

La Redoute x OCTOBRE ROSE

avec la participation de



**COACHING
SUSPENDU**

Pour un coaching professionnel solidaire



PROJET LA REDOUTE

MOTS DE LA PRÉSIDENTE DU COACHING SUSPENDU

« Belle dans son corps et bien dans sa tête pour reprendre le chemin de l'activité ».

Ce projet, c'est l'histoire d'une rencontre. Que dis-je, c'est l'histoire d'une multitude de rencontres, toutes plus riches les unes que les autres. Au commencement, il y a ma rencontre avec Emmanuelle Mercier, responsable RSE de La Redoute. Femme engagée, réactive, puissante, elle n'hésite pas une seconde lorsque je lui présente l'association et nos actions. « Ce que vous faites entre dans les axes que nous défendons : les femmes, l'emploi, l'insertion durable. Montons un projet ensemble ! ».

Dans la foulée, il y a une deuxième rencontre avec Isabelle pour La Redoute, et Céline, pour Le Coaching Suspendu, nos supers cheffes de projets. A l'issue d'un échange gai, dynamique et particulièrement efficace, le projet prend forme : une action concrète, associant les adhérentes de l'association et des salariées de La Redoute autour de six ateliers collectifs d'accompagnement au retour à l'activité. Le fil rouge s'impose de lui-même : nous décidons d'associer le travail sur l'esprit, la confiance en soi, l'estime de soi avec un travail sur le corps, via un relooking vestimentaire et cosmétique.

Nous construisons le déroulé des ateliers, en associant les regards et compétences des stylistes et des responsables communication de La Redoute à l'expertise des coachs professionnelles de l'association. Une troisième rencontre arrive comme un cadeau, une cerise sur le gâteau. Isabelle mobilise Gregory Hau photographe lifestyle. Gregory réussit le tour de force de saisir dans son objectif l'esprit de nos ateliers et l'âme des participantes. Belles, nous le sommes à ses yeux. Et progressivement aux nôtres, tant les clichés révèlent ce qu'il y a de plus beau en nous toutes.

Il y a aussi la rencontre avec Sabrina, que nous présente Céline. Ambassadrice régionale de l'association « Belle et bien », Sabrina nous organise un atelier de soin du visage et maquillage spécifique pour personnes touchées par le cancer, pour préparer le shooting professionnel qui suivra. Et puis enfin il y a La rencontre, celle de ces dix femmes touchées par la maladie, qui se découvrent et lient progressivement un lien profond, une entr'aide et une solidarité empreinte de fous rires et d'émotions. Guidées par nos trois coachs Laurence, Sandrine, Peggy, les participantes cheminent ensemble vers le retour à la vie active. Nous cheminons ensemble, à vrai dire. Je m'offre le luxe de faire partie des bénéficiaires des ateliers : après tout, moi aussi, je suis concernée...

Le 5 mai 2021, Céline nous quitte, emportée par le crabe. Face à ce tsunami qui rappelle que le cancer est parfois plus fort que la vie, le groupe constitué fait face, rassemblé dans ce lien qui nous renforce. Elle voulait que nous continuions, que nous allions au bout de ce projet qui lui tenait à cœur et dans lequel elle s'était totalement investie. Nous avons repris le flambeau.

Cet ouvrage est un hommage à toutes ces femmes et tous ces hommes qui se battent contre la maladie et pour la vie ou qui leur apportent leur soutien. Cet ouvrage est un hommage à Céline, mon amie, cette femme exceptionnelle au sourire lumineux qui irradie d'espoir, de force et de courage. Cet ouvrage vous raconte l'histoire d'une rencontre, d'une multitude de rencontres, toutes plus riches les unes que les autres...

Helen's Angels

Il était une fois dix filles superbes qui avaient croisé la maladie sur leur route. Pour les sortir de cette épreuve, Helen a créé le Coaching Suspendu, aidée de ses fidèles collaboratrices Sandrine, Peggy et Laurence. Helen n'est pas une Charlie invisible, mais une coach aux souliers rouges rutilants, qui les guide sur le chemin de la confiance en soi et du retour à l'emploi. Et elle ne regrette rien ! Car ce sont vraiment de Drôles de dames, courageuses, battantes, lumineuses. Il y a Béatrice, Catherine, Céline, Helen, Isabelle, Lucie, Michaëlle, Sabrina, Véronique et Vinciane.

La Saison 1 (5 épisodes) nous emmène à Roubaix, au siège de la Redoute. Dans le cadre d'un partenariat avec l'entreprise, nos Drôles de dames ont pour fonction de choisir les tenues qui siéront à leur nouvelle mission : celle d'être belle et bien dans, et avec son corps ! Elles ne mènent pas seules les investigations : coachs, stylistes, esthéticiennes les accompagnent. Greg le photographe, cliché après cliché, récolte les preuves de la métamorphose. L'aventure est palpitante, chaque épisode récréatif, bienveillant et stimulant. Les Drôles de dames sont de plus en plus soudées par une amitié indéfectible. Cette fin de première saison apporte un sentiment de plénitude et de satisfaction, de même qu'elle laisse un goût d'inachevé.

C'est avec une impatience grandissante que nous attendons la Saison 2 !

Distribution :

Béatrice : la fille rock'n roll, Catherine : la force discrète,

Céline : l'étoile au firmament, Helen : la fille aux souliers rouges,

Isabelle : la fille au cœur d'or, Lucie : The Purple girl ,

Michaëlle : la belle indépendante, Sabrina : la fleur sauvage,

Véronique : la sorcière gentille, Vinciane : la fille aux yeux revolver

FÉVRIER 2021

ATELIER 1

LES BASES DE LA CONFIANCE EN SOI :

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, IMAGE DE SOI, RESPECT DE SOI.

FINALEMENT, LA CONFIANCE EN SOI, C'EST QUOI ?

ET COMMENT LE CANCER PEUT-IL ATTEINDRE MA CONFIANCE EN MOI ?





« La beauté de l'apparence est seulement un charme
de l'instant ; l'apparence du corps n'est pas toujours
le reflet de l'âme. »

George Sand

PRISE DE CONTACT.

EXPLORER MON OBJECTIF.

