

L'histoire d'**Antidote** nous raconte une expérience des plus remarquables vécue au Québec au cours des trente dernières années. Une pédagogie originale et conviviale issue d'une longue pratique ancrée dans le quotidien. Conçu par madame Nikole DuBois, psychopédagogue, ce programme a vu le jour par l'entremise du **Centre des Femmes du Témiscouata**, en 1986; en plus d'être dispensé dans les sept (7) MRC du Bas Saint-Laurent, il connaît un essor et un rayonnement dans d'autres régions du Québec.

Au fil du temps **Antidote** est devenue une vague déferlante qui a provoqué une épidémie de bien-être au Québec, et au-delà de ses frontières.

Le **Programme Antidote** est original dans sa conception, dans son développement et dans son application **bénéfique pour la santé des femmes**.



INFORMATIONS :



Centre de femmes

211 rue Saint-Jacques
Saint-Thècle Qc
G0X 3G0

Téléphone : 418 289 2588

Télécopie : 418 289 2589

Sans Frais : 1 866 666 2422

Courriel : femmes_mekinac@globetrotter.net

Site Web : www.femmekinac.ac.ca

PROGRAMME ANTIDOTE 1

Une quête d'identité



PROGRAMME ANTIDOTE 1

Une quête d'identité



Description du programme

Le **Programme Antidote**, synthèse de 30 ans de pratique en éducation populaire, s'articule autour de l'identité et de l'autonomie affective des femmes ainsi que de l'éducation populaire à la citoyenneté.

Fondé sur la réalité spécifique des femmes cette approche permet aux femmes d'affirmer leur identité profonde, au-delà des rôles sociaux féminins.

Dans le contexte d'une analyse sociale, le programme est centré sur l'estime de soi permettant aux femmes de voir autrement les malaises des femmes et de connaître leurs causes réelles.

Au rythme des femmes, le **Programme Antidote** accompagne une quête d'identité personnelle et sociale, une quête d'autonomie affective pour déboucher sur une quête de sens. Cette démarche conduit à un mieux-être, au développement de la solidarité entre les participantes et du sentiment de faire partie de la grande chaîne de la vie.

Démarche progressive en huit étapes, le **Programme Antidote** poursuit tout de même un certain nombre d'objectifs généraux :

Séance 1

- Prendre le temps d'arriver
- Prendre contact avec le groupe
- S'organiser collectivement

Séance 2

- Exprimer, partager et collectiviser notre vécu de femmes
- Prendre conscience de notre socialisation en tant que femmes et de ses effets sur notre identité et notre santé mentale
- Prendre conscience de notre potentiel

Séance 3

- Permettre aux femmes de s'arrêter sur leur condition de femmes et comprendre le processus de victimisation et son impact sur ELLES

Séance 4

- Prendre conscience de la place qu'on s'accorde versus celle qu'on accorde aux autres
- Se donner des moyens pour prendre sa place
- Prendre contact avec son vécu émotif

Séance 5

- Connaître ses besoins personnels
- Connaître les composantes de son « Je »
- Prendre conscience de son potentiel
- Connaître ses limites

Séance 6

- Prendre conscience de ce sur quoi repose son estime de soi
- Se donner les moyens d'accroître sa capacité affirmative
- Apprendre à s'affirmer

Séance 7

- Consolider l'apprentissage de l'affirmation
- Voir la colère autrement en lien avec l'affirmation

Séance 8

- Se donner du support pour intégrer de nouveaux comportements dans notre vie quotidienne
- Cerner les acquis du programme et les célébrer