

ÇA DÉMARRE

Le Cocon Solidaire, un espace pour déployer ses elles

Marilou Petricola

Destiné aux femmes seules quels que soient leur âge et leur situation, le Cocon Solidaire accueille ses consœurs lors de temps de rencontre et d'échange sur Lyon et ses alentours. Des moments où se mêlent toujours convivialité et apprentissage. L'association qui découle du vécu de Déborah, sa fondatrice, rassemble aujourd'hui une diversité de femmes et propose une ouverture universelle et inconditionnelle.

Un cocon pour tous les papillons

La solitude concerne 7 millions de Françaises et de Français de plus de 15 ans. Et plus des deux tiers sont des femmes ! Pour pallier ce phénomène qui touche de plus en plus de monde, en particulier dans les métropoles comme Lyon, le Cocon Solidaire met en place depuis avril 2021 des temps d'échange, d'apprentissage et de convivialité pour femmes seules, quels que soient leur situation financière ou leur âge. Sa fondatrice, Déborah Glohr, est partie de son expérience et d'un constat simple : « Lorsque mon père est décédé, j'ai vu ma mère élever seule ses trois enfants tout en reprenant ses études à 42 ans. Le tout avec très peu d'aides ! Je pense aussi à ma sœur ou encore à des amies vraiment super qui vivent seules et en souffrent. Pourtant, comme leur situation n'est pas considérée comme précaire, il n'existe pas d'association pour les aider à se sentir plus entourées. Il y a beaucoup de femmes seules qu'on n'identifie pas toujours, de l'étudiante arrivée en ville en pleine pandémie à la maman solo. »

Pendant sa reprise d'études à l'**Institut Transitions**, ses recherches pour son mémoire sur la solitude féminine dans la société contem-



Le Cocon Solidaire

Une balade organisée par le Cocon Solidaire en juin 2021.

poraine l'ont amenée à se spécialiser petit à petit sur ces questions et à prendre conscience de l'ampleur des problèmes de solitude chez les femmes. Elle décide alors de se lancer dans la création d'une association. « Au Cocon Solidaire, on leur offre un réseau féminin dans lequel elles se sentent bien », explique la fondatrice. Approuvée par Steffi Keij, assistante sociale et bénévole depuis les débuts : « Le principe m'a beaucoup parlé parce que lorsque je me suis séparée, je me suis retrouvée seule loin de ma famille à 27 ans. J'aurais aimé être entourée et accompagnée. Aujourd'hui, je coanime les temps de développement personnel et de partage d'expérience en intelligence collective. »

Offrir aux femmes un espace à elles

En avril 2021, en sortie de confinement et avant la réouverture des lieux de divertissement, le Cocon Solidaire voit le jour et trouve très rapidement son public. « Je m'étais inscrite en tant que bénévole et je me suis finalement retrouvée bénéficiaire », indique Claudia Fois, 26 ans, arrivée d'Italie pour ses études juste avant les confinements. « Je me suis retrouvée seule, c'était dur de faire des rencontres. J'ai apprécié pouvoir simplement passer des moments en compagnie d'autres femmes, et profiter d'un mélange des âges qu'on n'a pas dans la vie de tous les jours », ajoute-t-elle. Pendant cette première année, Déborah a partagé le cocon avec une quarantaine de bénéficiaires et bénévoles qui ont participé à une trentaine d'activités !

Si le Cocon ne dispose pas encore d'un lieu fixe, les participants et participantes sont toujours bien accueillis par des partenaires, qui prêtent leurs locaux dans lesquels la petite équipe peut organiser ses



Le Cocon Solidaire

Un atelier d'échange sur la charge mentale en juin 2021.

événements. Chaque deuxième mercredi du mois, des hommes et des femmes au parcours inspirant viennent y raconter leur expérience lors de temps de rencontres et d'échange. « *On discute de sujets aussi variés que la charge mentale ou les plantes médicinales, et aussi de thèmes qui sont peu valorisés et pourtant importants, comme le conseil en image* », détaille Déborah. « *Ces rencontres permettent à la fois aux femmes d'accéder à des connaissances et à des contacts professionnels.* »

Sont aussi organisés des moments de convivialité chaque premier dimanche du mois, comme lors de balades en ville, à la campagne ou en forêt. Une opportunité de sortie bien nécessaire, les femmes seules se promenant rarement pour flâner, « *par inquiétude ou par manque de temps* », explique Déborah, qui précise aussi : « *Ces moments de convivialité, balades ou café sont d'excellents moyens de mettre un premier pas dans l'association, comme bénévole ou bénéficiaire.* »

Autre temps fort au Cocon Solidaire, les moments d'apprentissage encadrés par des bénévoles hommes ou femmes, en lien avec leur activité professionnelle, comme des conseillers et conseillères d'orientation qui font travailler les bénéficiaires sur

leur estime d'elles, leur confiance et leur pouvoir d'agir. En dessinant un « Arbre de vie », ils font le point sur leur réseau et leurs compétences. En participant aux ateliers « Solid'elles », ils mobilisent des outils d'intelligence collective pour accompagner une personne du groupe qui souhaite avancer sur un projet ou surmonter un problème. Ce sont des moments idéaux pour rencontrer de nouvelles personnes, avec qui prolonger les échanges en dehors, autour d'un café ou d'une balade. « *On a un groupe de discussion réservé aux bénéficiaires où l'on se rend des services, où on peut proposer un concert ou un ciné* », s'enthousiasme Claudia.

Pour ne plus être seule... ou le ressentir

La solitude n'est pas qu'une situation, qu'elle soit choisie ou non. C'est aussi un sentiment que l'on peut ressentir alors même qu'on est physiquement entouré. « *Parmi nos bénéficiaires, beaucoup de femmes sont déjà intégrées professionnellement et socialement mais se sentent seules. Pendant longtemps, on ressentait de la culpabilité à être seule car on pensait que c'était de notre faute. Les mentalités évoluent, et les femmes acceptent d'aller dans des associations pour être*

accompagnées », explique Déborah avant de nuancer : « *C'est encore parfois difficile : la plupart ont du mal à dire dès le début ce qui les amène et beaucoup mettent un pied chez nous en demandant à faire du bénévolat d'abord. C'est à nous ensuite de prendre le temps de découvrir leur histoire et ce qui les amène vraiment.* »

Dans un futur proche, Déborah aimerait créer le *Guide des Lyonnaises*, un annuaire pensé par et pour les femmes de Lyon et Villeurbanne qui recenserait toutes les adresses pour les accompagner sur les sujets tels que le logement ou la formation. La fondatrice et les bénévoles travaillent aussi à la création d'un lieu à elles pour accueillir plus régulièrement les femmes qui le souhaitent, les former, leur permettre de tester des activités. « *C'est un projet de long terme qui n'existe pas encore, mais que je trouve très beau* », précise Claudia.

CONTACT

Le Cocon Solidaire
06 61 86 88 20
contact@lecoconsolidaire.fr
www.lecoconsolidaire.fr