Qu'est ce que je veux pour moi ?
C'est quoi pour moi la confiance
en moi, de façon à ce que je sache
ce que moi je vais travailler dans
les ateliers









« L'espérance de guérir est déjà
la moitié de la guérison. »
Voltaire

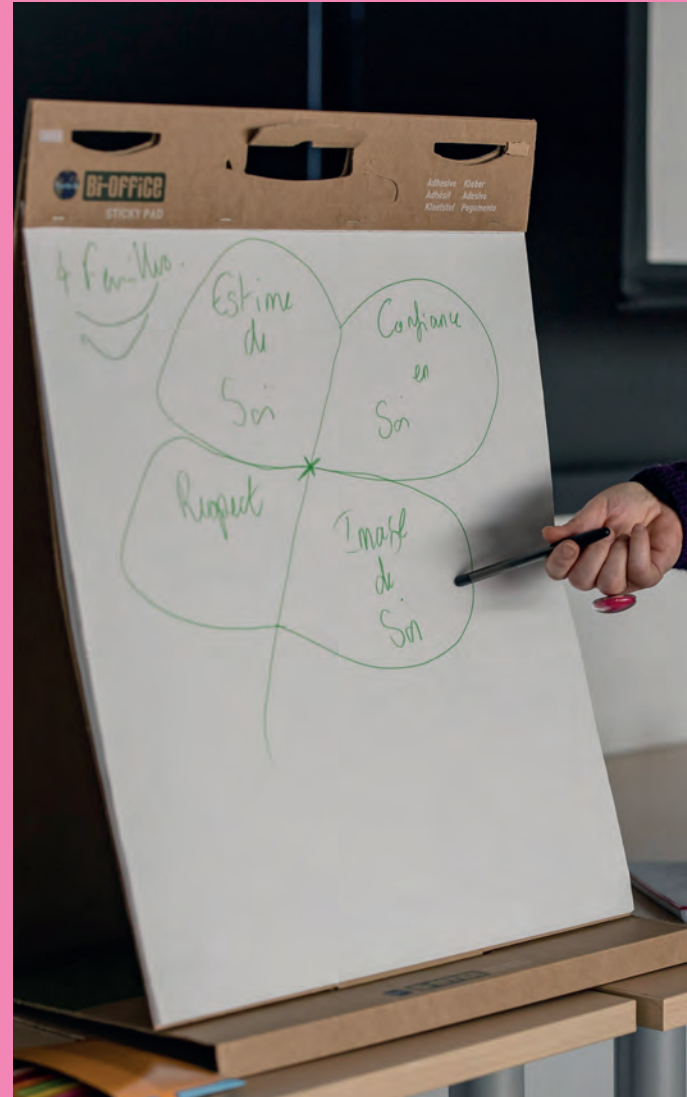






« Rien ne pare et n'éclaire un visage de femme,
comme les doux reflets de la beauté de son âme. »
Louis Belmontet







« O femme ! O femme ! Tu es un abîme,
un mystère et celui qui croit te connaître
est trois fois insensé. »

George Sand

L'IMPORTANCE DU PREMIER REGARD

pour les autres,
pour soi surtout.

L'apparence physique,
ça compte.





MARS 2021

ATELIER 2

CROIRE EN MES CAPACITÉS, ME FAIRE CONFIANCE :

DES QUALITÉS, DES EXPÉRIENCES RÉUSSIES,

DES OBSTACLES SURMONTÉS, J'EN AI !

LE CANCER NE M'A PAS TOUT PRIS.







«La femme a une puissance singulière
qui se compose de la réalité de la force
et de l'apparence de la faiblesse. »

Victor Hugo

PRENDRE OU REPENDRE LE RÉFLEXE DE ME FAIRE BELLE

Pour moi d'abord,
pour les autres après.

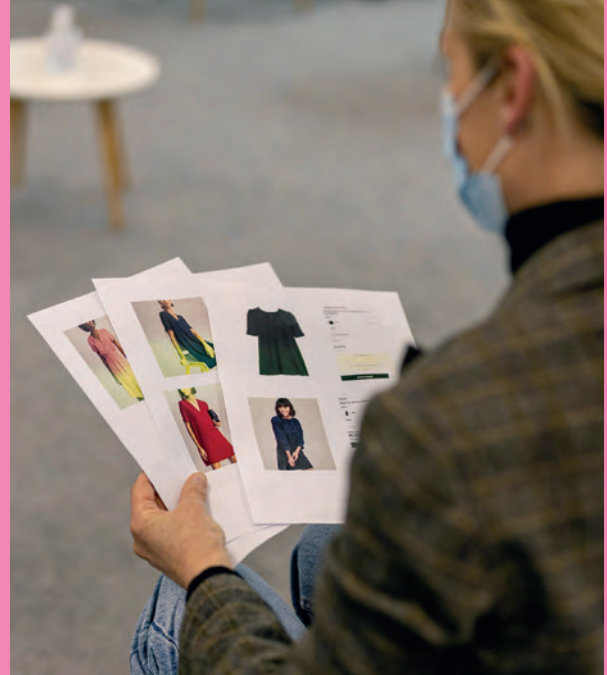
Ça veut dire quoi me faire belle ?

Quelles sont les étapes ?

Les techniques ?

Quelles sont mes couleurs ?









« Le plus beau vêtement d'une femme,
c'est sa nudité. »

Yves Saint-Laurent













« Chez une femme,
la beauté est signe de modestie. »
Boris Vian

EXPLORER MES CAPACITÉS

au travers des niveaux logiques
de Dilts.

Analyse de 3 épreuves surmontées,
pour extraire les ressources,
les qualités, les capacités.





«Le corps d'une femme est un secret
bien gardé et une longue histoire. »
Jacques Chardonne









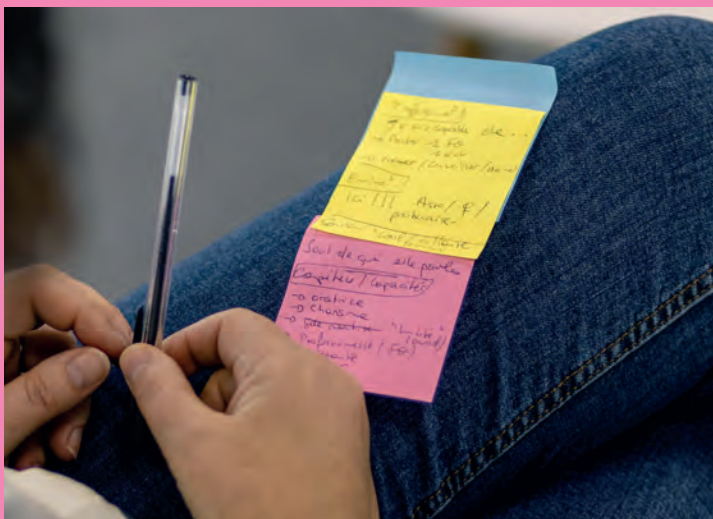






« Ce n'est pas parce qu'une femme est belle
qu'on l'aime, mais, c'est parce qu'elle se sent aimée
qu'elle devient belle ! »

