

## « Le but est de les amener à ce qu’elles se disent : “On n’est pas rien, on a toutes un rôle à jouer” » : huit femmes vierzonnaises se battent pour la confiance en soi

Huit femmes vierzonnaises employées par la régie C2S Services travaillent depuis plusieurs mois leur confiance en elles, par la boxe ou encore la sophrologie.

Article inclus dans votre abonnement

Par Vincent Michel

Publié le 21 mars 2025 à 08h45



Une partie des femmes du groupe, gants aux poings, dans les locaux du Boxing club Vierzon. © Vincent MICHEL

« Je me sens motivée, détendue », affirme une jeune femme. « Moi, en harmonie, joyeuse », assure sa voisine. « Hyper émotive, dans le positif comme dans le négatif », souffle une troisième. Une autre se confie à son tour et esquisse un sourire : « Je me sens motivée moi aussi, libre... Il n'y a plus de négativité. » Hayate Dadsy, conseillère en insertion professionnelle à C2S Services, qui écoute chacune avec bienveillance, sourit elle aussi. « Ça se voit sur ton visage ! »

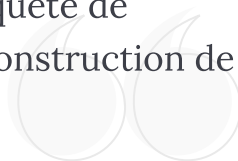
En ce mercredi matin, dans une salle du centre social du Tunnel-Château, autour d'une table, un groupe discute. Il est composé uniquement de femmes. Toutes sont employées par C2S sur ses chantiers d'insertion. Il y a des rires, quelques visages graves aussi, des pancakes et des morceaux de gâteau. Chacune résume en quelques mots son humeur du moment. C'est ainsi que commence chaque séance du projet « Estime de soi », mis en place par la régie de territoire et auquel elles prennent part depuis fin octobre.

## **Objectif : une image positive de soi-même**

Elles ont entre 20 et 40 ans. Elles sont d'horizons divers. La régie a lancé un défi à ces huit Vierzonnaises : « Renvoyer une image positive d'elles-mêmes en toutes circonstances. » L'une des clés, trouver la confiance en elles, ou la retrouver. L'objectif, les aider dans leur insertion. Professionnelle, familiale, sociale. « Notre mission première est de leur apporter un appui socioprofessionnel pour leur retour vers l'emploi, et cela englobe tout ce qui se trouve dans la sphère sociale, explique Émily Poncet, elle aussi conseillère à C2S. L'idée est de libérer tout cela en leur proposant des outils. En les aidant à se sentir légitimes dans ce qu'elles font, en valorisant ce qu'elles sont. »

À l'origine de cette initiative, un constat des conseillères de C2S.

Lors des entretiens avec les personnes que nous accompagnons, nous avons ressenti une quête de confiance, un besoin de valorisation, de construction de soi.



Aussi ont-elles proposé à plusieurs femmes, « car nous sentions que cela pourrait les aider », de participer à un vaste projet de développement personnel ; une formule déjà expérimentée en 2021 et 2022, en partenariat avec le centre social de l'Association des jeunes créateurs vierzonnais (AJCV) et l'Association solidarités emplois ruraux (ASER). Et ces femmes n'ont pas hésité à accepter.

Autour de ce programme, l'équipe de la régie de territoire a fédéré plusieurs partenaires. Une sociologue, une sophrologue, une photographe, un artiste-peintre, une diététicienne et un éducateur sportif interviennent tour à tour aux côtés des femmes. Avec eux, elles se retrouvent pour des moments d'échanges, pour bâtir des

projets, pour se sentir mieux. Des rencontres ont lieu une à trois fois par mois. « Il est apparu que nous avons besoin de nous entourer d'une équipe pluridisciplinaire, pour toucher des domaines très variés », précisent Émily et Hayate.

