
UN BOL D'AIR

21 oct 2025 Spectacle
théâtre **LES VACHES RUMINENT-ELLES DU NOIR ?**
 Compagnie Le Mayapo

Mise en scène par Maryvonne Coutrot, un texte d' Elizabeth Paugam, interprété par Elizabeth Paugam (Maya 70 ans) et Diane Julien (Maya à différents âges)

Nous nous sommes retrouvées au théâtre du Puy-en-Velay pour assister à la représentation de cette pièce. Les places nous ont été offertes par le CIDFF. Ce spectacle nous a rassemblées. Sur scène, un décor très simple, sobre avec deux comédiennes qui jouent le rôle d'une seule femme à travers les différentes périodes de sa vie. La comédienne plus âgée fait le bilan et décrit son existence sous forme de témoignages pendant que la plus jeune joue et interprète ces moments de vie. Maya nous donne à voir sa vie somme toute assez ordinaire à travers une sensibilité mélancolique. Dans son parcours de vie de femme, elle se débat pour exister sous l'influence du sacro-saint système patriarcal. C'est un constat doux amer.

Plus tard, lors de nos échanges, cette histoire nous a rappelé un court métrage, « La petite casserole d'Anatole » de Éric Montchaud d'après l'œuvre littéraire de Isabelle Carrier. Nous vous invitons à le visionner comme nous l'avons fait. A la lumière d'Anatole et de Maya qui trainent leurs casseroles, nous devons apprendre à vivre avec les nôtres.

Nonobstant les aléas de la vie, il y a toujours une lueur d'espoir et la vie mérite d'être vécue. Le poids de nos histoires, nos fêlures nous rendent uniques, elles constituent notre force.

On n'oublie pas, on apprend à vivre avec !

Nous avons eu la chance de rencontrer Elizabeth Paugam et Diane Julien. Nous avons pu confronter notre vision de la pièce avec les intentions qu'elles y avaient mises. Elizabeth a créé la compagnie du Mayapo en 1979 et y donne des cours C'est d'ailleurs par ce biais qu'elle rencontre Diane Julien qui depuis, est devenue comédienne professionnelle. Au fil des répétitions, leurs souvenirs se sont mêlés et ont permis la co-écriture de ce spectacle. Cette tragi-comédie met en valeur l'héritage d'une vision féministe à travers les générations : une véritable ode à la vie !!

2 déc 2025 Journée
P'tit Café **Le rallye du ÊTRE-BIEN**
 Cette journée était organisée par un partenaire O2R, la MIFE Auvergne (Maison de l'information sur la Formation et l'Emploi).

Le matin

L'Accueil fut chaleureux avec une ambiance musicale animée par les talentueux salariés de l'association CESAME, de joyeux lurons plein de facéties, les lutins étaient de sortie, avec leurs devinettes, leurs chants et leur bonne humeur contagieuse. Mises en appétit par quelques pas de danse, nous nous sommes régallées d'un délicieux buffet végétarien préparé par la cheffe cuisinière de « La Marmite Cosmopolite ».

L'après-midi

Le parcours était composé de 6 ateliers ayant pour objectifs : **Libérer sa créativité, retrouver sa confiance, mieux comprendre le handicap, apprendre à relâcher la pression et se reconnecter à son corps**

Nous étions réparties en équipes afin de participer à chacun des ateliers proposés. La journée s'est clôturée par un bilan où chaque structure partenaire s'est présentée. En effet, nous ne connaissions pas à l'avance l'identité et le rôle de chacun des intervenants. Cela nous a permis d'être plus à l'aise, de faciliter la parole, sans le poids d'une hiérarchie intimidante.

Ambiance décontractée autour du repas, surprenant par ses saveurs et mélanges inhabituels.

Re-découvrir son corps pour désactiver le mode robot.

Sensation hors du temps, dans ce lieu chaleureux, avec la bienveillance comme base de travail l'écoute et le partage.

Atelier de sophrologie et pilate : écouter son silence et sa paix intérieure.

Surprises et rassurées par l'atelier sur les handicaps invisibles

Ce 2ème numéro a été élaboré par des femmes éprouvées avec une force intérieure puissante qui ne demande qu'à s'exprimer. Ecoute, Respect et Soutien inconditionnel sont le ciment de notre « Bande à Gazette ».

EN AVANT LES FEMMES !

éditée par :

CIDFF
 Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
 Haute-Loire

O2R
 HAUTE-LOIRE

financée par :

PRÉFÈTE DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
 Liberté Égalité Fraternité

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de Haute-Loire

04 71 09 49 49

siège
 2, rue André Laplace, 43000 Le Puy-en-Velay

Lieux de permanence
 Plus de 20 lieux de permanences de proximité sur tout le département pour un accueil proche de chez vous !

Retrouvez notre activité **O2R**



La Gazette L'ESPOIR

NE RIEN FAIRE, C'EST LAISSER FAIRE...



Nous sommes de retour !

Nous sommes de retour, plus nombreuses et plus déterminées que jamais !
 Dans ce numéro 2, nous faisons état de notre constance dans l'engagement du changement indispensable.

Nous sommes uniques et solidaires dans nos différences, interchangeable mais soudées dans notre lutte : reprendre confiance, retrouver notre dignité et nous redresser.

Être debout, le rester, gagner en autonomie, et prendre enfin notre place pour changer les choses.

C'était le début d'une histoire, maintenant place à l'action.

ÇA NE FAIT QUE COMMENCER, ON VA LE FAIRE ENSEMBLE AVEC TOI QUI NOUS LIT ET NOUS RELIE.

Au fait CIDFF, qu'est-ce que ça veut dire ?