Jules Renard









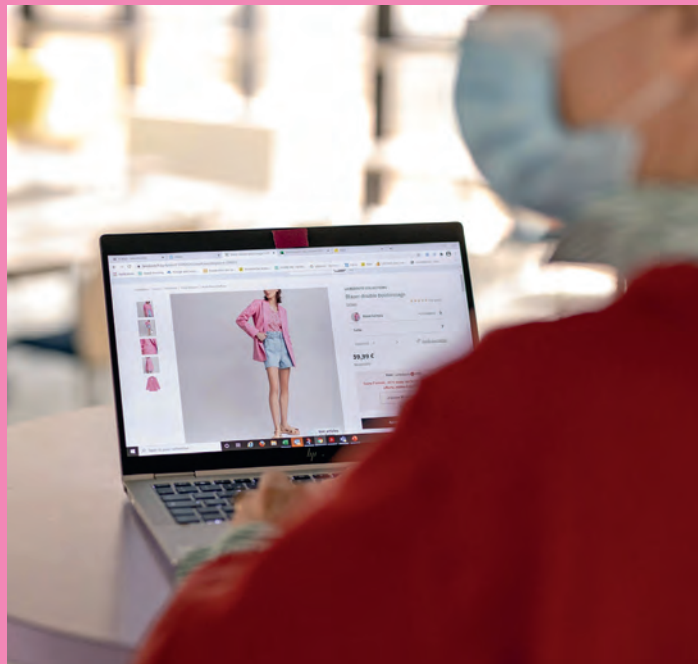
AVRIL 2021

ATELIER 3

MON IMAGE :

Quelle image ai-je de moi maintenant ?

Quelle image je veux que les autres aient de moi ?

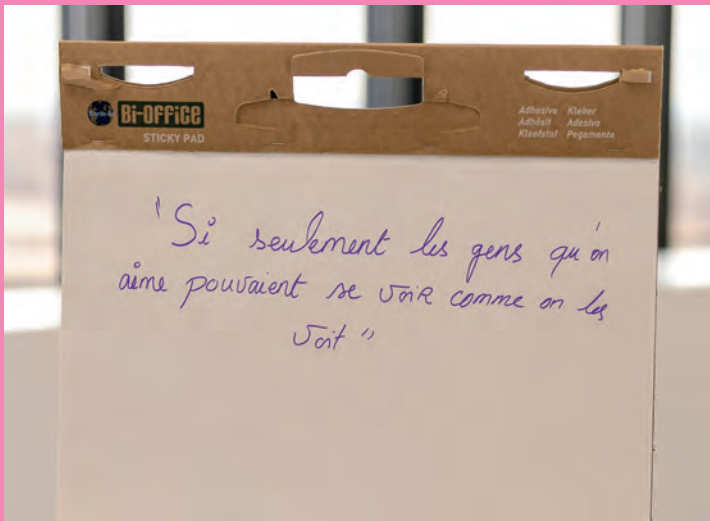


DES SOLUTIONS SILHOUETTES

Présentations aux participantes
par des stylistes Redoute
avec l'explicatif de ce choix.









PANORAMA SOCIAL :

Examiner l'image que je pense que je renvoie, et l'image que je souhaite renvoyer au travail, dans la sphère privée et dans la sphère des loisirs.

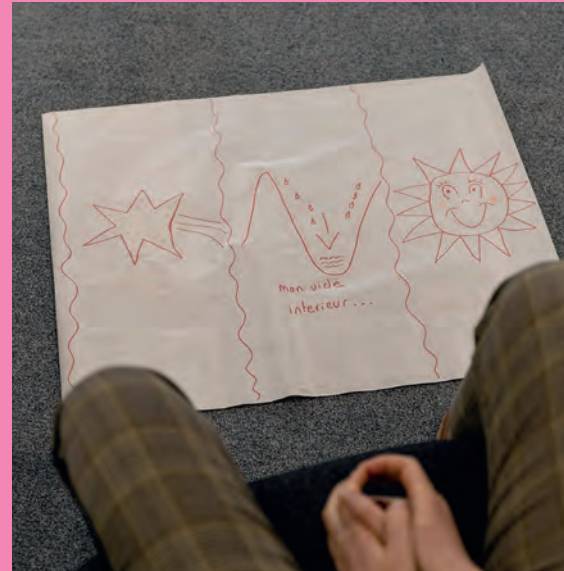
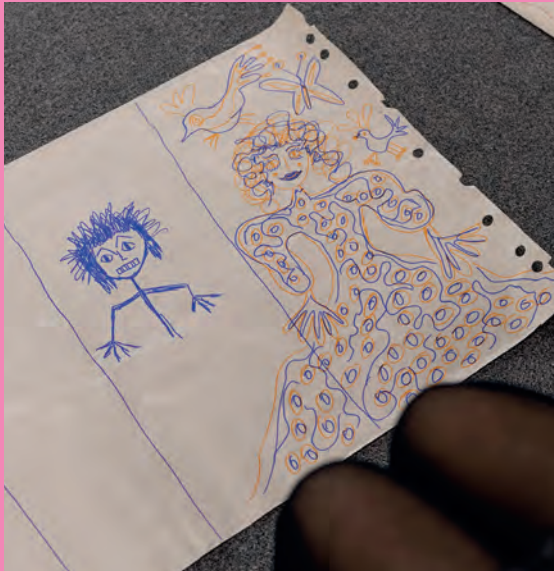


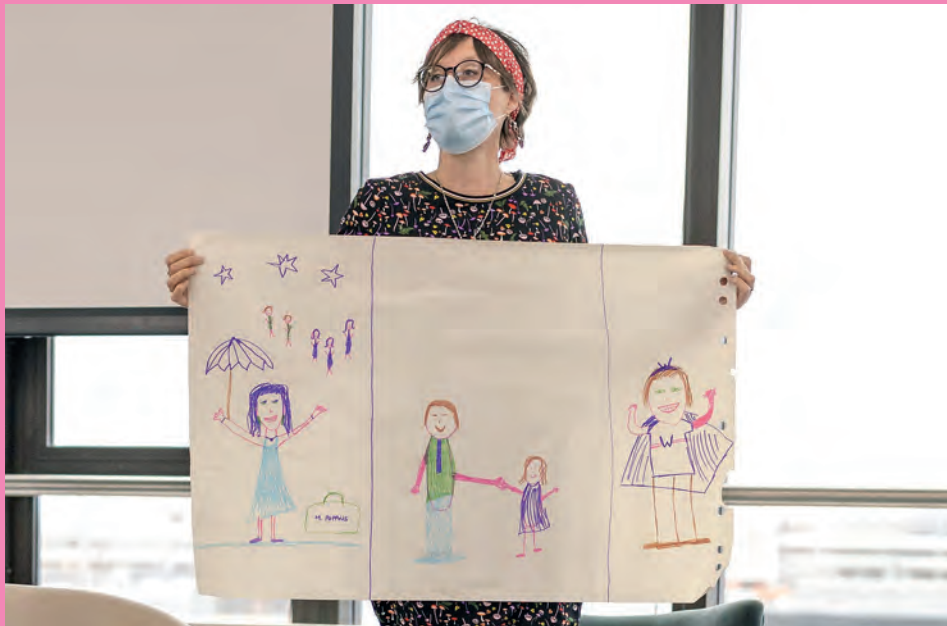
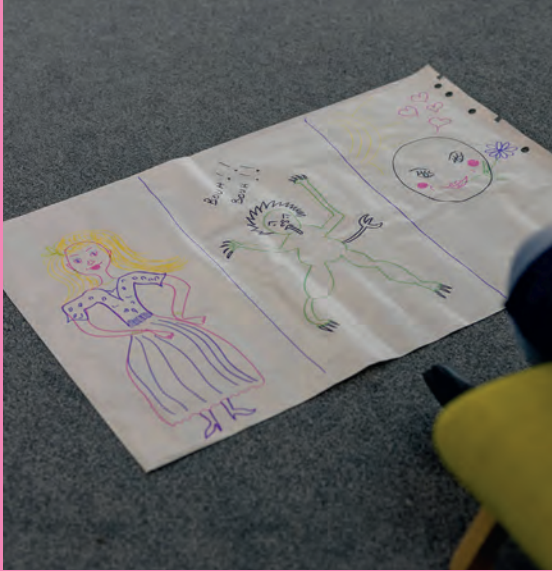