## « Elles arrivent à mieux connaître leur météo intérieure »

Après les échanges qui ont lancé la journée, le petit groupe a rendez-vous dans une salle voisine pour une séance de sophrologie avec Maggy Balda, l'une des intervenantes. Au fil des mois, elle s'attache à développer « des valeurs favorisant l'acceptation de soi ». Dix rendez-vous sont prévus en tout. « On travaille à chaque séance sur une intention précise, comme la sérénité, à travers des exercices de relaxation dynamique, de respiration contrôlée, de détente musculaire, de visualisation positive, décrit la sophrologue. Au sein du groupe, un climat de confiance et de partage est né ; petit à petit, les femmes se sont ouvertes aux exercices. Aujourd'hui, elles sont davantage à leur propre écoute. Grâce à cela, elles arrivent à mieux connaître leur météo intérieure : c'est ce qui permet de savoir comment on est, comment on va aller de l'avant. Le but est de les amener à ce qu'elles se disent : "On n'est pas rien, on a toutes un rôle à jouer". »

Les femmes l'ont constaté elles-mêmes, en quelques mois seulement, elles évoluent. « C'est une formation qui nous apporte énormément », témoigne Nacema, 28 ans, avant de rejoindre la séance de sophrologie. Maman de trois enfants, elle travaille sur les chantiers d'espaces verts de la régie. « On avait toutes besoin d'un coup de pouce, chacune pour des raisons différentes, note-t-elle. Certaines manquent de confiance en elles. Moi, je suis plutôt sociable, je souffrais plutôt d'un mal-être intérieur. J'apprends à gérer ça. »

« J'étais très timide, au départ », avoue une autre des participantes, Fanny, 36 ans. Elle aussi a trois enfants. À C2S, elle travaille dans la section ménage. « À présent, je parle plus facilement aux gens, dit-elle, dans un sourire. J'arrive à être davantage à l'aise. »

Après la sophrologie, pas de temps mort, direction le gymnase des Grands Moulins. Les femmes y sont attendues pour une initiation à la boxe. Jérôme Lasnier, entraîneur du Boxing club vierzonnais, les met dans le bain. Une fois les gants chaussés, c'est parti tout de suite pour une série d'exercices au sac de frappe. L'idée est de se réapproprier son corps, mais aussi promouvoir la santé par le sport. Et d'acquérir, par la même occasion, des gestes de self-défense.

Des rendez-vous comme ceux-là, elles en ont bien d'autres, sur toutes sortes de thèmes. Parler d'image, c'est aborder les représentations culturelles. D'où l'intervention de la sociologue, Frédérique Barnier, en fin d'année passée, pour évoquer la question du genre, de la place de la femme dans la société et des stéréotypes véhiculés au quotidien et dans le milieu professionnel. L'image, c'est aussi la vision que l'on a de son corps. D'où le volet artistique du projet. Lisa Derevycka, la photographe, va rencontrer les femmes, à plusieurs reprises, pour saisir « de manière authentique » le visage de

chacune d'elles. Le peintre, Ness, créera des œuvres à partir de ces portraits, pour « donner une dimension nouvelle à leur image ». Toujours autour du corps, Marine Mora, chargée de mission à C2S, interviendra pour promouvoir « une alimentation durable mais aussi plaisir ».

## Puissance collective

« Il n'y a pas une personne identique, et chaque femme s'approprie le projet à sa manière, pour sa vie professionnelle, personnelle, observe Hayate. Ça fonctionne : l'une d'entre elles avait du mal à passer son code, elle y est arrivée. Une autre a réussi à prendre la décision de déménager d'une sphère un peu pesante. Et elles sont plusieurs à travailler sur un événement qui marquera la fin du projet, en juin, une sortie. » Qui plus est, au fil des séances, un lien s'est créé, entre les femmes. « Une puissance collective », se réjouissent les conseillères. Et ce n'est pas rien dans le processus.

On aime se retrouver. On se parle beaucoup. Comme on est entre nous, entre femmes, c'est plus simple. Et ça aussi, ça nous aide. Même en dehors des séances, on se contacte. Entre nous, il y a une vraie confiance.

**LE BERRY**  
RÉPUBLICAIN