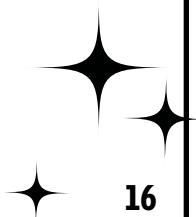
### 3. Retour en grand groupe et mise en commun des idées

- Proposer un tour de table où une porte-parole de chaque sous-groupe peut partager une idée ressortie de son sous-groupe. L'animatrice note sur le tableau/sur le *flipchart* à l'avant les idées principales en deux colonnes (idées sur le plan personnel et idées sur le plan de l'organisme), en prenant soin de repérer les récurrences dans les idées s'il y a lieu.
- Inviter le groupe à discuter collectivement sur les actions identifiées visant spécifiquement l'organisme pour :
  - Identifier une ou plusieurs actions prioritaires à mettre en place dans l'organisme ;
  - Explorer comment les actualiser dans l'organisme (ressources nécessaires) ;
  - Désigner une personne-ressource dans le groupe ou un petit comité de suivi pour assurer la continuité de la mise en action en collaboration avec l'intervenante responsable de l'animation ;
  - Convenir d'un échéancier réaliste.

## NOTES POUR L'ANIMATION

### NOTES POUR L'ANIMATION :

- Rappel : l'animatrice devrait pouvoir collaborer avec les femmes en s'engageant et en engageant son organisme à soutenir la mise en œuvre d'actions ciblées par les femmes lors de l'atelier, selon les capacités de l'organisme à réaliser les actions identifiées (ressources humaines, matérielles et financières, etc.).
- Rappel : il est possible qu'à la fin de l'atelier, les participantes n'aient pas le désir, le temps ou l'énergie de s'engager dans la démarche de mise en action. Si tel est le cas, l'atelier aura tout de même atteint ses objectifs de sensibilisation, d'éducation populaire et d'échange.
- Privilégier des engagements concrets (quoi, qui, quand) plutôt que des intentions vagues – utiliser l'outil SMART en annexe 1 au besoin.



# ACTIVITÉ 5: CONCLUSION

## OBJECTIFS

- Permettre aux personnes participantes de s'exprimer sur leurs apprentissages, surprises, etc.
- Remercier les femmes pour leur participation à l'atelier.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Feuille *flipchart* ou tableau avec les attentes identifiées à l'activité 1
- Feuille *flipchart* sur lequel est dessiné un gros arbre (racines, tronc, branches et feuilles)
- *Post-it*
- Crayons

DURÉE DE  
L'ACTIVITÉ

20 MIN



## DÉROULEMENT

### 1. Faire le point sur l'atelier

*Interroger les participantes sur leur appréciation de l'atelier en gardant à l'esprit les attentes identifiées à l'activité 1. Demander aux participantes de noter ou dessiner sur trois Post-it, qu'elles pourront coller sur l'arbre :*

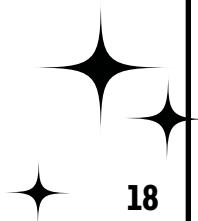
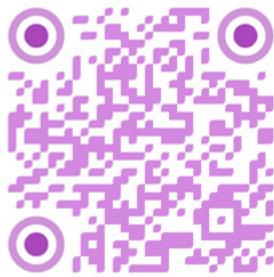
- Ce qui les a ancrées lors de l'atelier (ex. : bienveillance, écoute) et de coller leur *Post-it* au niveau des racines.
- Ce qui les a marquées (ex. : les conditions de vie des femmes en situation de pauvreté) et de coller leur *Post-it* au niveau du tronc.
- Ce qu'elles emportent avec elles (ex. : je repars en me disant que je dois moins culpabiliser, que je ne suis pas seule) et de coller le *Post-it* au niveau des feuilles.

### 2. Remercier les participantes pour leur participation

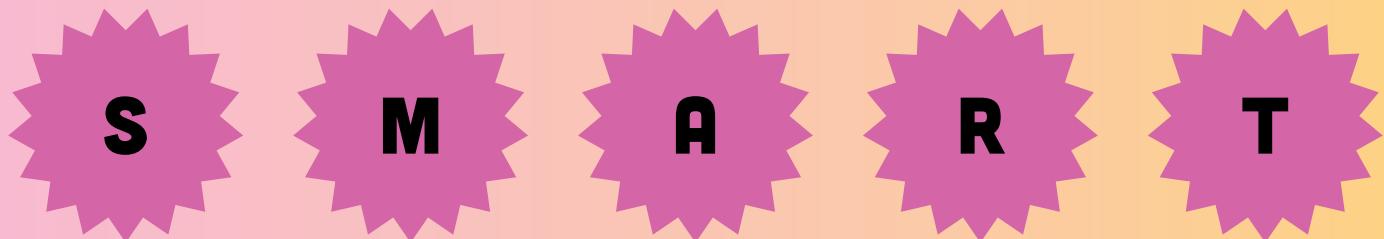
- Remercier les participantes et fixer une prochaine rencontre avec la personne-ressource ou le petit comité de suivi.