« Je crois en la couleur rose.
Je crois que le rire est la meilleure façon
de brûler des calories. »
Audrey Hepburn













« Je crois aux baisers,
beaucoup de baisers.
Je crois qu'il faut être forte
quand tout semble aller mal. »
Audrey Hepburn

MAI 2021

ATELIER 4

DANS LES YEUX DE MES COLLÈGUES :

quels regards les autres vont-ils poser
sur moi après mon cancer ?
Que se passe-t-il pour eux ?
Et pour moi ?



RENFORCER MON IMAGE :

L'image que je souhaite renvoyer en m'appuyant sur le stylisme de La Redoute : maquillage, coiffure, vêtements. Un maximum de résultat avec un minimum d'effort.

Essayages sur la base de silhouettes, styles et tailles définies dans les 2 premiers ateliers.

















« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. »

Victor Hugo

« Ne sois pas amoureux
de la plus belle femme du
monde, mais sois amoureux
de la femme qui rend
ton monde plus beau. »
WIZ KHALIFA









JUIN 2021

ATELIER 5

MON PITCH « CARTE D'IDENTITÉ PROFESSIONNELLE » :

Je suis une professionnelle avant d'être une malade
ou une survivante. Savoir définir et présenter
sa carte d'identité professionnelle.



MÉTHODES ET RÉDACTION POUR UN PITCH DE PRÉSENTATION PROFESSIONNELLE :

- en 30 secondes
- en 2 minutes
- en 10 minutes









« Il n'est jamais trop tard pour repartir à zéro,
jamais trop tard pour être heureux. »
JANE FONDA



QUELS CONSEILS ET QUELLE
APPROCHE DES RH ET MANAGERS
DE LA REDOUTE ?







« Le succès, c'est vous aimer vous-mêmes,
c'est aimer ce que vous faites,
et c'est aimer comment vous le faites. »
MAYA ANGELOU



HELEN



MIROIR MON BEAU MIROIR

Accepter de lâcher prise et de me livrer aux autres, c'est un chemin difficile.
Déballer mes tripes en collectif, très peu pour moi. La peur de me faire du mal, sans doute. Car le rapport que j'entretiens avec mon image est douloureux.
Ce miroir déformant de la maladie – de la récurrence en particulier – bouleverse les contours de ma silhouette et le regard que je lui porte.
Peu à peu, ces barrières tombent. Une telle bienveillance imprègne les ateliers, que mon mental et mon physique se joignent et peuvent désormais travailler de concert.
Le miroir du groupe et les reflets cléments qu'il me renvoie, m'aident à objectiver la réalité de mon corps aujourd'hui.

C'est un début d'acceptation : « Sois fier de ton corps, habille-le, rend-le beau ».
Une mise en abyme tellement enrichissante aussi par sa réciprocité : à travers nous, la Redoute peut reconsidérer la physionomie de la femme.
C'est un cercle vertueux entre ces professionnels de l'image et nous, atteintes par les épreuves.
L'identité passe par le corps et sa reconnaissance, à la fois physique et symbolique.

J'apprends ainsi à me re-connaître, après la maladie. A l'image de cette sculpture représentant *La Forme se dégageant de la matière* de Gustave-Frédéric Michel, exposée au Musée de la Piscine à Roubaix, et qui me parle.
Un corps de femme qui surgit du bloc de marbre, simultanément naissant et inachevé.
Un corps mêlant puissance et fragilité, tout en courbes, à la fois lisse et rugueux, et qui se façonne lui-même.

UNE POUR TOUTES, TOUTES POUR UNE !

Les dix mousquetaires, voilà ce qu'est notre belle équipe, remplie de joie, de rires, de sourires, de projets. Avec les mêmes questionnements aussi, les mêmes angoisses et les mêmes peurs. Si nous ne sortons pas indemnes de cette maladie, nous en sortons néanmoins beaucoup plus fortes. On se bat pour mettre plus de vie dans nos vies !

Participer à cette aventure collective est une évidence pour moi. Ce n'est que la continuité de mon combat, pour sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein. Dès 2015, j'ai animé Octobre Rose dans mon entreprise, un an après ma propre bataille contre la maladie. Je sais parler maintenant de mon cancer, je l'assume totalement et je veux montrer que l'on peut s'en sortir, si l'on prend la peine de se surveiller. Bien sûr, cela n'a pas été facile, bien sûr j'ai broyé du noir, comme nous toutes. Mais comme le dit si bien Hector Berlioz : « Le bonheur commence à la minute présente, ne le réservez pas au futur ».

Et ce présent, je le croque désormais à pleines dents, le futile n'existe plus.

Ces séances de coaching interrogent aussi les notions de corps et d'apparence. La beauté, la sensualité, les courbes féminines, tout cela n'existe-t-il pas uniquement à travers le regard de l'autre ?

Un corps n'est-il beau que parce qu'il est parfait ? La Vénus de Milo, par exemple, a gardé toute sa grâce majestueuse, et c'est peut-être cette sensualité étrange qui en fait une icône. La maladie aussi malmène nos corps, mais au fond nous restons ce que nous sommes et nos atouts charme demeurent intacts !

ISABELLE



CÉLINE



UNE ÉTOILE DANS LE CIEL

Le 14 Janvier 1982, on pouvait distinguer un point lumineux qui brillait dans la galaxie. Plus le temps avançait, plus ce point rayonnait, une étoile était née. Cette étoile fut baptisée Céline. Constituée de gentillesse, elle parcourut des milliers de kilomètres pour se mettre en orbite autour de la terre afin d' y passer des jours heureux.

En Juillet 2019, on observe que Céline fut déviée de son orbite pour être aspirée par un trou noir. Un processus lent, mais agressif.

Céline entra dans un combat sans pitié avec des moments de doute, de crainte, de peur, de douleur...

Refusant de capituler avec l'ennemi, mode warrior 2.0 activé.

