

LA GAZETTE DE LILY CERISE & CIE



LA GAZETTE DE L'ÉTÉ EST ARRIVÉE !

La Solidarité toujours au beau fixe chez Lily Cerise & Cie

Bonjour à toutes et à tous,

Que le soleil soit au rendez-vous ou pas, c'est une Gazette n°8 riche en énergies positives et en détermination qui vous accompagnera cet été !

Comme vous pourrez le constater au long de ses 9 pages, l'effervescence est permanente au sein de l'équipe de bénévoles. De plus, les actions de prévention, d'information et de sensibilisation aux violences intrafamiliales sont toujours plus fédératrices et créatives !

SOMMAIRE

- page 1 • Agenda des évènements & Chiffres du jour
- page 2 • Présentation d'une bénévole : Marion
 - Témoignage
- page 3 • Les actualités de l'association
- page 5 • Violences au sein du couple et périnatalité
- page 6 • (Re)gagner son indépendance financière grâce à ses compétences - le CV
- page 7 • Le sharenting
- page 8 • La Cerise sur la Culture
- page 9 • Pour nous soutenir

Marjory, Muriel, Sandra, Jennifer, Sylvie, Elodie, Maddy, Myriam, Marion, Gaétan et Morgane vous souhaitent une bonne lecture ainsi qu'un agréable été !



AGENDA DES ÉVÈNEMENTS PUBLICS

- Samedi 31 août : 24h VTT de la Loire
- Dimanche 1er sept. : Balade modo "Ne me touche pas" avec LuckyRider Châteaubriant
- Samedi 7 sept. : Forum des associations d'Ancenis
- Samedi 7 sept. : Univair
- Samedi 28 sept. : Festival Un autre Reg'Art
- Du 15 nov. au 1er déc. : Festisol " Environnement et Droit des peuples "
- 23, 24 et 25 nov. : Run for Lily Cerise 3e édition
- 25 nov. : Ciné Rencontre au cinéma Eden3 Ancenis St-Géréon

CHIFFRES DU JOUR

112 000

personnes majeures
sont victimes de viol
ou tentative de viol
chaque année, en
France

Source : Cadre de vie et sécurité - CVS - 2019

**1 femme
sur 6**

fait son entrée dans
la sexualité par un
rapport non consenti
et non désiré, en
France

Source : #NousToutes - 2020

32%

des femmes déclarent
avoir été victimes de
harcèlement sexuel au
travail, en France

Source : IFOP - 2018

MARION, MEMBRE DEPUIS LES DEBUTS...

“Bonjour,

Moi c'est Marion, j'ai 30 ans et 2 merveilleux enfants.

Je suis au sein de l'association depuis ses débuts. C'est une évidence pour moi car je porte des valeurs d'équité, de respect et d'altruisme.

Vendeuse au tout début de ma carrière, je me suis dirigée vers le public des enfants puis maintenant vers celui des personnes âgées. Travailler auprès d'eux, me conforte dans l'idée que nous avons beaucoup à faire pour changer les mentalités !

En bref, je croque la vie à pleines dents, aime bousculer les "codes", et apprendre des gens... Et c'est pour toutes ces raisons que je fais partie de Lily Cerise & Cie. ”



Marion, membre fondatrice de Lily Cerise & Cie

TÉMOIGNAGE

A l'occasion de nos différentes actions publiques, certaines personnes ayant croisé le chemin de Lily Cerise & Cie viennent nous donner de leurs nouvelles et la plupart du temps, ce sont de très belles nouvelles !

Nous ne résistons pas à l'idée de vous partager un témoignage reçu récemment.

“

Grand merci à l'asso qui a énormément aidé ma petite sœur à sortir de la violence familiale et grand merci pour l'accueil et l'écoute précieuse ! ”

”

ACTUALITÉS DE L'ASSOCIATION

Marche des Fiertés



Le 25 mai dernier, la Marche des Fiertés a généré un arc-en-ciel dans les rues d'Ancenis. Lily Cerise et Cie et ses membres étaient présent.e.s tout au long de la marche et également sur un stand du village de la Pride, jardin de l'Eperon à Ancenis.



Festival MamaQuilla

Le festival MamaQuilla porte sur la parentalité et la périnatalité. Sa 2e édition s'est déroulée sur un week-end (8-9 juin) sur la commune de Ligné.