C'est le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles.

Le CIDFF s'adresse à toutes les femmes qui ont besoin d'informations, de soutien et d'accompagnement.

Le siège du CIDFF se situe au **Puy-en-Velay, 2 rue André Laplace** et propose plus de 20 lieux de permanences de proximité sur tout le département pour un accueil proche de chez vous ! Pour tout contact et prendre rendez-vous, appelez le **04 71 09 49 49**.



Les rencontres se font en toute discrétion et confidentialité. Elles sont entièrement gratuites.

POURQUOI CETTE DATE ?



Pénélope Bagieu,
Les Culottées

Aucune femme ne mérite de mourir, en raison de son genre, pour avoir dit NON

- Les rédactrices de la gazette

Le 25 novembre, qu'est-ce que c'est ?

C'est la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes.

Le 25 novembre 1960, les sœurs Mirabal, militantes résistantes et féministes furent brutalement assassinées sur les ordres du dictateur R. Trujillo dirigeant de la République Dominicaine de 1930 à 1961.

Ce qui leur est reproché ? Avoir refusé les avances du dictateur et s'être engagées dans un mouvement clandestin d'opposition au régime.

Elles étaient connues dans leur lutte sous leur nom de code comme les « Hermanas Mariposas », les Sœurs Papillons.

Le combat des sœurs Mirabal et leur mort tragique ont été choisis par l'Organisation des Nations Unies le 17 décembre 1999 comme symbole de la lutte contre les violences faites aux femmes.

Le 25 novembre devient donc la **journée internationale de l'élimination des violences à l'encontre des femmes**.

Les violences faites aux femmes désignent tous les actes de violences dirigés contre les femmes et qui causent ou peuvent causer un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles, psychologiques. Les violences comprennent également la menace, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée.
- ONU FEMMES FRANCE



collage de N.

Autour de cette date le CIDFF s'est engagé pour promouvoir différentes actions :

DISTRIBUTION de la GAZETTE #1

Après un temps d'information et de formation sur les missions du CIDFF et de la journée du 25 novembre dans un objectif de préparation de l'action, nous nous sommes retrouvées sur **10 marchés du territoire altilégerien**.

Nous, **ambassadrices intérimaires**, ainsi que l'équipe du CIDFF avons collé des affiches dans les commerces, et distribué gratuitement tracts, badges et notre fameuse Gazette L'ESPOIR n°1 en interagissant avec les habitants sur le thème des violences.

C'est avec beaucoup de fierté et d'engagement, que nous avons mené notre mission de sensibilisation en bravant le froid, les préjugés et la peur d'être rejetées.

ACTION my SAFE CUP

C'est quoi ?

C'est une sorte de couvercle en silicone, lavable, réutilisable qui s'adapte à différentes tailles de gobelets pour empêcher qu'une personne mal intentionnée n'y verse de la drogue sous toutes ses formes.

Nous avons été présentes dans différents lieux cette année :

- Festival « Loir' en Zic » à Brives-Charensac
- « Sucs en scène » à Yssingaux
- « Fêtes du Roi de l'oiseau » au Puy-en-Velay

Le dispositif proposé par le CIDFF s'articule autour d'une formation :

- Présentation de l'association, des services et de ses valeurs
- Intervention d'une juriste sur le droit du travail
- Plan d'action de la mission : informer, éduquer et communiquer.

Les équipes de prévention sont constituées de deux ambassadrices et de deux salariés du CIDFF. On installe un stand CIDFF, on dispose différentes plaquettes (flyers, violentomètres, badges...), on enfle notre chasuble et en binôme on se dirige à la rencontre des gens. On s'adapte en fonction de la personne en face de nous. En majeure partie, les personnes sont réceptives et reconnaissantes de l'action qu'on mène. Ces temps sont riches en échanges. A titre d'exemple, au Roi de l'oiseau, on a distribué **2000 safe cups** !

Qu'est ce qu'on a fait ? au CIDFF

Rassemblement et die-in

sur le marché du Puy à l'occasion du la journée du 25 novembre 2025

Jeu concours "Le sexisme se paye l'affiche"

action à destination des collèges, lycées et structures à vocations sociales partenaires du CIDFF



Affichage de la campagne de communication de la Fédération Nationale des CIDFF dans les commerces de proximité, auprès des partenaires

Ciné-débat au ciné Dyke "On vous croit" de Charlotte Devillers et Arnaud Dufey

Webconférence "Le coût de la virilité" par Lucie Peytavin

Distribution de la gazette #1

présence des équipes et ambassadrices sur 10 marchés de la Haute-Loire



une PERFORMANCE : un DIE-IN



Qu'est-ce que le die-in ?

Une action symbolique où les participant.es s'allongent au sol pour rendre hommage aux femmes victimes de féminicides. Ce moment fort a pour objectif de faire entendre la voix des victimes et de rappeler l'urgence d'agir collectivement contre toutes les formes de violences faites aux femmes.

Lors de la représentation organisée pour la journée contre les violences faites aux femmes, il m'a été demandé de prononcer le nom d'une victime, puis de me mettre à terre, symbole de mort. Contrairement à ce que ce geste pouvait suggérer, je n'ai pas ressenti d'émotion immédiate à cet instant, je ne pensais pas à la mort que je devais reproduire, mais à un refus intérieur d'une seconde défaite de la victime.

Je ne voulais pas être morte, je ne voulais pas être vaincue. Mon esprit était tourné vers la lutte et la survie plutôt que l'abandon.

Cette absence d'émotion traduisait en réalité une autre forme de réaction : un besoin de résistance face à la violence symbolisée par le Die-In.

Nouratou