Objectif, retrouver son orbite !

Céline armée jusqu'aux dents, puisa dans ses ressources : courage, gentillesse, simplicité, motivation, tendresse, force, honneur et bien plus encore.

Le trou noir était difficile à combattre, il gagnait du terrain, épuisant son corps petit à petit sur la durée.

Cela fut un honneur de croiser sa route et un exemple pour beaucoup d'entre nous.

Une femme avec un courage et une volonté extraordinaire.

Céline , tu nous manques déjà, les enfants et moi.

Raphaël Dreumont

« Une nouvelle étoile brille dans le ciel, et à tout jamais dans nos cœurs »

LA JOLIE COLONIE DE VACANCES

Quel bonheur de côtoyer des femmes belles !

Belles âmes, qui échangent, papotent, sourient, rient aux éclats, bref s'amuse^{nt}. Notre groupe est un peu à l'image d'une colonie de vacances, une parenthèse heureuse dans nos vies bouleversées par la maladie, où l'on prend le temps pour nous. On s'y ressour^{ce}, et on se donne du courage. Personnellement, les ateliers m'apportent de l'apaisement, du calme et de la sérénité. Il faut dire qu'on a une sacrée cheftaine ! Notre Helen, notre éclair^{eu}se, qui est tellement bienveillante et qui nous aime telles que nous sommes.

Car notre corps est désormais différent, comment l'accepter ? Cette expérience du coaching, accompagnée par l'équipe de la Redoute, me guide efficacement dans cette démarche d'acceptation de ma nouvelle silhouette. Je suis même prête à bousculer mes habitudes, et à adopter un tout autre style vestimentaire.

Le corps féminin est tellement beau, avec ses courbes, mais aussi avec ses imperfections, comme nous l'ont montré tant de peintres et de sculpteurs. Je pense autant à la Vénus de Milo, meurtrie et magnifique, qu'à la plénitude des nus féminins dessinés et sculptés par Aristide Maillol.

MICHAELLE



VINCIANE



RENAISSANCE

J'étais en plein questionnement, la tête emplie de confusion, perdue en somme. Mon corps, mon nouveau physique, ma nouvelle personne, je ne savais pas vraiment ce que j'allais découvrir en m'inscrivant à ces ateliers.

Je me disais que cela m'aiderait à m'accepter telle que je suis, et surtout à mieux appréhender celle que je suis devenue. Etant de nature très timide, j'étais un peu hésitante. Et puis, j'ai trouvé un groupe composé de personnes simples, à l'écoute, compréhensives, car nous vivons toutes la même situation.

Nous pouvons partager nos doutes, nos envies, nos ressentis, nos projets. Et puis, j'ai vu des battantes qui me rappellent l'autobiographie de Simone Lagrange « Coupable d'être née ». Elle y décrit la lutte pour sa survie dans les camps, pendant la Seconde Guerre Mondiale. A son image, nous souffrons, mais nous gardons aussi une force incroyable.

Sans oublier l'accompagnement des super coachs qui nous guident et nous permettent de reprendre confiance en nous, pour un retour serein à la vie professionnelle. Cette expérience bienveillante me donne envie de croire en moi, et je la vis pleinement dans la joie et la bonne humeur. Une expérience forte qui se transforme peu à peu en véritable amitié !

RACINES

Roubaix, la Redoute : j'ai dit oui instantanément au projet initié par le Coaching Suspendu. J'avais l'intuition que ce retour aux sources me serait bénéfique.

Je suis née à Roubaix et ma famille travaillait dans l'industrie textile qui faisait la prospérité et la fierté de la ville. Le cancer m'a reliée à nouveau à mes racines, je n'y vois pas de hasard. J'avais oublié le chemin du vrai, égarée sur les sentiers de traverse que m'avait fait prendre le travail. Et puis l'aventure était tentante : celle de relier le corps et l'esprit.

Ce corps qui fait notre identité, et qui soudain nous échappe tout en se rappelant à nous, violemment. Ce corps cassé, comme celui de l'artiste mexicaine Frida Kahlo. Comment en prendre soin et en faire son allié ?

Grâce à ce projet, j'ai retrouvé une dynamique, renoué avec ma créativité, et le groupe m'est tout de suite apparu comme une histoire à raconter, avec ses héroïnes du quotidien. Helen m'a fait confiance, et hop, c'était parti pour écrire l'épopée des Dix Drôles de dames !

L'image, en particulier l'image de soi, étant au cœur des témoignages, je leur ai aussi demandé quel regard elles portaient sur la représentation du corps tel que l'art, la littérature, le cinéma, etc...nous le proposent.

Car notre identité se forge aussi à travers la vision des autres, et plus largement par le prisme d'un conditionnement socio-culturel.

Et les réponses sont éclairantes : l'identité passe souvent par l'identification ou la projection. Pour chacune d'entre nous, il apparaît que le corps est beau parce qu'il est fort et fragile à la fois, et surtout parce qu'il est une présence, présence que les artistes ont su capter par une lumière, un contour, une matière, ou quelques mots.

VÉRONIQUE



LUCIE



GARDER LA LUMIÈRE

Se réappropriier son corps tout en se faisant plaisir à travers la mode : voilà un challenge qui m'a immédiatement plu. Le partenariat avec la Redoute a ceci de beau et d'intéressant, qu'il associe une entreprise de notre territoire à une action en faveur des femmes, atteintes par la maladie. La maladie qui a modifié notre vie de fond en comble, qui a bouleversé le rapport à notre corps.

Il m'est difficile d'être à l'aise avec lui aujourd'hui, et le regard que je lui porte est loin d'être complaisant, voire dur. Je me sens parfois comme Sally, l'héroïne de *L'étrange Noël de Monsieur Jack*, de Tim Burton : une poupée de chiffon couturée de cicatrices, happée par l'ogre Oogie Boogie, le méchant cancer. Heureusement après toutes ces péripéties, l'histoire finit bien !

Notre expérience avec la Redoute permet cela aussi, d'aller bien, et davantage, de reprendre confiance à travers son image, de relativiser sa situation personnelle, grâce au miroir que vous renvoient les autres participantes. On se comprend toutes, c'est notre espace et notre temps rien qu'à nous, totalement pour nous.

FUTILE, LA MODE ?

Parler de ce qu'on a dans la tête, c'est bien. Parler de son corps, et en faire le sujet d'une aventure à la fois personnelle et collective, c'est une autre affaire. C'est pourquoi les ateliers de coaching avec la Redoute m'ont tout de suite enthousiasmée. La rencontre avec des professionnels de l'image de la femme, ne pouvait que m'aider à me réconcilier avec ma silhouette, à retrouver une dynamique également. Le côté « fun » et « futile » de la mode m'aide à relativiser l'idée que je me fais de mon propre corps et surtout à me considérer comme une femme normale, affranchie de l'étiquette « malade ».

