Mon parcours comme Femme-relais

Une carte pour visualiser mon engagement, mes apprentissages et mes contributions

Ce document est une feuille de route personnelle. Il t'accompagne tout au long de ton expérience comme femme-relais. Il te permet de voir ton évolution, de mieux comprendre les différentes étapes du programme et de mettre en valeur ce que tu apprends, ce que tu apportes et ce que tu veux construire pour l'avenir.

Les étapes sont présentées de manière linéaire, mais elles peuvent s'enchevêtrer. Chacune peut être vécue à ton rythme : tu peux y revenir, les approfondir ou les adapter selon ton cheminement personnel.

1 Intégration

Comprendre ce que l'on attend de moi, réfléchir ce que j'ai envie d'apporter et à la place que je souhaite prendre dans le groupe

2 Éveil et expression

Mieux me connaître, nommer ce qui m'anime et gagner en assurance dans un cadre sécurisant

3 Bilan intermédiaire

Faire le point sur mon cheminement, clarifier mes besoins et mes limites et réajuster mon implication

4 Mobilisation des compétences

M'impliquer dans la vie de groupe, prendre ma place comme femme-relais et explorer mon rôle sur le terrain

5 Projection

Réfléchir à la suite du programme pour moi et poser les bases de mes futurs projets

6 Clôture et valorisation

Reconnaître mes apprentissages, valoriser mon engagement et prendre conscience de tout le chemin accompli

Étape 1

Intégration

- Je découvre le programme
- Rencontre de bienvenue
- Signature du code de vie collective et du code éthique
- Formation de base sur le rôle de femme-relais

Étape 2

Éveil et expression

- Je développe ma connaissance de soi
- Ateliers : valeurs, limites, besoins, ce que j'aime faire ou non, ce que je voudrais faire
- Activités créatives et de confiance
- Découverte du quartier et de la ville

Étape 3

Bilan intermédiaire

- Je prends du recul
- Entretien invidivuel
- Autoévaluation: comment je me sens?
- Ajustements, si nécessaire

Étape 4

Mobilisation des compétences

- Je deviens active dans le programme
- Appropriation de l'espace public
- Participation à l'animation ou la co-animation
- Construction d'un mini projets collectifs
- Accompagnements ponctuels d'autres femmes (si je le souhaite)

Étape 5

Projection

- Je construis ou consolide mon projet d'après
- Temps dédié à un projet personnel ou collectif
- Ateliers de planifications ou rencontres avec des ressources externes



Étape 6

Clôture et valorisation

- Je célèbre le chemin parcouru
- Activité de clôture festive
- Création collective (exposition, photos, livrets, etc.)
- Remise d'un certificat de participation

IRIPI
Institut de recherche sur l'immigration et sur les pratiques interculturelles et inclusives
Collège de Maisonneuve
MAISON FLORA TRISTAN
Fonds de recherche Québec