

Ecrit par le 22 juillet 2024

Deux nouvelles recrues pour le Soroptimist International Avignon

C'est après la traditionnelle cérémonie des bougies allumées au nom du [Soroptimist International Avignon](#), France, Europe et International que s'est déroulée, samedi 11 février 2024, l'intronisation des deux nouvelles recrues, Gwenola Baron et Virginie Jacopin, au sein du Soroptimist International Avignon.

Très sensibles aux objectifs et idéaux du Mouvement Soroptimist - au service des femmes- dont la devise est » défendre - comprendre - entreprendre « , Gwenola Baron et Virginie Jacopin ont décidé de rejoindre le Mouvement SI Avignon. Sur la photo, la Présidente Brigitte Nicolle est encadrée par [Gwenola Baron](#) avec, à ses côtés, [Michèle Michelotte](#), sa marraine et [Virginie Jacopin](#) aux côtés de sa marraine [Christine Martella](#).

En savoir plus

Depuis 1958, le Soroptimist International Avignon met les compétences et les réseaux de ses membres au service des objectifs du Soroptimist International, afin de promouvoir les droits des femmes, et de les inciter à bâtir des projets à la hauteur de leur potentiel. Les Soroptimist sont des femmes professionnellement actives qui travaillent ensemble aux niveaux local, national et international pour éduquer et autonomiser les femmes et les filles et leur permettre de réaliser leur plein potentiel dans le but d'améliorer leur vie. Elles travaillent sur les problématiques des femmes dans leurs communautés et au delà depuis la fondation du Soroptimist International en 1921. Aujourd'hui, elles constituent un réseau international puissant comptant quelque 70 000 femmes, qui défendent efficacement les droits des femmes et des filles.

Soroptimist International Avignon, Le Cloître Saint Louis accueille Talents de femmes

La 4^e édition du Salon Talents de femmes, organisée par le [Soroptimist International Avignon](#) se tiendra au [Cloître Saint-Louis](#) de vendredi 12 à mercredi 24 janvier, lors duquel exposeront 13 artistes peintres, sculptrices et photographes. Le vernissage aura lieu samedi 13 janvier à

Ecrit par le 22 juillet 2024

17 heures et l'intermède musical dimanche 21 janvier à 16h. 1 000 visiteurs sont attendus.

Il s'agit d'une opération nationale Soroptimist qui essaime, comme c'est de coutume, dans toute la France. A la tête de l'organisation ? Brigitte Nicolle, présidente, Régine Pilgrim et [Michèle Michelotte](#), en charge de la communication du Soroptimist International Avignon.

Elles sont 13 artistes inscrites

dans ce même courant contemporain et protéiformes à exposer. Un choix opéré par [Régine Pilgrim](#) très sensible à l'art «Je ne sais pas pourquoi, mais dans ma vie j'ai toujours été entourée d'artistes. Notre niveau d'exigence s'élève au fur et à mesure de cette manifestation. Je pense que cette exposition, dont la scénographie a été particulièrement travaillée et soignée, devrait séduire.» «Lors de la dernière exposition, souligne [Brigitte Nicolle](#), un bon nombre d'œuvres ont été acquises, dont plusieurs dès le vernissage. Leurs heureux propriétaires ont dû patienter et attendre la fin de l'exposition pour emporter leurs œuvre,» sourit-elle.

Dans le détail

Les peintres

Il y aura [Florence Charmasson](#) qui recouvre ses toiles de couleurs et répète des interventions de collage. [Catherine Tartanac](#) qui conçoit des peintures abstraites de grand format. [Valérie Depadova](#), qui crée des œuvres étonnantes aux connotations ethniques, en hommage aux femmes du monde entier. [Erika Tomas](#) qui s'adonne à un long travail d'application, d'effacement, de superposition de pigments, glacis et encres. [Delphine Fernique](#) se dit peintre figurative, faisant référence à sa nécessité d'une réalité matérielle. [Camille Monnier](#) est subjuguée par la nature, la peinture comme un regard posé sur le monde, l'infinie beauté. [Murielle Vanhove](#) peint des personnages sans visages, en utilisant des couleurs, selfies de notre société.

Les sculptrices

[Laurence Pecquet](#) passe de la fragilité du pâtre à la pérennité du bronze, elle offrira au regard des visiteurs une installation de personnages. Jaana [Myohaenen](#) travaille le granit entre force brute et sensualité du poli. [Uta Tiggesmeier](#) est interpellée par le plâtre, la jesmonite, les os, le bronze, le verre soufflé et coulé. [Gina Coppens](#) : Entre ses mains, les troncs d'olivier sans âge font surgir le féminin sacré.