Le regard des stylistes est aussi plus neutre et permet de s'accepter plus facilement. A l'image des nus lumineux peints par la touche généreuse d'Auguste Renoir.

J'aime à penser que le corps est beau avec ses imperfections, et que là réside la vérité. L'atmosphère des ateliers est également emplie de bienveillance, le lieu est ressourçant : une salle accueillante, préparée à notre intention, des fauteuils qui n'attendent plus que nous, un vaste panorama sur la ville. Tout est mis en œuvre pour nous sentir bien, retrouver une dynamique, bref repartir du bon pied !

CATHERINE



SABRINA



DÉFILÉ D'ÉMOTIONS

Pouvoir exprimer ses émotions sans tabous, voilà une des clés de la confiance en soi. C'est pourquoi les ateliers proposés par le Coaching suspendu et la Redoute, m'ont immédiatement intéressée. J'y vois une dynamique d'insertion et de communication, un lieu et un temps de rencontres et d'échanges, l'opportunité d'ouvrir son esprit à l'autre. Le groupe est affranchi de toute hiérarchie, de tout jugement, et je m'y sens libre d'être moi-même. J'y ai pleinement ma place.

Et puis, j'aime la mode et les fringues, je suis passionnée par le théâtre qui fait ma force, et que j'ai déjà pratiqué. Pour moi, rien de plus épanouissant que d'associer ces deux dimensions : l'expression du corps à travers le vêtement, l'acquisition de la confiance en soi par le biais de la féminité.

J'ai déjà mis les pieds sur les podiums, grâce aux actions de l'Association Emeraude ! Je me plais sur scène, et défiler « redore » l'image que j'ai de moi-même, souvent chahutée par les épreuves.

S'il y a bien un peintre qui, lui aussi, a magnifié le quotidien, c'est Johannes Vermeer. Le regard qu'il porte sur sa *Jeune Fille à la perle*, par exemple, transcende l'humble condition du modèle, pour ne faire apparaître que sa lumineuse beauté, et par-delà, sa troublante sensualité.

VIVA LA VIDA !

J'ai été particulièrement touchée par ce voyage que j'ai fait avec vous...

J'en ai retiré beaucoup de joie, d'apaisement, de courage

Je suis partie à votre découverte mais aussi à la mienne. Je me suis évadée avec vous dans un monde où tout ce qui compte c'est la vie, une vie à laquelle on aspire, sans souffrances physiques ni morales...

Une vie où l'on profite de chaque instant de joie, de bonheur, de partage...

Une expérience qui remet les pendules à l'heure... Qui va à l'essentiel... être heureux...

Beaucoup de personnes se posent la question : Y-a-t-il une vie après la mort ?

Moi, j'ai envie de leur répondre : « Je ne sais pas, mais ce qui est sûr, c'est qu'il y a UNE VIE ... avant la mort. »

BÉATRICE



GREGORY HAU PHOTOGRAPHE



Grégory Hau est le photographe de l'aventure « Belle et Bien ». Il accompagne les participantes et les coachs depuis le premier atelier. Sa présence et son implication ont été fondamentales à la mise en valeur de leur image tout au long du processus. L'enjeu étant que ces femmes touchées par la maladie qui a abimé une part essentielle de leur féminité, se sentent « Belles et Bien » derrière son objectif...

« Impossible pour moi de refuser ce type de projet. C'était même un honneur de m'impliquer dans cette aventure. Des personnes de mon entourage vivent cette épreuve et le sujet de la maladie me touche particulièrement. Certains n'envisagent que le côté artistique des photos. Personnellement, je les vois comme un cadeau. Je n'ai vraiment aucune visée commerciale.

Ma seule inquiétude était mon inclusion, en tant qu'homme, au sein du collectif de femmes. Dans notre société, on a tendance à cliver les genres. Le sujet du féminisme me touche particulièrement, et voir la capacité de ces femmes à se livrer autant, tout en acceptant ma présence renforce encore le sens que je donnais à ce projet. Et dès la première séance, j'ai trouvé ma place, parce qu'elles me l'ont aussi donné généreusement, cette place. Ce qui m'a particulièrement intéressé aussi, c'est cet accompagnement au long court avec l'échelonnement des ateliers dans la durée. Ce qui me semblait favoriser l'installation d'une vraie confiance entre les participantes et moi.

Mon objectif est qu'elles se sentent à l'aise avec leur image, qu'elles se sentent belles et bien quand elles sont prises en photo. Que cela paraisse le plus naturel possible... Elles avaient toutes de l'appréhension au départ et malgré cela, elles ont toutes joué le jeu ! Dès la première séance, le but était atteint ! C'était impressionnant. J'ai vraiment pris conscience de l'impact de ces ateliers, le soutien que cela leur apporte, et j'ai le sentiment que c'est une belle formule pour combattre la maladie. Je suis très fier de pouvoir participer à cela. »

SORORITÉ

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ». Au delà de mon engagement dans l'accompagnement individuel des adhérentes de l'association, c'est animée par cette foi et confiance en la force du collectif que j'ai souhaité prendre part à ces ateliers. Créer une bulle spatiale et temporelle de confiance, de bienveillance et de partage. Engendrer un espace sécurisé au sein duquel chacune explore ses ressources, ses forces, ses compétences et les remet en lumière. Un temps où chacune, riche de ses apprentissages, ose se réinventer, se fixer des défis, redessiner ses rêves. Chacun des ateliers a été intense en émotions, grâce à l'ouverture, la solidarité et l'authenticité de chacune des adhérentes pour qui j'éprouve une infinie gratitude.

Lorsque j'étais adolescente, les Nanas de Niki de Saint Phalle me subjuguèrent. Ces rondeurs à contre-courant des diktats de la mode, ces couleurs chatoyantes m'inspiraient une assise, une confiance intérieure que je ne savais expliquer. Les années passant, je les ai associées à la maternité, au refus des conventions de manière générale, à l'inclusion puis à la sororité. Avec le recul, cette confiance qu'elles m'inspiraient à l'époque est peut-être liée au fait que je les percevais comme « Belles et Bien ».

SANDRINE COACH



LAURENCE COACH



ÉNERGIE VITALE

Coach et accompagnatrice des parcours professionnels, j'ai moi-même traversé l'expérience de la maladie il y a plus de dix ans. J'ai été accompagnée par l'association Émeraude qui a été essentielle pour ne pas vivre l'isolement durant le parcours de soins. Mais j'aurais eu besoin aussi d'être entourée au moment de la reprise du travail, travail dans lequel je ne m'épanouissais plus. Alors, quand j'ai découvert l'association Coaching Suspendu que venait de créer Helen, je n'ai pas hésité à la contacter pour participer à son aventure en tant que coach !