L'occasion pour les bénévoles de LC&C d'informer et d'échanger sur ces périodes de la vie de famille.



Les visiteurs ont découvert avec curiosité les valeurs de l'association, ont testé le "Comment allez-vous ?" et les jeux mis à disposition.

Les exposant.e.s, professionnel.le.s du bien-être et de la santé sont venu.e.s sur le stand et vont pouvoir communiquer plus facilement sur ces sujets grâce aux outils et supports distribués par LC&C.

Sensi CMJ

En amont de la soirée Disco du 29 juin, à Ancenis Saint Géréon, organisée par le Conseil Municipal Jeunes d'Ancenis St-Géréon, Lily Cerise et Cie a effectué une session de sensibilisation pour le Conseil Municipal Jeunes d'Ancenis-Saint-Géréon. Ce fut l'occasion de bons échanges. Des docs réalisés par Consentis et NousToutes ont été mis à disposition des organisateurs.rices de la soirée et lors de la soirée Disco : violentomètre de la fête, que faire en cas de harcèlement, empoisonnement, drogue ou alcool, les bases du consentement, les marques-pages et affiches avec les numéros utiles.



L'évènement sportif de cet été

Pour la troisième année consécutive, l'association Lily Cerise et Cie sera présente sur le village des 24h VTT de la Loire, qui se tiendra le 31 août 2024, île Mouchet à Ancenis-Saint-Géréon. Mais grande nouveauté cette année, 6 jeunes adolescents du Pays d'Ancenis s'engagent à nos côtés !



Ils se prénomment Nicolas, Leo, Tom, Raphaël, Aevan et Titouan, ont entre 16 et 17 ans et vont former 2 équipes aux couleurs de l'association pour participer à l'épreuve de 6h par équipe de 3. Après avoir bénéficié d'une session de sensibilisation sur les violences intrafamiliales, nos équipiers vont s'entraîner au long de l'été, seuls ou accompagnés d'Anthony, le père d'Aevan.



Il.elle.s s'engagent à nos côtés !

Nous remercions chaleureusement nos sponsors Ludispirit, Enovio ainsi que le CASCI CIE Terrena pour leur soutien et leur engagement dans la lutte contre les violences conjugales et familiales. Leur investissement va nous permettre de financer des tee-shirts pour la course des deux équipes, des tee-shirts à destination des jeunes et des bénévoles, ainsi que des gobelets réutilisables avec les n° d'écoute et d'urgence.

Par ailleurs, pour fêter cet évènement, de nombreux professionnels locaux dans les secteurs du bien-être, du développement personnel et de la convivialité s'associent à notre cause et vous offrent plus de 1000 euros de lots à gagner.

Pour participer à ce grand concours solidaire, c'est simple et totalement GRATUIT. Estimez le nombre de kilomètres cumulés que vont parcourir les jeunes coureurs durant ces 6h de course et remplissez le bulletin de participation disponible dans les commerces, sur notre stand le jour de l'évènement ou en le téléchargeant sur notre site internet. Le 31 août 2024, entre 10h et 16h, venez nous rendre visite sur le stand Lily Cerise et Cie (île Mouchet à Ancenis-Saint-Géréon) afin d'y déposer ce bulletin. Les résultats seront annoncés après l'arrivée de la course à 19h.

GRAND CONCOURS SOLIDAIRE 24h VTT de la Loire 2024

Ils sont 6 jeunes engagés et motivés pour lutter contre les violences intrafamiliales !

COMBIEN DE KILOMÈTRES VONT-ILS PARCOURIR EN 6H ?

Pour participer, complétez le bulletin de participation disponible dans vos commerces du Pays d'Ancenis (ou sur place le jour de l'évènement) et venez le déposer samedi 31 Aout 2024, de 12h à 16h, au stand Lily Cerise & Cie du village des 24hVTT, île Mouchet à Ancenis-Saint-Géréon.

