

Équipe Projets



DAPAT est un organisme vivant et dynamique, qui n'arrête pas de repousser les limites de ses actions et partenariats. En effet, en octobre 2021, le Fonds de Dotation crée son équipe projets ; constituée de huit bénévoles volontaires et assidus, dont certains avec des missions ou régions spécifiques, elle prospecte et échange avec les associations œuvrant pour les femmes sur le territoire français dans le but de mieux les connaître pour mieux les aider.

Cette équipe se réunit toutes les deux semaines pour discuter ensemble des associations contactées et des potentiels projets à suivre. Chaque dossier est étudié de près afin de proposer au Fonds de Dotation les meilleurs partenariats pérennes à établir. Une fois qu'un projet semble solide, il est étudié en détail, proposé et validé par le Conseil d'Administration de

DAPAT qui accompagnera cette association tout au long de leur partenariat.

Ce travail, mené main dans la main par les membres de l'équipe projets, est essentiel pour DAPAT et la cohérence de son action pour bien accompagner les associations qui œuvrent pour les femmes en situation de détresse.

Au cours de l'année 2022, c'est avec plus de 35 associations réparties sur le territoire français que les membres de l'équipe projets ont été en contact dans le cadre de l'évaluation des partenariats pérennes qui pourraient se développer avec elles.

Ainsi s'est formé quasiment de lui-même un réseau d'associations qui multiplie les liens entre ses acteurs et centralise ses échanges, ou le début d'une nouvelle aventure à travers la France.

En 2022 DAPAT agrandit joyeusement sa constellation de bénévoles, Yannick Prost et Sophie Segond rejoignent le conseil d'administration, et Valérie Pharès, jury des Prix, la rédaction du *DAPAT Magazine*. Interviews-portraits des hommes et des femmes qui ont rejoint l'aventure, l'occasion de découvrir un peu plus leurs engagements pour les femmes, leurs expériences personnelles et leurs rôles au sein du fonds de dotation.

Yannick Prost



Depuis quand vous êtes-vous impliqué dans les actions de DAPAT ?

Yannick Prost : Presque depuis le début, j'ai été sollicité au début du projet et j'ai progressivement été de plus en plus impliqué notamment lors de la première édition des Prix DAPAT, dans le cadre du jury pour sélectionner les associations primées. J'ai une nouvelle fois fait partie du jury en 2022 et on m'a proposé de m'impliquer davantage en rejoignant le Conseil d'Administration.

En quoi la cause des femmes vous semble-t-elle importante à défendre ?

Ça a toujours été pour moi quelque chose d'assez important. Comme enseignant, j'ai été professeur de lycée en banlieue, et je sentais qu'il y avait des difficultés pour les jeunes filles à sortir de la cité. Je me suis ensuite retrouvé en membre du bureau de « Ni Putes ni soumises » et administrateur civile aux affaires sociales et j'ai été amené à rencontrer les difficultés des femmes dans leur parcours. Aujourd'hui, comme secrétaire général de la délégation interministérielle à l'accueil des réfugiés j'ai un public de femmes réfugiées qui sont particulièrement vulnérables avec un parcours de migration chaotique.

Étiez-vous déjà bénévole ? Pouvez-vous nous raconter votre expérience ?

Mon poste précédent était d'être responsable national de la réserve civique et de la plateforme veuxaider.gouv.fr, donc je soutiens le bénévolat, j'en suis un des promoteurs. Et j'ai été bénévole dans plusieurs associations notamment Club XXI^{ème} siècle et surtout Projet 19, qui était une association d'insertion professionnelle dans les quartiers prioritaires politique de la ville à Paris.

Qu'est-ce qui vous a poussé à rejoindre

DAPAT ?

C'est une question de rencontre, je connaissais Danielle de Giovanni depuis 2010 dans le cadre du travail, et puis, de fil en aiguille, j'ai rejoint leur projet.

Quel sens et quelle importance donnez-vous à l'engagement ?

L'engagement, c'est une part de sa propre activité, on a une activité qui détermine le sens qu'on donne à son existence et cette activité n'est pas uniquement professionnelle, elle peut se traduire par autre chose. L'engagement c'est quelque chose qu'on donne pour la collectivité, pour la faire avancer dans une direction qui semble la meilleure.

Quelle est votre responsabilité, votre rôle dans le dispositif DAPAT ?

