

LA MÈRE, PREMIÈRE ACTRICE DE SON BIEN - ETRE

PREVENTION DU STRESS ET DE L'ÉPUISEMENT

« SEMONS *et* RAYONNONS LA SANTÉ AVEC
OTITSARA »

Contexte général : contraintes de la vie quotidienne mettant la mère en conditions critiques

- ❑ - *Crise* au pays (depuis 2009) à caractère *multiforme* : social, économique, culturel ; déperdition des valeurs humaines, prééminence excessive du matériel, recrudescence de la corruption et injustice; agressivité généralisée...
- ❑ - *Impacts* au niveau de la *famille* : insécurité, déstabilisation et déstructuration, irresponsabilité et démission des parents, comportement excessif des jeunes, déracinement, violence multiforme, dont violence conjugale, dislocation de la famille...

Pressions et Menaces exercées par ces différentes épreuves sur la vie et la santé de la mère

▣ Situation de

- *Tiraillement* : entre devoir d'épouse, de mère, et obligations professionnelles (enfants et/ou famille, et/ou travail,...) ,
- *Fragilisation* extrême,
- *Epuisement*, burnout : surmenage tant physique qu'intellectuel et moral, mère complètement noyée, submergée et déroutée
- *Désespoir* ou désespérance
- *Soumission* et/ou *Révolte*, *Frustration* de la mère

**OTITSARA : Mission et
actions « accompagner et
offrir aux mères un espace
favorable » pour**

- ☐ - Se regrouper et se retrouver *ensemble*
- ☐ - *Ecouter, s'écouter, s'exprimer*
- ☐ - *Décompresser*, désamorcer les diverses tensions
- ☐ - Se *découvrir*, Revaloriser ou *Resituer* ses vraies valeurs
- ☐ - S'auto-évaluer et retrouver le *courage et la force d'agir et d'avancer* (s'offrir ou se créer de *nouvelles perspectives*-un nouveau départ...)
- ☐ - Recréer la *confiance* en soi, l'*estime* de soi, *affirmation* de soi
- ☐ - *Reprendre en mains, Ré-envisager, concilier* sa vie personnelle, familiale, professionnelle
- ☐ - Se réconcilier avec soi, Sortir de soi, *s'ouvrir et aller vers les autres*, à travers des activités sociales , pour *se renforcer davantage à travers le partage*



Recouvrer et conserver la santé

Aliette Abraham OTITSARA
Madagascar

- ❑ - En promouvant l'*équilibre* des 5 dimensions de la personne (physique, intellectuel, spirituel, émotif, social)
- ❑ - En créant les occasions pour *se ressourcer*
- ❑ - En améliorant et développant ses capacités à *communiquer* (écoute active)

Outils et moyens d'action

Aliette Abraham OTITSARA
Madagascar

- ❑ - **Rencontres mensuelles** (au besoin hebdomadaires) **des femmes Otitsara** : partage et échange sur les expériences de changements vécues
- ❑ - **Centre d'écoute, relation d'aide, coaching** : accompagner les mères, psychothérapie « approche humaniste, approche positive »
- ❑ - **Conférences / ateliers**
- ❑ - **Communication à travers les médias** : écrites et audio visuelles
- ❑ - **Journées récréatives à l'occasion des fêtes calendaires classiques** (St valentin, 08 mars, Fête des mères, Journée mondiale des jeunes filles) auxquelles participent aussi maris et enfants

Où en sommes-nous ?

Aliette Abraham OTITSARA
Madagascar

- ▣ - *Nombre de mères ciblées* : 53 mères Otitsara + 75% des 18700 bénéficiaires Otitsara +auditrices de l'émission radio « Ampela mihary » de couverture nationale et lecteurs des quotidiens de couverture nationale
- ▣ - *Nombre d'enfants ciblés à travers l'action des mères* : une trentaine d'établissements scolaires (30 000 enfants) + les enfants des auditrices et lectrices des journaux
- ▣ - **Milieu d'intervention** : Famille, Etablissements scolaires, associations, Milieu confessionnel, Milieu professionnel,

MISAOTRA TOMPOKO

Aliette Abraham OTITSARA
Madagascar