Merci à nos partenaires :

- Lama'Sage (Floriane)
- My_crea.life (Valérie Blin)
- Amandine Coiffard (Réflexologue)
- Restaurant Villa-St-Germain
- Caroline Lebat (Art-thérapeute)
- Simplicité au féminin (Quintana Sabrina)
- La maison du bien-être du Cellier
- Actions Santé (Elise Guader)
- Funenbulle (Salomé Dupont)
- Anne Beaufretton (Coaching)
- Claire Bourge (Sophrologue)
- Aurélié (Naturopathe)
- Patricia Ducamp (Réflexologie et yoga)
- Mathilde (Méditation de pleine conscience)
- Marion Ouary (Diététicienne nutritionniste et éducateur sportif)
- Maison de santé à Orée-d'Anjou
- Sophie Abbate (Sophrologue)
- Le Temps d'une Coupe (Marie Cherbonnier)
- Les compagnons gourmands (Grégoire Malcuit)
- MS Conseil & Accompagnement (Marjory Suire)
- Accompagnement au Féminin (Christine CERISIER)

Retrouvez la liste complète des lots, ainsi que les modalités de participation sur la page www.lily-cerise-et-compagnie.com/evnement

PLUS DE 1000€
DE LOTS À GAGNER
dans les domaines du bien-être,
du développement personnel et
de la convivialité

Jeu gratuit, sans obligation d'achat. Participation limitée à un seul bulletin par personne. Les informations présentes sur le bulletin sont uniquement destinées à la remise des lots et ne seront pas utilisées ou stockées à d'autres fins.

PERINATALITE ET VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

Périnatalité : période qui va de l'année précédant la grossesse jusqu'à l'année suivant l'accouchement.

La périnatalité est la période où le risque de violences au sein du couple augmente. C'est lors de cette période que les violences peuvent se déclencher (40% des cas) et voire s'aggraver (pour près de 2 femmes sur 3).

Les conséquences des violences sont :

- **Chez la mère** : recours tardif aux soins, problème de prise de poids, infections, nausées et vomissements sévères, aggravation d'une maladie chronique, anxiété, dépression, abus de substances...
- **Pour la grossesse** : traumatisme abdominal, fausse-couche, métrorragies (saignements en dehors des menstruations), rupture prématurée des membranes, menace d'accouchement prématuré, pathologies placentaires...
- **Pour le fœtus** : petit poids de naissance, retard de croissance intra utérin, mort fœtal in utéro.

ECHELLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE
Future ou jeune maman

MA RELATION EST SAINNE SI :

- Je peux annoncer ma grossesse sans crainte
- Je me sens respectée dans mon rythme, mon sommeil, mes besoins
- Je me sens soutenue quand je doute de mes capacités
- Nous décidons ensemble de l'organisation familiale
- Mon/ma partenaire me fait confiance
- Mon/ma partenaire s'intéresse au suivi de la grossesse, en parle avec moi
- Mon/ma partenaire accepte mes amis et ma famille
- Mon/ma partenaire s'implique de lui/elle même dans les soins au bébé et dans son suivi médical

JE SUIS VIGILANTE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Me fait du chantage pour obtenir quelque chose
- Se moque de mon corps qui change
- Est jaloux(se) et ne me laisserait faire seule
- Contrôle ma tenue et mes fréquentations
- Critique ma famille, mes amis, mon travail
- Fouilles dans mon téléphone
- M'ordonne de faire taire le bébé quand il pleure
- Me dit que je suis une mauvaise mère

IL Y A VIOLENCE QUAND MON/MA PARTENAIRE :

- Hurle sur moi devant le bébé
- Ne me laisse pas appeler ma famille et mes amis
- Insiste ou m'oblige à avoir des rapports sexuels
- Menace de partir avec le bébé
- M'interdit de travailler et de voir des amis car je dois garder le bébé
- Touche les aides Caf et refuse de participer aux dépenses de la famille
- Diffuse ou menace de diffuser des photos intimes de moi
- M'insulte, me pousse, me gifle, me secoue, me frappe
- Menace de mort

Chantage, humiliations, injures, coups... Les victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est désormais accessible 24h/24 et 7j/7

3 9 19
ARRÊTONS
LES VIOLENCES

Echelle violences conjugales future et jeune maman - <https://www.caf.fr>

Les violences peuvent causer des traumatismes psychologiques et physiques chez la mère, des complications médicales de la grossesse et des difficultés dans le lien mère-enfant. Il y a un risque plus élevé de grossesse non désirée et d'IVG (interruption volontaire de grossesse) qui peut être lié à un viol conjugal, à des difficultés de contrôler leur contraception...