Il y a déjà le jury dans lequel je m'impliquerai volontiers chaque année. Et plus généralement, c'est un rôle de diffusion auprès des acteurs de la société civile, et de conseil. Par mes fonctions, je suis amené à rencontrer beaucoup d'associations, j'essaye d'être en veille pour savoir quels sont les bons projets et les projets à soutenir. Comme haut fonctionnaire j'ai aussi la capacité de faire le lien avec les pouvoirs publics.

Que retenez-vous de votre expérience et de votre mission ?

Danielle et Patrick : ils savent où ils veulent aller, ils sont dynamiques, ils progressent vite, ils savent faire jouer leur carnet d'adresses pour faire en sorte que le projet ne connaisse pas de freins. C'est stimulant et c'est une approche différente de celle de l'administration.

Comment est ressenti votre engagement

« On a vu se développer des instruments d’intermédiation pour faciliter le bénévolat des gens : les plateformes numériques sont les outils parfaits pour cette mise en relation. »

par vos proches dans la famille ? Et au travail ?

En général quand j’évoque DAPAT autour de moi, les réactions sont très positives, c’est un beau projet et ça nécessite de l’encourager.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui voudraient se rendre utiles ?

Ce qui est compliqué c’est qu’on a beaucoup de gens qui veulent s’engager, qui ont le sentiment qu’il faut qu’ils fassent autre chose que leur activité professionnelle et que le sens de leur existence passe aussi par ça et ils ne trouvent pas la porte d’entrée. Et les associations ne savent pas trop qualifier leurs besoins bien qu’elles sachent qu’elles ont besoin de ressources supplémentaires. Le bénévolat c’est forcément une ressource essentielle mais ce n’est pas facile à gérer. Les bénévoles ont une liberté d’action et ils peuvent partir. Donc on a un bénévolat qui est volatile, versatile et qui peut être très important et on ne sait pas comment l’exploiter. On a vu se développer des instruments d’intermédiation pour faciliter le bénévolat des gens : les plateformes numériques sont les outils parfaits pour cette mise en relation. Jeveuxaider.gouv.fr est une des manières pour trouver sa mission, type de compétence, horaire, mais il y en a d’autres qui ont développé cette approche, des plateformes associatives, des plateformes de collectivités territoriales, etc. Après, l’association doit savoir accueillir et comprendre l’intérêt qu’elle a de recevoir le béné-

névol. Il faut aussi savoir se vendre, moi je peux vous apporter telle ou telle chose. Il y a des compétences recherchées dans des associations, notamment dans la communication et le numérique.

Quelle a été votre association coup de cœur cette année ?

Celles qui ont été primées lors de la première et de la deuxième édition des Prix DAPAT.

Quels sont vos objectifs personnels au sein de DAPAT pour les années à venir ?

De faire fructifier l’initiative originelle et que ce projet prenne plus d’ampleur.

Quelles actions particulières vous sembleraient intéressantes à mener pour DAPAT cette année 2023 ?

La foncière va être un gros enjeu. C’est très attendu, parce que l’on fait face à un problème de pénurie de logement en France, c’est un casse-tête. Pour les associations qui hébergent, c’est donc très compliqué. On a un dispositif d’hébergement d’urgence qui est saturé et ça ne va pas s’arranger. Que des initiatives privées, comme celle de DAPAT, se développent, c’est une très bonne chose. Et l’autre voie prometteuse, c’est les coopérations avec d’autres acteurs comme DAPAT, d’autres fonds philanthropiques, voire des collectivités territoriales qui pourraient en faire un acteur de référence.

Sophie Segond



Depuis quand vous êtes-vous impliquée dans les actions de DAPAT ?

Sophie Segond : Je suis impliquée depuis décembre 2021 dans l'équipe Projets de DAPAT.

En quoi la cause des femmes vous semble-t-elle importante à défendre ?