La maladie peut survenir alors que les conditions du travail ne sont plus satisfaisantes. Dans tous les cas, elle vient (re)questionner le projet professionnel et les priorités pour retrouver un équilibre de vie. Les deux femmes que j'ai accompagnées, me confirment l'importance de l'activité, qu'elle soit rémunérée ou pas. Elles m'ont touchée par leur combativité et leur volonté de reprendre le cours de leur vie dans toutes ses dimensions, dont le travail. Cette énergie, elle passe par le corps et par l'esprit.

L'annonce de la maladie sidère, fige le corps. Le parcours de soins nous en dépossède. Puis, il y a le temps de la réappropriation de ce corps parfois douloureux et que nous ne reconnaissons plus. Il faut mobiliser des ressources pour stimuler la résilience.

Dans mon bureau, j'ai un dessin d'une danseuse cambodgienne de Rodin, qui illustre parfaitement mes pensées. Selon moi, le corps est le lieu de l'énergie vitale, de la douceur, et il n'est vivant que parce qu'il est en mouvement. C'est le chemin de et vers l'harmonie. Personnellement, c'est à travers le mouvement que j'ai (re)trouvé mon corps et renoué avec mon esprit !

GRATITUDE

Je ressens beaucoup d'humilité et d'admiration lorsque je vous vois ensemble réunies autour d'une même quête : retrouver une activité professionnelle à la hauteur de votre expérience.

Oui, j'insiste sur la hauteur de votre expérience car vous avez traversé ce qui effraie, ce qui fracasse et vous êtes là devant moi, grandes, belles, debout et surtout en vie. Personne ne peut se douter à quel point vous êtes extraordinaires. Je ne peux que remercier Helen de m'avoir permise de participer à la conceptualisation de cette aventure et d'en être un témoin privilégié. Pour moi, ce collectif incarne le courage, la grâce, l'élégance et surtout la puissance de la vie !

Avec toute ma gratitude pour vous
Mesdames Belles et Bien.

PEGGY COACH



JEAN PHILIPPE SLOVES

La Redoute



DIRECTEUR DE LA COMMUNICATION CORPORATE ET DE LA RSE

«J'ai eu la chance de contribuer à un atelier organisé par le Coaching Suspendu, association qui accompagne les femmes des Hauts de France touchées par un cancer ou une longue maladie, souhaitant revenir ou accéder à l'emploi. J'ai partagé avec elles mon humble expérience des réseaux sociaux professionnels. J'ai été très impressionné par ces femmes puissantes, qui se battent contre la maladie et triomphent de l'adversité. Leur partager des solutions pratiques pouvant les aider à revenir ou accéder à l'emploi fut pour moi un moment de joie et d'émotion.»

Parce que La Redoute tisse des liens privilégiés avec les femmes depuis plus de 180 ans, l'entreprise soutient le mouvement Octobre Rose, le mois dédié à la prévention du cancer du sein. Porteuse d'influences depuis toujours, La Redoute joue un rôle dans le quotidien des Françaises.

A ce titre, nous avons souhaité renforcer notre engagement auprès des femmes ayant ou ayant eu un cancer du sein en les accompagnant tout au long de l'année. La rencontre avec Helen, Présidente du Coaching Suspendu est apparue comme une évidence : s'engager pour ces femmes, c'est leur permettre de reprendre confiance en elles par l'image qu'elles renvoient et par leur place dans le monde du travail. Quand la vie se fait dure voire cruelle, il est souvent réconfortant de partager son expérience avec d'autres. Savoir que d'autres ont emprunté un chemin similaire et qu'ils ont survécu est à la fois encourageant et apaisant. C'est aussi le rappel opportun que tous les triomphes personnels sur l'adversité sont importants et signifiants. Apporter de l'aide aux autres, que ce soit en les écoutant sans préjugés, ou en leur partageant des solutions pratiques fait partie de notre culture à La Redoute.

Nous avons réalisé ce que nous faisons de mieux dans nos actions solidaires pour accompagner Helen, Isabelle, Céline, Catherine, Lucie, Michaelle, Sabrina, Véronique, Vinciane, et Béatrice : mobiliser nos collaborateurs engagés pour les accompagner dans le retour ou le maintien dans l'emploi.

EMMANUELLE MERCIER

La Redoute



STAR SEIN

Entre pudibonderie hypocrite, hommage grivois, accessoire de martyr bien pratique, ou publicité (dés)avantageuse, la poitrine, et plus largement le corps féminin, suscite bien des commentaires. Quelque soit l'époque envisagée, cette partie de notre anatomie répond à des codes et à des rituels sociaux-culturels particuliers. Qu'y a-t-il de si différent entre cette méritante sainte Agathe dont les seins arrachés sont le gage de l'accès au paradis (point de souffrance, point de Salut) et la ménagère du XXème siècle, qui ingurgite en cachette quelques pilules raffermissantes pour plaire en société ? Dans le premier cas, ce n'est que par ce fragment de corps qu'Agathe la bienheureuse est reconnaissable à la fois visuellement, et spirituellement, et par-delà, intégrée dans le vaste panthéon de la sainteté. Dans le deuxième cas aussi, ce n'est que par cette moitié supérieure du corps – embellie - que la femme moderne pourra être acceptée socialement (il faut cependant la chercher dans les encarts publicitaires en forme de timbre-poste).

Plus globalement, cela vient questionner deux notions : l'image de soi et l'intégrité physique. Une image de soi possible, notamment à partir du XIXème siècle, et ce grâce à la démocratisation du miroir. Songez qu'avant cela, nous ne pouvions voir que des fragments de nous-mêmes. Et qui pouvait s'admirer dans le tain d'une glace, à part les élites ? Peu à peu, le miroir devient un objet intime qui entre dans les foyers et qui acquiert une fonction sociale : il s'agit de se reconnaître dans son corps. On prend conscience de son aspect, de ses ressemblances ou de ses différences, on se compare. Et l'on saisit mieux son individualité. Ce que nous sommes à notre propre regard, et ce que nous sommes au regard des autres, le dedans et le dehors : la Psyché. Bonjour Monsieur Freud. Vous avez un miroir ? Ah pardon, chez vous c'est un divan ! Ce n'est pas pour rien que l'inconscient et le miroir portent le même nom (du grec Psukhê, l'âme). La littérature s'empare du sujet, l'image de soi devient l'écriture de soi (Wilde, Maupassant, Cocteau, etc...).

Finalement, le mieux ne serait-il pas de construire soi-même le reflet qui nous convient ? Et de se laisser surprendre parfois par cette image (inconsciente) que nous renvoyons ? Des deux côtés du miroir donc.

PETIT CABINET DE CURIOSITÉS DES SEINS

Une belle poitrine
est indispensable à la femme



Quelle que soit la beauté de votre visage, une poitrine plate, des seins asymétriques défigurent vite le regard admirable qui s'est posé sur vous, tandis qu'un buste harmonieusement développé, le retient longtemps.

D'une belle poitrine femme toujours une séduction particulière qui agit irrésistiblement en faveur de celle qui la possède.

