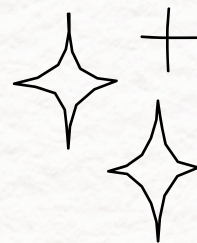


LIVRES



Résister à la culpabilisation – Mona Chollet

Une exploration puissante de la culpabilité féminine, héritée de siècles d'injonctions, et des chemins pour s'en libérer.

La charge émotionnelle des femmes... et comment s'en libérer – Lucile Quillet

Un incontournable pour comprendre le poids invisible qui épuise mentalement les femmes.

Âme de sorcière - Odile Chabrilac

Ce livre invite les femmes à se reconnecter à leur corps, leurs émotions et leur intuition, pour retrouver force et autonomie malgré les injonctions sociales.

Sorcières – Mona Chollet

Pour comprendre comment l'histoire du patriarcat enferme le corps, l'esprit et les émotions des femmes et comment se réapproprier sa puissance.

Rester vivantes – Françoise Héritier

Une réflexion lucide sur les structures de domination qui marquent la vie psychique et émotionnelle des femmes.

La Puissance du féminin – Camille Sfez

Un ouvrage doux et profond pour retrouver sa sécurité intérieure, reconnecter émotions, corps et intuition.

Ces femmes qui en font trop – Dr Susan Nolen-Hoeksema

Une référence internationale sur la rumination mentale, l'anxiété et l'auto-critique, particulièrement répandues chez les femmes.

La Réparation du monde – Camille Froidevaux-Metterie

Sur le corps vécu, le soin, l'intime et les blessures que l'on porte.

Le Corps n'oublie rien – Bessel van der Kolk

Indispensable pour comprendre trauma, mémoire corporelle et santé mentale.

Women Don't Owe You Pretty – Florence Given (existe en français)

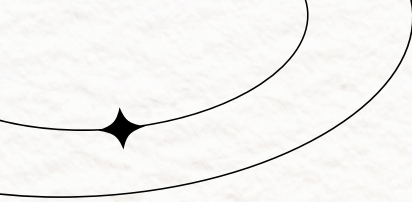
Un livre moderne, radical et accessible pour déconstruire la culpabilité, les attentes sociales et le besoin de plaire.

La charge mentale des femmes (BD) - Emma

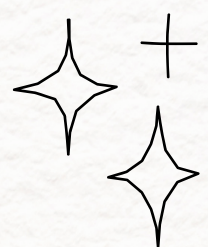
Cet ouvrage aborde avec humour et lucidité le poids invisible que portent les femmes au quotidien, entre tâches, émotions et responsabilités. Un outil léger pour comprendre, dédramatiser et nommer ce fardeau.

Tous les silences ne font pas le même bruit - Baptiste Beaulieu

Un livre qui explore les responsabilités familiales, l'attention au quotidien et la manière dont certaines tâches invisibles pèsent sur la vie émotionnelle.



PODCASTS



La Poudre

Conversations féministes avec des femmes inspirantes, artistes et penseuses.

Quoi de Meuf

Analyse féministe, pop culture et société avec humour et profondeur.

Un Podcast à Soi

Documentaires audio sur féminisme, violences, charge mentale et genre.

Yesss

Témoignages de femmes sur leurs victoires contre le sexisme et le patriarcat.

Le Cœur sur la Table

Relations, émotions et dynamiques intimes.

Encore Heureux

Santé mentale, self-care et conversations bienveillantes autour du mieux-être.

Les Maux Bleus

Témoignages et réflexions sur les troubles mentaux pour déstigmatiser la souffrance psychique.

Vide ton Sac

Podcast francophone d'échanges intimes sur la santé mentale, particulièrement chez les jeunes femmes.

Kaavan

Conversations régulières avec experts et invité·es sur le quotidien, le mental et le bien-être.

Stop à la charge mentale

Déconstruction de la charge mentale et conseils pratiques pour s'alléger au quotidien.

InPower

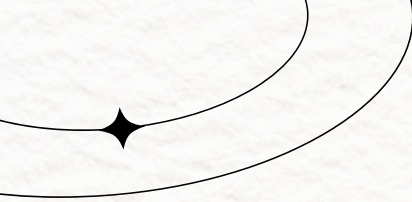
Podcast motivant sur l'émancipation personnelle, le rapport au corps et aux émotions, avec des invité·es engagé·es.

Sororité et Psycho

Podcast émergent sur la psychologie féminine, trauma, charge mentale et soin de soi.

Féminin Pluriel

Approche intégrative de la psychologie des femmes, émotions, équilibre personnel et social.



ASSOCIATIONS & COLLECTIFS DE SOUTIEN



Fédération Nationale Solidarité Femmes (FNSF)

Réseau de maisons et centres d'accompagnement pour femmes en souffrance émotionnelle ou victimes de violences.

CIDFF — Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

Accès à des professionnelles, soutien psychologique, juridique, social et familial pour les femmes.

Planning Familial

Accès à des conseillères, psychologues, accompagnement mental, soutien en cas d'anxiété, pression sociale, violences, sexualité, contraception, IMG, etc.

Women Safe & Children

Centre de soin dédié aux femmes et enfants, avec psychologues, thérapeutes, médiatrices.

En avant toute(s)

Accompagnement en ligne pour jeunes femmes, soutien psychologique, tchat d'écoute féministe.

Association Parcours de Femmes

Accompagnement global : espaces de parole, écoute psychologique, ateliers bien-être, reconstruction.

Maison des Femmes (St-Denis & antennes régionales)

Soins médicaux, psychologiques, sociaux pour femmes fragilisées, victimes de violences, en grande fatigue émotionnelle.

#NousToutes

Collectif féministe engagé contre les violences sexistes et sexuelles. Sensibilisation, formations, actions locales et mobilisation nationale.

Sorority

Application d'entraide féminine et sororale pour ne plus jamais être seule : soutien, écoute, entraide d'urgence et réseau bienveillant entre femmes.