

MAISON DOUCEUR

Le lieu où aller quand ce que je vis à la maison et/ou au travail manque de Douceur...

A) Consultations médicales orientées sur la mise à jour :

Des violences insidieuses (manque de respect /moquerie/isolement/menace/chantage...), avant que celles-ci soient ultimes (coups /blessures / féminicides)
Plages de consultation programmées et non programmées.
Consultation assurée par une sage-femme ou un MG

Soutien à la parentalité :

- Consultations programmées avec une sage-femme
- Groupes de paroles :
 - femmes enceintes
 - Jeunes accouchées
 - Jeunes mères
 - Nouveaux pères
 - familles recomposées
 - Autour de l'allaitement
 - contraception

B) Ateliers thématiques et thérapeutiques :

Autour du corps :

- Eutonie
- Auto-hypnose
- Massage ballon mousse
- Djembé
- Calli-chorégraphie
- Re-connexion à la nature (marche ds la nature)
- Atelier portage
- Gym maman/bébé
- Massage BB
- Technique de gestion / micro-trauma

Créativité :

- Broderie : rebroder ma féminité
- Tricot
- Couture : créer et coudre ma robe de féminité
- Art floral

- Ecriture
- Kintsugi
- Sculpture libre
- Fabriquer mon coffre à trésor
- Fabriquer mes boules de bain/mon adoucissant et mon gommage

Ateliers de prévention :

- Cohérence cardiaque
- Auto-hypnose
- Education sexuelle
- Nutrition...

C) Lieu de rencontres inter professionnels libéraux et entre médecine de ville et hospitalière

Pour la convivialité et l'élaboration de projets communs.

Fréquence à définir.

Création d'une CPTS en cours, avec l'aide de l'Agence I-Care /Care Lab Facilitator

D) AUTOUR de tout cela : un CAFE DOUCEUR

Salon de thé. Petits gâteaux douceurs. Livres à disposition. Jeux de société
PARTAGE /CONVIVIALITE /LIENS /FRATERNITE

E) Les PERSONNES RESSOURCES qui gravitent autour de la Maison DOUCEUR

En lien direct par tel/sms ou mail

MG /gynéco /psychiatre/psychologue spécialisé en Syndrome de stress post-traumatique /ostéo/
kinés...thérapeutes corporels

Association d'aide aux victimes de Violence (Osys) / avocat spécialiste et engagé/ Intervenant
social au commissariat de police / institutions : médiateur de l'éducation nationale....

www.maisondouceur.fr

contact@maisondouceur.fr

Claire TESTART et Manon MAZANCIEUX
Co-créatrices de la Maison Douceur