Parce que nous vivons dans une société encore marquée par des siècles de culture patriarcale, parce que malgré les énormes progrès réalisés grâce à l'évolution des mentalités et de nos lois, les femmes restent, statistiquement, des personnes plus fragiles et plus exposées à des parcours professionnels et personnels chaotiques. Ainsi, dans 85 % des cas, elles sont le parent des familles monoparentales. Lorsqu'on sait que 24 % de ces familles (8 millions en France) vivent dans un logement surpeuplé et que 41 % de leurs enfants mineurs vivent en dessous du seuil de pauvreté, on comprend l'urgence de s'occuper de ces femmes dont beaucoup sont en détresse totale. Les femmes sont aussi les principales victimes, avec les enfants, des violences intrafamiliales. Trop d'entre elles meurent encore sous les coups de leurs conjoints. Malheureusement, le cadre législatif ne suffit pas, il faut agir concrètement, sur le terrain, pas à pas, par des actions de sensibilisation, de formation, par un accompagnement psychologique. Il faut que nous aidions chaque femme, qui en a besoin, à trouver la force qu'elle a en elle et à laquelle elle ne croit plus parce qu'elle a trop courbé le dos, trop subi, trop souffert. Bien entendu, il faudra aussi veiller à celles qui passent sous les radars, celles qui sortent de prison, qui vivent dans la rue, les immigrées en espoir de régularisation, etc. Il y a tant à faire ! Mais la cause des femmes ne peut se défendre bien et efficacement sans que les hommes y aident. C'est par l'évolution de la société toute entière que nous parviendrons à l'égalité des possibles.

Etiez-vous déjà bénévole ? Pouvez-vous nous raconter votre expérience ?

Depuis toujours, j'ai fait de la solidarité un principe qui guide ma vie, qui m'aide à ne pas oublier d'où je viens, qui me ramène à la réalité de ce que vivent tant de femmes et d'hommes autour de nous : inégalités à l'école, inégalités dans l'accès aux soins, inégalités dans l'accès à l'information, inégalités devant la justice. Chaque jour, je m'efforce, à mon niveau, d'aider bénévolement à surmonter leurs difficultés ceux qui sont exclus par leur milieu, leur éducation, leur environnement, leur âge, leur origine. Et il y a de quoi faire.

Qu'est-ce qui vous a poussée à rejoindre DAPAT ?

D'abord ses fondateurs et particulièrement Danielle de Giovanni que je connais depuis plusieurs années et que j'admire profondément. Nous partageons avec Danielle et Patrick les mêmes valeurs de solidarité, d'humanisme mais aussi de volontarisme et d'entrepreneuriat. Poursuivre le même objectif, avec ceux que l'on aime c'est aussi une manière de réaliser ses rêves. On a ainsi, je pense une confiance absolue les uns envers les autres et j'ai pu constater que, bien souvent, on se comprend sans même avoir à se parler, parce qu'on est toujours sur la même longueur d'onde. Cela permet d'avancer dans la sérénité, l'enthousiasme et la bonne humeur. C'est tellement important dans le monde difficile dans lequel nous évoluons.

Quel sens et quelle importance donnez-vous à l'engagement ?

Pour moi l'engagement c'est une manière de rendre à la société ce qu'elle m'a donné, permis, offert. Nous vivons dans un monde de plus en plus violent, de plus en plus dur, de plus en plus égoïste et nous avons besoin de réintroduire de la fraternité. Dans la devise de la République, « Liberté, Égalité, Fraternité », on oublie trop souvent le troisième terme. Or, la Fraternité c'est ressentir au plus profond de soi le lien de solidarité qui doit unir les hommes et les femmes. Alors oui, s'engager

pour rendre la vie meilleure à d'autres femmes est primordial. L'engagement, ce n'est pas une parole en l'air, une option théorique, c'est un contrat de confiance, de fidélité, c'est un moyen de donner du sens à ce qu'est l'appartenance de chacun à l'espèce humaine, mais c'est aussi une responsabilité.

Je pense que nous devrions toutes et tous nous demander régulièrement ce que nous faisons pour l'intérêt général, comment nous apportons notre

contrer, que nous examinons leurs projets, et en particulier décidons si un partenariat est possible. Par ailleurs, j'ai l'immense fierté et la chance d'avoir été intégrée au conseil d'administration de DAPAT en octobre dernier. Enfin, je fais partie de l'équipe qui a travaillé sur la création de la Foncière solidaire DAPAT qui va nous permettre d'acquérir des locaux pour répondre aux besoins de nos associations partenaires.

Que retenez-vous de votre expérience et de votre mission ?

D'abord une expérience humaine extraordinaire, car DAPAT, c'est avant tout de belles rencontres, des rencontres qui vous grandissent par leur richesse, des rencontres qui vous rendent humbles parce que vous croisez des bénévoles dont le travail quotidien acharné force l'admiration et le respect. Ensuite, cela permet d'entrer dans le concret. La détresse des femmes ce n'est plus un mot sur le papier, elle devient du vécu, du concret. Et donc, jour après jour, on acquiert encore plus d'énergie, à la hauteur des besoins et des enjeux auxquels nous sommes confrontés.