Les photographes

[Maria Catuogno](#) expose sa série de photos 'Sauvagines'. Elle raconte l'histoire de trois générations de femmes : la mère, la fille et la petite fille. Des photos prises en Provence et en Camargue. [Florence Moniquet](#), à travers ses voyages en Asie, témoigne de harassants travaux des femmes dans des conditions plus que difficiles.

Elles ont dit

Brigitte Nicolle : «C'est une mise en avant des femmes artistes, pour les faire connaître du grand public. Elles vivent toutes dans la région Sud. Lors de la dernière exposition (Ndlr : l'exposition a lieu tous les deux ans depuis 2014). Lors de la dernière édition, nous avons reçu environ 100 visiteurs, soient 1 000 personnes lors de l'exposition.»

Ecrit par le 22 juillet 2024

Régine Pilgrim : «En 2022, une artiste avait vendu 4 œuvres lors du vernissage. D'autres ont également très bien vendu. Parfois les ventes se font longtemps après le vernissage parce que les gens se rappellent avoir vu telle ou telle œuvre et finalement se décident à l'acquérir.»

Tombola

Chaque artiste a offert une œuvre aux Soroptimist pour nourrir la tombola qui propose, ainsi, 13 lots. Les bénéficiaires de celle-ci se métamorphosent en une ou deux bourses dévolues à une ou deux élèves de l'École supérieure d'art d'Avignon en hommage à la qualité de leur travail et à leur pugnacité.

Les infos pratiques

Exposition ouverte à tous. De vendredi 12 janvier à mercredi 24 janvier. De 13h à 18h. Vernissage samedi 13 janvier à 17h. Intermède musicale dimanche 21 janvier à 16h. Entrée libre. 20, portail Boquier à Avignon.

Soroptimist d'Avignon, une psy et des gendarmes pour évoquer l'emprise

Ecrit par le 22 juillet 2024



Une centaine de personnes était venue assister, hier, au débat sur l'emprise après la projection du film ['L'amour et les forêts'](#) avec Virginie Efira et Melvin Poupaud qui évoquait ce drame au sein du couple et de la famille. Ça se passait au [cinéma le Vox à Avignon](#), jeudi soir, à l'initiative de l'association [Soroptimist International d'Avignon](#). L'argent récolté ira au soutien de la [Maison d'Agathe](#), créée par des Avignonnais, qui accueille à Pondichéry en Inde, des petites filles et adolescentes orphelines ou maltraitées.

Le clou de la soirée ? Il a eu lieu lorsque [Dominique Guérout Thibault](#), psychanalyste, l'adjudante Nelly Maurin et Shirley Vallalta, maréchal des logis chef, qui œuvrent à la [Maison de la confiance et de la protection familiale](#)- ont pris la parole pour expliquer les mécanismes de l'emprise. Le public a été très réceptif aux explications de chacune, au déroulé du cycle de la violence et aux interventions des [gendarmes](#) dans le cadre des violences intrafamiliales (Vif). On vous explique tout en détail.

Ecrit par le 22 juillet 2024



Dominique Guérout Thibault

Ce que dit la psy

«L'emprise est une relation comme une autre entre deux personnes consentantes...au début, prévient Dominique Guérout-Thibault, psychanalyste à Pujaut, relation qui s'oriente vers la soumission totale avec la perte de son libre arbitre, pour l'une des personnes. En clair, l'emprise est l'influence ou la domination exercée sur une ou plusieurs personnes ayant pour résultat de s'emparer de son esprit ou de sa volonté. Au départ, entre deux personnes ? Il y a cette attirance commune.»

Ecrit par le 22 juillet 2024

Mécanisme de l'attirance

«Notre vécu est stocké dans notre inconscient constitué de la somme de nos blessures, traumas, joies... emmagasinés depuis notre vie intra-utérine, prévient la psychanalyste. En conséquence, notre inconscient a établi des mécanismes de défense ou des comportements tels que le déni, l'oubli, l'évitement, le refoulement... L'inconscient ne connaît pas la notion de temps, ni la notion de bien ou de mal. Une blessure, un type de relation, un événement...L'inconscient propose un chemin, celui qu'il connaît déjà, qu'il soit ou non délétère.»

Au tout début, il y a l'enfant

«Et ses besoins fondamentaux de tout petit en relation avec sa mère et son père. Il a un besoin vital d'amour, de sécurité et de reconnaissance. Lorsqu'il y a souffrance à l'âge adulte, c'est l'enfant que nous avons été et qui est en nous, souffre. Surtout, nous dégageons tous une aura qui est l'émanation de notre inconscient. Nous sommes donc tous des émetteurs et des récepteurs. Et c'est cet inconscient qui nous dirige et dirige notre vie à plus de 80%. Conclusion ? Les inconscients se parlent.»