Si la vôtre n'est pas ce qu'elle devrait être ou si elle a été altérée par les maux, fatigues, etc., sachez que les **Pilules Orientales** sont le meilleur moyen pour y remédier.

Avec elles, plus de saillies osseuses de la gorge ou des épaules, mais une poitrine harmonieusement développée, des seins fermes et bien proportionnés.

Les **Pilules Orientales** ne contiennent aucune drogue nuisible et sont toujours bienfaisantes pour la santé.

Les **Pilules Orientales** jouissent d'une renommée universelle. Depuis plus de 50 ans qu'elles existent leur succès n'a cessé de croître.

Développez, Raffermissiez les Seins au moyen des Pilules Orientales

Traitement de deux mois environ, facile à suivre en secret

La France a ses agents : 10 rue de Valenciennes, Paris (10), chez M. L. BAYLE, pour l'envoi. En A. 45, rue de Valenciennes, Paris (10), chez M. L. BAYLE, pour l'envoi. En A. 45, rue de Valenciennes, Paris (10), chez M. L. BAYLE, pour l'envoi. En A. 45, rue de Valenciennes, Paris (10), chez M. L. BAYLE, pour l'envoi.

Publicité extraite de la Revue Pénélope, travaux d'aiguille et de mode. Années 1930



ET SI ON PARLAIT RECONSTRUCTION ?

Vous pouvez me joindre à l'adresse suivante :
Sainte Agathe, 5 rue Francisco de Zurbarán, Séville, Espagne.

Belle gueule oui,
seins déprimés non !
Effets indésirables : Le regard des
autres peut vous causer davantage
de tort que le traitement

« LES MONDAINS, LES CHARNELS, LES ENFANTS DE BABYLONE
DARDENT LEURS REGARDS LASCIFS VERS LE BLANC DE CETTE
POITRINE OUVERTE : ILS LANCENT DES PENSÉES CHARNELLES
ENTRE CES DEUX MOTTES DE CHAIR; ILS LOGENT DES DÉSIRS
VILAINS DANS LE CREUX DE CE SEIN NU; ILS ATTACHENT
LEUR CONVOITISE À CES TERTRES BESSONS;
ILS FONT REPOSER LEUR CONCUPISCENCE DANS CE LIT ET
REPAIRE DES MAMELLES ET Y COMMETTENT DES PAILLARDISES
INTÉRIEURES. »

CHANOINE JEAN POLMAN, LE CHANCRE DU COUVRE-SEIN
FÉMININ (1637)

« Couvrez ce sein, que je ne saurais voir. Par de pareils objets les âmes sont blessées.
Et cela fait venir de coupables pensées. »
Molière, Le Tartuffe, III, 2 (v. 860-862)

Puisqu'on joue sur les mots...
Le miroir de Doriane (a)grée.
Moche vous êtes, moins
moche vous serez

UNE BELLE POITRINE
BIEN DÉVELOPPÉE ET FERME À TOUT ÂGE
grâce aux Méthodes EXUBER

Ce que la nature ne vous a pas donné, la science peut vous le procurer
La maladie, la fatigue et aussi les conséquences | parmi lesquels je pourrais citer les D^{rs} CHAZALHON
et autres



Publicités extraites de la Revue Pénélope, travaux d'aiguille et de mode. Années 1930

JEAN LA FONTAINE, «L'ERMITE» DANS RECUEIL
CONTENANT QUELQUES DISCOURS LIBRES ET MORAUX,
1667

les mots...
e (a)grée.
s, moins
erez



UNE BELLE POITRINE
BIEN DÉVELOPPÉE ET FERME A TOUT AGE
grâce aux Méthodes EXUBER

Ce que la nature ne vous a pas donné, la science peut vous le procurer
La maladie, la fatigue et aussi les conséquences parmi lesquels je pourrais citer les D^{rs} CECILIAN
MORISON, CROMBIE, et al.



SEINS

Pour développer vos seins trop plats; pour raffermir et remonter vos seins mous et tombants; pour diminuer et durcir vos seins trop gros et trop lourds, écrivez-moi avec confiance en citant ce journal. Je vous enverrai **gratuitement** par lettre cachetée, mon Secret infail-
 lible, facile à suivre à l'Insu de votre entou-
 rage. Sans rien absorber, même si vos seins
 sont très abîmés, et quel que soit votre âge,
 ils seront en 10 jours, développés, reconsti-
 tués, raffermis, embellis. Réussite certaine
 et absolument garantie, même dans les cas
 rebelles, et là où tout a échoué.

M^{me} PASTEUR-LONGARD, 6 square
 Albin-Cachot, (Rue Broca). Paris-XIII



de Jolis SEINS

EN QUATRE SEMAINES

Application externe sans aucun danger. Résultat certain prouvé dans des milliers de cas. Recommandé par les médecins.

LA CURE COMPLÈTE

SOCOBUST, Serv. V

La Colle Saint-Cloud, près Paris.

Brochure et flacon d'essai gratuits contre 3 frs en timbres-poste

24



Ponte delle Tette (Pont des seins) Venise

À L'ÉPOQUE DE LA RÉPUBLIQUE DE VENISE, LE LIEU ÉTAIT UN VÉRITABLE « QUARTIER ROUGE » OÙ SE TROUVAIENT DE NOMBREUX LUPANARS ET L'UN D'EUX ÉTAIT SITUÉ JUSTE AU-DESSUS DU PONT DES SEINS. LES PROSTITUÉES, EN REGARDANT PAR LA FENÊTRE EN DIRECTION DU PONT SITUÉ EN DESSOUS, AVAIENT L'HABITUDE D'APPÂTER LES PASSANTS EN MONTRANT LEURS SEINS DÉCOUVERTS, DONNANT AINSI AU PONT SON NOM SINGULIER. SELON L'HISTORIEN TASSINI, CETTE COUTUME POURRAIT AVOIR ÉTÉ IMPOSÉE AUX PROSTITUÉES PAR UNE LOI DE LA RÉPUBLIQUE DE VENISE, AVEC POUR OBJECTIF DE « DÉTOURNER, AVEC UNE TELLE INCITATION, LES HOMMES DU PÉCHÉ CONTRE NATURE. », EN RÉFÉRENCE À LA PRACTIQUE DE LA SODOMIE, JUGÉE TRÈS NÉGATIVEMENT DANS LA VENISE DU XVII^E SIÈCLE, OÙ ELLE ÉTAIT PASSIBLE DE MORT. (WIKIPÉDIA)



Publicité extraite de la Revue Pénélope, travaux d'aiguille et de mode. Années 1930

BELLES ET BIEN



*« Ma plus grande victoire a été d'apprendre à m'accepter en tant que personne, avec tous mes défauts...
Je suis loin de ressembler à l'être humain que j'aimerais être. Mais j'ai décidé que je n'étais pas si mal, après tout. »
Audrey Hepburn*