Enfin, je retiens de cette expérience que la solidarité ne doit pas être opposée à la volonté d'entreprendre. Au contraire, pour être plus efficaces dans nos actions et pour que les associations que nous aidons gagnent en efficacité, nous devons nous inspirer de ce qui fait la performance d'une entreprise. Par exemple, l'évaluation de l'impact des actions menées en faveur des femmes et des associations qui les aident me paraît fondamentale. Comment sinon savoir si les transferts de compétence, les actions de formation, les mesures d'accompagnement sont efficaces ? Quels enseignements en tirer et comment dupliquer efficacement les projets qui ont bien fonctionné si on ne sait pas les identifier, les mesurer et les comparer ?

Comment est ressenti votre engagement par vos proches dans la famille ? Et au travail ?

Cela ne les surprend absolument pas, parce qu'encore une fois ils m'ont toujours connue dans cette démarche d'engagement. De surcroît, j'ai appris à mes enfants le sens du partage et de la main tendue. Au travail, cela suscite souvent l'étonnement parce qu'on me demande toujours comment je trouve le temps pour ce bénévolat.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui voudraient se rendre utiles ?

« Une expérience humaine extraordinaire... Car DAPAT, c'est avant tout de belles rencontres, des rencontres qui vous grandissent par leur richesse. »

pierre à l'édifice, comment nous permettons à d'autres de vivre un peu mieux.

Je ne pense pas que l'Homme soit nécessairement un loup pour l'Homme. Je pense que beaucoup sont prêts à des efforts de solidarité, de générosité et qu'il faut leur en fournir l'occasion, leur expliquer comment faire pour s'engager et comment chacun peut en bénéficier, individuellement et collectivement.

Quelle est votre responsabilité, votre rôle dans le dispositif DAPAT ?

Au sein de DAPAT, j'ai une double casquette. Tout d'abord je fais partie de l'équipe Projets et suis plus particulièrement en charge des relations institutionnelles. L'équipe Projets, c'est le cœur bouillonnant de DAPAT, c'est là que nous prenons contact avec les associations, que nous décidons de les ren-

Il suffit de regarder autour de soi pour se rendre compte que, parfois à portée de main, il y a des besoins inavoués, des souffrances, des appels à l'aide silencieux. Se rendre utile, s'engager c'est d'abord voir et écouter. Ensuite, je recommande d'agir au sein d'une structure existante ou d'en créer une qui assurera la pérennité des actions. Être bénévole au sein d'une association permet d'avoir un cadre et une organisation rodée et de se positionner, compte tenu de ses compétences et du temps qu'on peut y consacrer, à l'endroit le mieux adapté.

Quelle a été votre association coup de cœur cette année ?

Mon association coup de cœur a été ARCE AVENIR Femmes qui a d'ailleurs reçu un prix DAPAT dans la catégorie des Espoirs en octobre dernier. ARCE AVENIR est l'exemple même de la petite association qui avec un budget modeste fait beaucoup en accompagnant les femmes dans la maîtrise des technologies dites digitales. Comment postuler à un emploi aujourd'hui si on ne sait pas se servir d'un ordinateur ? Réparer la « fracture numérique » est la condition indispensable à la réintégration des femmes, non seulement dans un parcours professionnel, mais aussi personnel car, qu'on le veuille ou non, les relations humaines passent inévitablement aujourd'hui par les communications électroniques et, pour ceux qui le souhaitent, les réseaux sociaux.

Quels sont vos objectifs personnels au sein de DAPAT pour les années à venir ?

« Je pense que nous devrions nouer des partenariats pour que des femmes dirigeantes d'entreprise acceptent de marrainer des femmes qui ont besoin d'être remises dans le monde professionnel. »

Je n'ai pas vraiment d'objectifs personnels, car DAPAT est une aventure résolument collective. La seule chose que je souhaite, c'est de pouvoir y consacrer plus de temps.

Quelles actions vous sembleraient particulièrement intéressantes à mener pour DAPAT cette année 2023 ?