Voilà pour expliquer une partie de ce qui nous constitue

«Alors revenons à la relation qui est un échange entre deux personnes. Celle-ci évolue, rythmée de remises en question, de zones de doute, de compromis, chacun tirant un bénéfice de l'autre. Ces bénéfices sont pour le 1^{er} matériel, et pour le second psychologique et narcissique. Cette relation évolue avec le temps, dans une adaptation de l'un à l'autre.»

La relation de pouvoir entraîne la soumission

«La relation finit par ne plus exister pour l'un, pour n'être plus qu'au profit du plaisir de l'autre. Elle est niée dans ce qu'elle est : choix, idées, orientations, relation amicales, familiales... L'autre décide de tout et œuvre à un véritable lavage de cerveau. On ne parle plus de compromis mais de compromissions. On peut alors évoquer le rôle de prédateur et de proie, de loup et de mouton.»

Prédateur et proie

«Le prédateur comme la proie ont un besoin incommensurable d'amour... Comme un puits sans fond, la relation veille à essayer de réparer la faille narcissique. La proie a besoin de satisfaire l'attente du prince charmant validée par la phase séduction de la relation, tandis que le prédateur a besoin de satisfaire son amour possession par le contrôle. Les fantasmes de chaque protagoniste semblent être réalisés. Le Prince charmant voit sa femme totalement disponible à sa volonté.»

Phase de pouvoir

«Dans la phase de pouvoir, le prédateur va veiller à instaurer, graduellement, l'isolement relationnel familial et amical, notamment en se rendant infréquentable, en alternant dénigrement et valorisation. Il veille également à l'isolement économique, à continuer son lavage de cerveau qui induit la perte progressive d'identité de la proie.»

Ecrit par le 22 juillet 2024



De G à D le Maréchal des logis chef Shirley Vallalta, l'adjudant Nelly Maurin de la gendarmerie de Vaucluse et Dominique GuéroultThibault, psychanalyste à Pujaut

Phase de violence psy

«Cette phase de violence psychologique tend vers l'intimidation, des menaces voilées, des gestes violents qui passent par le blâme, les brimades, le protagoniste nie les faits puis s'excuse. Il travaille à la perte de l'estime de soi de sa compagne ou de son compagnon : rabaisse, insulte, culpabilise, responsabilise, entame le cercle des injonctions contradictoires pour désorienter l'autre.»

Ce qui se joue

«La proie essaie de soigner sa blessure infantile. Elle pense avoir trouvé dans l'autre, durant la phase de séduction, l'être fantasmé qui, quelque part, lui fait miroiter un illusoire que le 'Demain sera mieux', est bien là. Même si elle vit des épisodes destructeurs à répétition, elle n'est pas prête à lâcher. Elle revit la relation infantile avec son environnement maternant. Le prédateur connaît la même blessure infantile et

Ecrit par le 22 juillet 2024

espère empêcher l'abandon-rejet en enfermant l'autre dans cette relation, la retenant prisonnière.»

Agir sur la proie

«Il est très difficile pour la personne sous emprise, de prendre conscience de son statut de victime. Ça ne pourra être effectif que lorsqu'elle prendra la parole et qu'elle s'entendra elle-même. Cette parole aura des répercussions dans sa famille -qui a possiblement exercé ou subi sa propre omerta- puis auprès de la société, afin d'être entendue à tous les niveaux de la Justice.»

De l'importance de la parole

«C'est à travers le NON et l'éloignement physique -il faut partir !-que la 1^{re} étape est franchie, avec une remise en lien avec la famille et les amis. Le psychanalyste est là pour aider à ce NON psychologique. Mission ? Travailler l'écoute dont le but est que la proie arrive à une reconnaissance de son statut de victime. Puis viendront la baisse du niveau d'angoisse ; Le sortie du sentiment de culpabilité et de responsabilité ; Le retour de l'estime de soi. Il est également nécessaire de chercher le POURQUOI de cette soumission en revisitant les blessures d'enfance, ce qui amènera à libérer les émotions.»

ACCUEILLIR l'enfant en grandes blessures

«Il s'agira de libérer la personne de sa propre prison face à ses manques affectifs ; De l'amener à quitter les relations de POUVOIR pour les relations d'échanges et démontrer à l'inconscient qu'il y a d'autres chemins que celui des relations toxiques. C'est tout le travail du déconditionnement de l'inconscient. Le NON psychique est atteint : sortir de l'emprise et surtout de toute emprise future,» analyse et conseille la psychanalyste Dominique Guérout Thibault.

Ecrit par le 22 juillet 2024



De G à D le Maréchal es logis chef Shirley Vallalta et l'adjudant Nelly Maurin de la gendarmerie de Vaucluse

Les gendarmes

Quel est le rôle de la gendarmerie dans l'accueil des victimes de violence et qu'est-ce que la Maison de la confiance et de protection des familles ? Demande [Michèle Michelotte](#), responsable de la communication des Soroptimist International d'Avignon.