# NOTES POUR L'ANIMATION

Les animatrices sont invitées à remplir le formulaire d'appréciation de l'outil d'animation en numérisant le code QR ci-dessous ou en visitant le <https://crsa.limequery.com/334891?lang=fr>. Vos réponses permettront de connaître les données relatives à l'utilisation de cet outil et de contribuer au processus d'amélioration continue des activités de transfert des résultats de recherche. Le formulaire prend environ 5 minutes à remplir. Merci de votre collaboration !



# ANNEXE 1: OBJECTIF SMART



<b>SPÉCIFIQUE</b>	<b>MESURABLE</b>	<b>ATTEIGNABLE</b>	<b>RÉALISTE</b>	<b>TEMPOREL</b>
Formuler un objectif spécifique et non vague.	Identifier des informations concrètes pour mieux mesurer si l'objectif est atteint ou non.	Viser un plus petit objectif permet de le réaliser plus facilement et ainsi vivre moins d'échecs.	Formuler un objectif réaliste selon le contexte et les ressources disponibles.	Fixer une date limite pour réaliser notre objectif permet d'augmenter les chances de l'accomplir, mais aussi de voir concrètement les progrès réalisés.

# ANNEXE 2: PLAN D'ACTION AU SEIN DE L'ORGANISME

ACTIONS RETENUES	RESSOURCES NÉCESSAIRES (HUMAINES, MATÉRIELLES, FINANCIÈRES)	PERSONNE(S) RESPONSABLE(S)	ÉCHÉANCIER
<b>Exemple :</b> offrir un service de halte-garderie pendant les activités de l'organisme	Local, budget pour une animatrice, matériel de jeux	Coordonnatrice + comité activités	Février 2027
<b>Exemple :</b> intégrer un espace de discussion sur la charge mentale dans la programmation des activités	Animatrice, horaire qui facilite la participation des femmes	Responsable de la planification de la programmation des activités	Janvier 2026

## **LISTE D'EXEMPLES DE PISTES D'ACTION SUPPLÉMENTAIRES À METTRE EN PLACE AU SEIN DE L'ORGANISME**

### *Sensibilisation*

- Explorer les collaborations possibles entre organismes communautaires de la région.
- Offrir des conférences sur la charge mentale.
- Mettre sur pied une campagne locale de sensibilisation sur la charge mentale des femmes (ex. : affiches, infolettres, réseaux sociaux).
- Produire ou partager de courtes capsules vidéo mettant en lumière des témoignages ou des pistes d'action.

### *Activités de soutien*

- Organiser des cafés-rencontres sur le thème de la charge mentale pour sortir de l'isolement et échanger des trucs et astuces.
- Offrir des activités de décompression (p. ex. : yoga, méditation, art-thérapie, écriture, etc.).
- Offrir des groupes de soutien/causerie pour les jeunes mères ou pour les proches aidantes.
- Faire appel à des bénévoles pour garder les enfants dans un espace dédié à l'intérieur de l'organisme pendant que les mères participent aux activités.
- Créer un espace calme/espace sensoriel/salle zen accessible aux usagères.

### *Accompagnement*

- Faire des rappels téléphoniques personnalisés pour soutenir la participation aux activités de l'organisme.
- Soutenir les démarches administratives qui génèrent souvent une surcharge (p. ex. : immigration, aide sociale, prestations).

### *Action collective et mobilisation*

- Collaborer avec la municipalité pour une campagne publique sur la charge mentale.
- Participer aux consultations municipales pour faire entendre les besoins des femmes.
- Revendiquer l'amélioration des infrastructures locales (parcs plus sécuritaires, trottoirs, transport actif).
- Participer à une campagne nationale existante ou organiser une action symbolique locale (p. ex. : manifestation, actions spécifiques pour la journée internationale des droits des femmes le 8 mars).