Il me semble que nous devrions développer les actions de mentorat. Je pense que nous devrions nouer des partenariats pour que des femmes dirigeantes d'entreprise acceptent de marrainer des femmes qui ont besoin d'être remises dans le monde professionnel. Ce partenariat viserait à ce que nous accompagnions des femmes en les aidant à se reconstruire, se former pour acquérir les compétences nécessaires aux métiers d'aujourd'hui et qu'elles soient ensuite embauchées au sein d'entreprises partenaires pour leur permettre un nouveau départ. Je crois beaucoup à l'exemplarité vertueuse de ce genre d'actions. Et puis si nous permettons ne serait-ce qu'à 20 ou 30 femmes chaque année de prendre un nouveau départ, ce sera 20 ou 30 femmes de sauvées. Par ailleurs, l'initiative « DAPAT créateur de liens » est un très beau projet qui permettra de multiplier notre efficacité et celle des associations avec lesquelles nous sommes en contact afin de rendre plus fluide la communication, le partage de compétences et d'expériences, d'améliorer l'accès à l'information et évidemment, de renforcer les liens de cœur entre tous les bénévoles et parties prenantes.

Valérie Pharès



Depuis quand vous êtes-vous impliquée dans les actions de DAPAT ?

Valérie Pharès : Je suis engagée dans l'équipe de la rédaction du magazine *DAPAT* depuis 2021, et plus particulièrement dans la rubrique « psycho ». Ma mission est de rendre accessibles les grandes théories existantes en psychologie et d'explorer les voies de résilience possibles après un traumatisme.

En quoi la cause des femmes vous touche-t-elle et vous semble-t-elle importante à défendre ?

Je me suis intéressée à la cause des femmes quand j'ai compris l'impact de l'inceste sur des histoires de vie (96 % des victimes évoquent des conséquences importantes sur leur santé mentale lorsque les premières violences ont eu lieu dans l'enfance). Face à l'inceste, l'enfant fait l'expérience à un âge précoce, d'une relation dans laquelle un parent utilise son état de vulnérabilité pour lui infliger la soumission et la domination. L'enfant est à la fois, pris pour objet, soumis au silence, et terrifié par ce qu'il ressent. Dans ce contexte, au lieu de se développer dans la confiance et la sécurité, l'insouciance et la spontanéité, il doit développer des stratégies adaptatives. Si ces stratégies le sauvent, elles vont avoir un impact sur tous ses choix de vie, ses relations, sa sexualité, son rapport au monde, à lui, aux autres. Il a intériorisé des valeurs de trahison et d'humiliation, des règles de transgression et de manipulation. Toute sa vie d'adulte en sera imprégnée. C'est un traumatisme qui touche majoritairement les femmes (77 %) et 83% d'entre elles déclarent n'avoir jamais été protégées, ni reconnues comme victimes. Devenues femmes, épouses, mères, elles se débattent avec des psycho-traumatismes, des crises d'angoisse inexpliquées, des insomnies, l'anxiété, la dépression, les obsessions, les phobies... et se réfugient parfois dans l'alcoolisme, les troubles alimentaires, les relations toxiques, voire dans les

tentatives de suicide pour les cas les plus extrêmes. J'estime qu'il est important d'agir pour qu'elles sortent du silence et du déni, car ces derniers sont responsables de la perpétuation et de la répétition des violences faites aux femmes. Agir également pour qu'elles retrouvent leur dignité et leur humanité. Malheureusement, nous n'avons pas toutes les mêmes capacités de résilience face aux traumatismes, ni les mêmes ressources pour trouver les appuis nécessaires. Agir auprès de *DAPAT* est une opportunité de pouvoir apporter les éclairages, les repères et le soutien nécessaires aux victimes et aux acteurs qui les accompagnent.

Vous étiez avocate avant de devenir psychothérapeute. Qu'est-ce qui vous a fait changer d'orientation ?

Enfant, j'ai intégré une double contradiction qui a provoqué un profond sentiment d'injustice et une grande confusion. D'un côté, on m'expliquait que les parents sont protecteurs et que l'inceste est interdit. De l'autre, j'étais régulièrement agressée sans que personne ne dise rien. J'ai voulu devenir avocate pour défendre les plus vulnérables. C'était un idéal. J'ai cependant vite compris que la justice et la morale n'avaient rien à voir. Ce métier provoquait plus de frustrations que de réparations. De mon point de vue, la véritable réparation vient de l'intérieur. Mon expérience personnelle et professionnelle m'a montré qu'il y avait souvent plus de force et de sens à puiser dans le parcours thérapeutique que dans le parcours judiciaire. Le premier permet une réparation en profondeur. Le second, un soulagement provisoire. Être avocate était une ambition. Devenir thérapeute était une vocation.

Étiez-vous déjà bénévole ? Pouvez-vous nous raconter votre expérience ?