Les consultations périnatales sont une opportunité pour dépister les violences. L'HAS (Haute Autorité de Santé) recommande le « repérage systématique des facteurs de vulnérabilité (somatique, sociale, psycho-affective) susceptibles de compromettre la santé de l'enfant, de perturber l'instauration du lien entre les parents et l'enfant, voire nuire à la protection et à la sécurité de l'enfant » lors du suivi de grossesse.

En cas d'identification de violences conjugales, les médecins sont autorisés à effectuer un signalement sans l'accord de la victime si elle n'est pas en mesure de se protéger. Après la naissance, le nouveau-né peut se retrouver en danger d'une part par la violence directe du père envers lui (3 cas sur 4) mais aussi envers sa mère (90% des cas). Il peut alors développer d'importants troubles psycho-traumatiques qui peuvent être un facteur de risque supplémentaire de maltraitance (ex : bébé secoué...). Les enfants deviennent co-victimes des violences conjugales. Parfois, l'arrivée d'un enfant permet à la mère de prendre réellement conscience des violences subies et peut envisager une séparation et un départ.

Références - Sites à consulter :

Déclic violence : <https://declicviolence.fr/>

Etude du Dr Salmona : <https://www.memoiretraumatique.org/violences/violences-conjugales.html#titre76-6>

Arrêtons les violences : <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>

(RE)GAGNER SON INDÉPENDANCE FINANCIÈRE GRÂCE À SES COMPÉTENCES

Le CV



Dans le dernier numéro de votre gazette préférée, nous avons abordé le sujet de l'indépendance financière et de sa source principale, avoir un travail.

Le CV – curriculum vitae – reste l'outil incontournable de la recherche d'emploi. Dans sa version papier ou dans sa version numérique, le CV est votre carte de visite face au recruteur. Vous devez donc lui apporter toute votre attention !

Tout d'abord, quel est l'objectif d'un CV ? Le tout premier, est de se faire connaître du recruteur, d'attirer son attention. Il est donc utile pour valoriser vos connaissances, vos compétences même avant de passer un entretien. Vous y indiquez vos expériences professionnelles, les plus pertinentes, vos réalisations, vos réussites et n'hésitez pas à mettre en avant les fameux soft-skills, vos qualités comportementales.

Un recruteur ne prend que quelques secondes à la lecture de chaque CV, facilitez-lui la tâche et mettez-le dans de bonnes conditions. Pour cela, les informations doivent être précises, claires et rapidement compréhensibles. Vos plus-values pour l'entreprise et votre cohérence avec le poste doivent être évidentes. Donnez au recruteur l'envie de vous rencontrer !

Pour cela, on ne néglige rien, ni le fond, ni la forme ! Donc on lui apporte toutes les informations pertinentes et utiles sur un plateau.

On commence par les informations personnelles, oui ! mais pas n'importe lesquelles ! Rien ne vous oblige à donner votre adresse précise, le code postal et la ville suffisent. La situation familiale et la date de naissance ne peuvent plus être exigées, ce sont des informations pouvant être considérées comme discriminantes. N'oubliez pas d'indiquer vos formations initiales et les diplômes obtenus, mais également toutes les formations continues.

On poursuit avec le plus important, vos expériences professionnelles en cohérence avec le poste visé que vous organiserez de la plus récente à la plus ancienne. Une période d'inactivité salariale pour grossesse, congé parental ou aidant sont de plus en plus acceptées voire valorisées, donc pas de trou dans le parcours. Quelle que soit l'expérience, il est primordial de la qualifier et de la valoriser en utilisant des verbes d'action et des données chiffrées et/ou temporelles. « Aider les patients » devient « Assister quotidiennement 15 patients dans les activités de la vie quotidienne, améliorant leur confort et leur autonomie ».

Essentielles et souvent oubliées : vos compétences ! Mettez en avant vos compétences intellectuelles, vos compétences techniques, vos compétences comportementales, vos compétences spécifiques au secteur du poste visé. Par des mots-clés que les algorithmes apprécieront, vous valorisez vos savoirs, votre savoir-faire et votre savoir-être.

