



Témoignage

PasserElles Buissonnières est une association lyonnaise créée en 2012. Elle a pour objet d'accompagner des femmes fragilisées par la maladie et/ou l'exil pour leur permettre de reconstruire un projet de vie, un projet professionnel pour certaines, de se sentir moins isolées, et d'aller vers plus d'autonomie.

PasserElles Buissonnières est avant tout et depuis le début, une histoire de rencontre. Il en est ainsi avec Tatiana, venue spontanément proposer d'apporter sa touche à cette aventure collective qu'est PasserElles Buissonnières. Cela fait maintenant 4 ans qu'elle anime un atelier de yoga-méditation.

Nous avons très vite senti que nous pouvions pleinement lui faire confiance, à sa manière discrète et délicate d'être très attentive à chacune des femmes venues à son atelier.

Passées les premières craintes liées au fait de ne pas être comprise par les femmes non francophones fréquentant son atelier, elle a su remarquablement adapter chaque cours aux personnes présentes, à leurs difficultés, à la ponctualité parfois fluctuante, à leurs peurs pour certaines. Elle a renoncé à une progression prévue dans les cours, pour faire au plus près des possibilités de chacune, leur permettant souvent de se reconnecter avec leur corps. Il s'est agi d'accompagner les femmes à oser renouer avec des sensations douces et agréables que leurs corps maltraités et bafoués avaient oubliées et qui pouvaient leur faire peur. Ce travail d'adaptation de Tatiana à ce qui était possible pour chaque femme, nous a paru essentiel et le signe concret de sa présence bienveillante et à l'écoute. Autant de qualités dont nous sommes aussi les bénéficiaires en équipe, à la vie de laquelle elle participe activement.

Nous apprécions aussi beaucoup la simplicité de Tatiana qui nous permet dans des échanges fluides et ouverts, de construire un projet commun, de l'adapter aux circonstances comme pendant les périodes de confinement ou depuis septembre 2020 dans une délocalisation de l'atelier au sein d'un cours qu'elle anime dans une école de yoga, où les femmes accompagnées par PasserElles Buissonnières sont accueillies parmi d'autres élèves du cours.

Les conditions sanitaires actuelles qui nous sont imposées limitent l'accueil des femmes alors qu'un plus grand nombre souhaiterait participer à l'atelier proposé par Tatiana. Celui-ci leur donne des outils simples qu'elles peuvent réutiliser seules et de manière autonome pour améliorer leur quotidien, en diminuant l'impact du stress ou de douleurs chroniques, inscrivant pleinement cet atelier comme un support aux objectifs de PasserElles Buissonnières.