J'ai été bénévole auprès des non-voyants dans le cadre de leurs entraînements de course à pied et des

accompagnements sur les semi-marathons. J'ai appris à être les yeux de l'autre. C'est une expérience bouleversante qui demande d'être entièrement avec l'autre et de tout anticiper pour le prévenir de chaque obstacle : les trous, les pierres, les branches, les pièges qu'un voyant évite de façon automatique et qu'il faut, tout à coup, apprendre à voir pour les signaler. Cela m'a enseigné l'observation, l'écoute, la présence, la constance, la précision. C'est une expérience que j'aurais volontiers prolongée, mais j'ai dû ralentir mon rythme pour des problèmes de genoux.

Qu'est-ce qui vous a poussée à rejoindre DAPAT ?

C'est avant tout ma rencontre avec Danielle Rousseau. Un lien s'est créé naturellement autour de notre passion pour l'écriture, la psychologie, l'art et des valeurs de générosité, d'altruisme et d'humanité. Que ce soit dans ma vie personnelle ou professionnelle, je privilégie la qualité des relations à l'intérêt qu'elles peuvent avoir. J'ai besoin d'apprécier les personnes avec qui je travaille et d'entretenir des relations authentiques. Rejoindre DAPAT, c'est aussi faire l'expérience d'un collectif dans lequel chacun a sa place et voit ses atouts valorisés et mis au service d'un objectif commun. Cela donne une dimension et une dynamique très singulières à nos actions. Lorsque la confiance est réciproque et que chacun travaille dans son domaine de forces, on gagne en qualité et en efficacité.

Quel sens et quelle importance donnez-vous à l'engagement ?

La vie est un engagement. On s'engage dans des études, une relation amicale ou amoureuse, une profession, une religion ... Il y a toujours une promesse qui la sous-tend, un contrat plus ou moins implicite avec l'autre, mais surtout avec soi. Dans l'engagement, j'implique mes désirs autant que mes valeurs et je me mets en perspective de pouvoir « tenir » mon engagement. L'engagement agit pour moi comme un appel et une dynamique intérieure vertueuse. Je m'engage parce qu'il y a une cause à défendre, une vulnérabilité à protéger, du plaisir à partager, un challenge à relever, une compétence à apporter, un potentiel à révéler... L'engagement, c'est une façon de donner du sens à une trajectoire de vie et de découvrir des parties de soi qui ne se seraient peut-être pas révélées autrement. Vers quoi

je m'engage ? Avec qui ? Et pour quoi ? Par amour, par ambition, par conviction ? Nos motivations en disent plus long sur nous que nos actions. Quand on se retourne sur notre vie, si on reprend nos engagements, ceux qu'on a tenus et ceux qu'on a manqués, on peut découvrir, nos atouts, nos failles et le fil rouge de nos valeurs. Les miennes ont toujours été en lien avec l'injustice et la défense des plus vulnérables. J'imagine que cela fait partie de mon processus de résilience.

Quelle est votre responsabilité, votre rôle dans le dispositif DAPAT ?

Je fais partie du comité de rédaction, du comité de sélection des associations et je suis membre du jury.

Comment est ressenti votre engagement par vos proches dans la famille ? Et au travail ?

En-dehors de mon fils, ma famille est plutôt partisane du silence et du déni sur le sujet des violences faites aux femmes. Elle ne montre aucun intérêt ni à mon engagement dans DAPAT, ni à ma reconversion professionnelle. C'est souvent le prix à payer quand on lève des secrets de famille. Savoir ce qu'on fait et pourquoi on le fait aide à garder le cap.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui voudraient se rendre utiles ?

Se demander ce qui les ferait bondir si ça arrivait à leurs enfants et comment ils pourraient s'engager par anticipation. Cependant, je crois qu'il faut être touché, d'une façon ou d'une autre, par quelque chose pour s'engager pour une cause. Nous restons des êtres humains.

Quelles actions particulières vous sembleraient particulièrement intéressantes à mener pour DAPAT cette année 2023 ?

En tant que psychothérapeute, pratiquant la sophrologie, la relaxation et l'autohypnose, je trouverais fabuleux que soient organisés des ateliers pour que les femmes qui le souhaitent puissent découvrir ces approches. Basées sur la respiration, la conscience des sensations corporelles et l'imagination, ces pratiques psychocorporelles sont à la fois simples à réaliser, faciles à répéter chez soi et utiles au quotidien pour gérer le stress ou l'anxiété.