Toutes ces informations sont maintenant à organiser par zone. Des logiciels comme Canva (gratuit), peuvent vous fournir des trames faciles d'utilisation et esthétiques. Vous n'avez qu'à sélectionner le modèle qui vous plaît et à compléter les différentes zones. Ne négligez pas la zone d'en-tête de votre CV. Cette partie présente le titre de votre CV qui doit correspondre au poste visé, et une présentation succincte de votre profil, de vos motivations. Choisissez vos mots pour être convaincant ! Si vous faites le choix d'ajouter une photo, ne prenez pas celle de vos dernières vacances... optez pour une photo professionnelle, bien cadrée et engageante.

Avec tous ces éléments, vous allez créer votre CV de base. En revanche, personnalisez-le pour chaque poste auquel vous postulez ! Prenez le temps de bien comprendre l'annonce et d'adapter les mots-clés de votre CV au vocabulaire de celle-ci. L'objectif final est de comprendre les intérêts et les attentes du recruteur pour le convaincre qu'il n'attend que vous !



LE SHARENTING



Qu'est-ce que le sharenting ?

Contraction de l'anglais Share (partager) et de Parenting (parentalité). C'est une pratique qui consiste, pour les parents à diffuser et partager sur les réseaux sociaux ou sur internet, l'image (photos ou vidéo) de leurs enfants mineurs.

Ce qu'il faut savoir sur cette pratique

Malgré le côté innocent et spontané de publier la photo du petit dernier qui souffle ses bougies, qui barbote dans la piscine ou encore qui dort, l'exposition (parfois à outrance) n'est pas sans risque pour les enfants.

En effet, selon un rapport COFRADE (conseil français des associations pour les droits de l'enfant) datant de 2022 : " la prédation en ligne ou cyberpédocriminalité est favorisée par certaines pratiques [...] des parents eux même qui ignorent ou sous-estiment les risques de leur exposition sur Internet. " 50% des photos échangées sur les forums pédocriminels sont des images d'enfants récupérées sur les réseaux sociaux (sur les comptes des parents ou des enfants eux-mêmes).

La sécurité physique ainsi que la sécurité en ligne sont mises en jeu. Des parents diffusent des contenus sans limiter la confidentialité des données, ce qui rend celles-ci accessibles à tous. Comme la localisation, l'école que l'enfant fréquente. Des informations qui peuvent être utilisées à mauvais escient et nuire à la sécurité de l'enfant.

Beaucoup de parents négligent aussi le droit à la vie privée de l'enfant pour alimenter des contenus au quotidien. Ces mêmes enfants peuvent plus tard estimer que leurs parents ont violé leur droit et atteint leur intimité. Aussi, l'enfant peut subir du harcèlement ou de l'intimidation par des personnes ayant accès à ces contenus.



La loi du 19 février 2024 précise [...les parents protègent en commun le droit à l'image de leur enfant mineur dans le respect du droit à la vie privée...] et " les parents associent l'enfant à l'exercice de son droit à l'image selon son âge et son degré de maturité " comme l'exige la convention internationale des droits de l'enfant de 1989. La loi entend ainsi à mieux faire respecter les droits à l'image des enfants par leurs parents sur les réseaux sociaux.

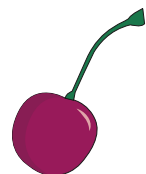
Quelques conseils pour protéger son enfant :

- Paramétrer tous les comptes des réseaux sociaux en mode privé.
- Faire le tri dans vos/ses contacts.
- Éviter de publier des photos sur lesquelles l'enfant peut être identifié en privilégiant les prises de vues lointaines, de dos ou en plaçant un emoji sur le visage.
- Lui expliquer le consentement au partage et la notion d'identité numérique.
- Consulter le 3018, numéro gratuit de protection des mineurs contre Internet.

