

MÊME PAS PEUR !



Un programme pour la confiance en soi et l'émancipation des adolescentes en milieu rural

Déployé en Centre Bretagne par Familles Rurales 56 et 22

Créé en 2023 par l'association XXElles à Langonnet (56), *Même Pas Peur !* est un programme féministe d'éducation populaire destiné aux adolescentes vivant en milieu rural. Il crée des espaces collectifs où elles peuvent prendre confiance, faire entendre leur voix et oser envisager tous les possibles.

Pourquoi ce programme ?

- À l'adolescence, les filles subissent une forte pression : **anxiété (68%*)**, dévalorisation, stéréotypes, autocensure
- En Centre Bretagne, l'isolement et le manque de ressources renforcent ces freins : **moins d'opportunités pour s'exprimer et être valorisées, moins de modèles inspirants, moins de perspectives**

*68% des adolescentes, Etude IFOP-Iamstrong, 2024

Un groupe *Même Pas Peur !*, c'est :

2

rencontres par mois
dans un cadre
bienveillant

3 à 6

adolescentes
(13 - 18 ans)

2

animatrices
bénévoles
formées

Des ateliers sur l'estime de soi, l'expression (podcast, improvisation), l'égalité, des rencontres métiers...



Nos objectifs

Accompagner les adolescentes dans leur développement pour qu'elles puissent :

- **Prendre confiance** en elles
- **Oser s'exprimer** et prendre leur place
- **Élargir leurs perspectives** d'orientation
- Comprendre les enjeux d'égalité et **s'émanciper des stéréotypes**

Un programme qui a fait ses preuves

Expérimenté depuis 3 ans, le programme a démontré un impact fort : **amélioration de la prise de parole, autonomie renforcée, meilleure réussite scolaire.**

Il est soutenu par la Fondation de France et lauréat du Prix Solidarité de Fémina.

**"J'ai plus de confiance en moi.
J'ai plus d'estime"** Julie

Evaluation du programme "Même Pas Peur !" par ses participantes, réalisée par la sociologue Natalia Briceno, 2025

Déployer Môme Pas Peur ! sur votre territoire



Un programme léger à mettre en œuvre, ancré localement, porté par un réseau associatif et des bénévoles formées

Comment déployer un groupe localement ?



Repérer une commune rurale pilote

→ Un lieu d'accueil, des partenaires relais



Mobiliser 2 animatrices bénévoles

→ formées et accompagnées par une professionnelle



Lancer un groupe d'adolescentes

→ 2 ateliers par mois pendant 1 à 3 année(s) scolaire(s)



Suivre, ajuster et pérenniser

→ Lien régulier avec les partenaires et évaluation



Comment contribuer au projet ?

- Faciliter la mise en lien avec les acteurs.rices jeunesse et sociaux.ales
- Mettre à disposition un lieu accueillant (médiathèque, maison des jeunes...)
- Relayer l'information auprès des familles et des jeunes
- Soutenir la dynamique dans la durée (valorisation, co-financement éventuel)

Les bénéfices pour le territoire

- Prévenir l'isolement et soutenir la santé mentale des adolescentes
- Renforcer l'égalité filles/garçons dès l'adolescence
- Faire vivre un projet innovant d'éducation populaire en milieu rural
- Offrir un espace pour s'exprimer, être valorisées et se construire

Programme porté par Familles Rurales 56 et 22, avec l'appui d'XXElles et le soutien de la Fondation de France et de la Région Bretagne.



Projet
soutenu par