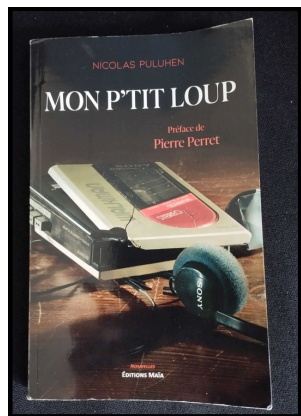


Liens et sources :
<https://e-enfance.org/>
Légifrance
Eveil.asso.fr,
Pharos
<https://cnil.fr/fr>





LA CERISE SUR LA CULTURE



Dans son livre, **Nicolas Puluhen** relate **5 récits d'enfances brisées** : la sienne où il va lutter pour vivre, celle d'une jeune fille qui va lutter pour mourir, celle d'une autre jeune fille qui va passer à côté de sa souffrance, celle d'un professeur qui va décider de reproduire et enfin celle d'une professeur qui va enfin comprendre... Un cousin, des adolescents, un oncle, un prêtre, un père... qui briseront à jamais la vie de ces enfants... Ils survivront tant bien que mal ; certains accrochés à la vie grâce à des airs de chansons qui ont pu les consoler...

- "T'en fais pas mon p'tit loup", Nicolas Puluhen, préface de Pierre Perret, Editions Maia.

Merci à Nicolas Puluhen d'avoir offert son ouvrage à Lily Cerise & Cie



Le mois dernier avait lieu **les marches des Fiertés**. Des marches festives et militantes revendiquant l'égalité des droits et le respect sans distinction d'orientation sexuelle et de genre sont organisées, chaque année, au niveau national, tout au long du mois de juin.

A cette occasion, nous avons lu pour vous "**La pluie et la lumière forment l'arc-en-ciel**" de Garance Coquart Pocztar. Dans cette BD documentaire autobiographique, nous suivons l'autrice qui intervient en milieu scolaire aux côtés de SOS Homophobie. Validés par l'Education Nationale, ces temps de débats et d'échanges permettent de sensibiliser des adolescent.e.s à la lutte contre toute forme de discrimination, notamment auprès de la communauté LGBTQIA+.

Garance Coquart Pocztar retranscrit ces rencontres avec des collégiens.iennes et lycéen.nes à travers leurs réflexions, leurs réactions et leurs questions. Instances où elle se confronte parfois à l'intolérance et à la méconnaissance des différences. Elle s'évertue en toute situation à y prôner la bienveillance envers autrui. Émouvant, drôle ou bien grave, le récit nous amène à constater la présence toujours manifeste de discriminations dans notre société et de l'importance primordiale de ces interventions de sensibilisation auprès des citoyen.ne.s de demain.

- "La pluie et la lumière forment l'arc-en-ciel", de Garance Coquart Pocztar, Editions Petite Nature.



JOUER POUR S'INFORMER



Depuis plusieurs mois, nous créons des "jeux Lily Cerise & Cie" afin de rendre ludique et colorée la lutte contre les violences intrafamiliales. Ainsi, jouer permet aux visiteur.rice.s d'apprendre les numéros d'urgence et les numéros d'écoute, de découvrir les phrases à dire à une victime ou bien de déconstruire la culture du viol. Un groupe de travail s'est constitué au sein de l'association afin de développer de nouveaux jeux !



Le jeu du memory avec les numéros d'écoute et d'urgences

- 1- Retourner un petit palet positionné sur le carton violet pour découvrir un numéro d'écoute ou d'urgences
- 2- Essayer de retrouver le même numéro en retournant un autre palet positionné sur le carton rose





NOUVEAUTE

Vous pouvez désormais retrouver les actualités de l'association sur LinkedIn.
A bientôt !



<https://www.linkedin.com/company/lily-cerise-cie-association-de-lutte-contre-les-violences-intrafamiliales>

POUR NOUS SOUTENIR

Plusieurs possibilités s'offrent à vous !

- **Liker, commenter et partager nos publications sur les réseaux sociaux.**



<https://lily-cerise-et-compagnie.com/>



<https://www.linkedin.com/company/lily-cerise-cie-association-de-lutte-contre-les-violences-intrafamiliales>



https://www.facebook.com/profile.php?id=100078298566177&locale=fr_FR



https://www.instagram.com/lily_cerise_et_cie/

- **Diffuser nos cartes, affiches et marque-pages (dont un stock est disponible à l'Atipik Epicerie d'Ancenis-Saint-Géréon, merci Dom ;-)).**
- **Devenir bénévole.**
- **Devenir adhérent.e (10€) ou donateur.rice via HelloAsso <https://www.helloasso.com/>**



NUMEROS D'URGENCE

Police - Gendarmerie **17**

Numéro d'urgence Européen **112**

Numéro d'urgence pas SMS **114**

SAMU **15**

Allô Enfance en Danger **119**