« Suite au Grenelle des violences faites aux femmes en 2019, la gendarmerie a renforcé son engagement dans les suivis et accompagnements des victimes de violences conjugales, relate l'adjudant Nelly Maurin. Les départements étant dépourvus de Brigade de Prévention de la Délinquance Juvenile, celles-ci ont donc créées. Elles ne concernent que les zones Gendarmerie. Celle du Vaucluse a été fondée en septembre 2020 et est devenue une Maison de Confiance et de Protection des Familles le 1^{er} janvier 2021. Les Brigades de Prévention de la Délinquance Juvenile existantes – par exemple celle des Bouches-du-Rhône- ont été rebaptisées Maisons de Confiance et de Protection des Familles à la même date. »

Ecrit par le 22 juillet 2024

A quelles demandes répond la création de cette Maison de la confiance et de la protection des familles ?

« Cette unité a vocation à traiter du foyer et de la sphère privée avec l'accompagnement et le recueil de la parole de la victime, la protection de la famille. Que ce soit dans le cadre des violences intrafamiliales ou lors des préventions. Les différentes missions sont les actions de prévention ; la protection des victimes avec accompagnement et suivi ; L'appui aux unités territoriales avec la prise d'audition des victimes particulièrement vulnérables/sensibles et également les auditions des mineurs grâce à une formation spécifique qui nous le permet : La coordination, car nous faisons le lien entre les divers partenaires et les victimes afin que celles-ci soient orientées et conseillées au mieux dans leurs démarches sociale, éducative, psy, financière ... Nous sommes le point d'entrée de la victime. »

Cependant, notre unité n'a pas vocation à accueillir du public comme une unité territoriale classique.

En revanche, nous pouvons recevoir les partenaires et interlocuteurs -bailleurs sociaux, associations-... Pour le département du Vaucluse, il s'agit d'une démarche 'd'aller vers' le public, la population. C'est nous qui nous déplaçons vers les victimes soit à l'unité, ou pour les plaintes hors les murs, qui consiste à aller à la rencontre des victimes. Cela peut se passer à l'arrière boutique d'une boulangerie ou du coiffeur, en toute discrétion. »

A quelles situations êtes-vous confrontés ?

« Nous intervenons principalement dans le cadre des violences intrafamiliales (Vif) mais nous avons différents champs d'action détaillé le Maréchal des logis chef Shirley Vallalta, tels que la discrimination, les addictions rentrant dans le champ pénal et les usages numériques à risque. En parallèle des violences intra-familiales, nous sommes sollicités lorsque des mineurs sont victimes d'infractions de nature sexuelles, ou victime de harcèlement, cyber-harcèlement et également victimes ou co-victimes de violences intra-familiales. »

Ecrit par le 22 juillet 2024



De G à droite le maréchal des logis chef Shirley Vallalta, l'adjudant Nelly Maurin, la psychanalyste Dominique Guérout-Thibault et la responsable de la communication du Soroptimist International Avignon, Michèle Michelotte

Quel est votre rôle ?

« Nous ne faisons pas de suivi à la Maison de Protection des Familles au sens propre, précise l'adjudant Nelly Maurin. Nous traitons uniquement la partie judiciaire. Toutefois, nous réorientons les victimes vers les différents partenaires notamment France victimes, l'Association de Médiation et d'Aide aux Victimes, via notre Intervenante Sociale en Gendarmerie qui, elle, fera le lien avec les structures comme [Rheso](#), des [centres d'information sur les droits des femmes et des familles](#), [la Maison Départementale de l'Autonomie](#), en vue d'un accompagnement adapté pour chacune d'elles. »

Pourquoi est-il si important de former les gendarmes à la réception et à l'écoute des personnes qui viennent demander de l'aide ?

Ecrit par le 22 juillet 2024

« Les Violences intrafamiliales sont un fléau de masse, témoigne le Maréchal des logis Shirley Vallalta. La sensibilisation au concept de l'emprise permet aux personnels de la gendarmerie de se mettre à la place des victimes et ainsi d'améliorer leur accueil. Nous leur offrons des clés pour faire face à cette problématique et ainsi aider à la libération de la parole. »

Le cycle de la violence

« Il y a tout d'abord un climat de tension, l'agression où peuvent s'inscrire toutes sortes de violences, puis la justification avec sa cohorte d'excuses, et, enfin, la séduction pour se faire pardonner et essayer de faire oublier à la victime ce qu'elle a vécu, développe le Maréchal des logis Shirley Vallalta. Une fois le cycle consommé, l'emprise s'installe peu à peu, en se reproduisant encore et encore jusqu'à ce que la personne essaie de s'en sortir. »

Le besoin de protection interviendrait 7 fois avant la prise de conscience

« Statistiquement, ce cycle se reproduira 7 fois - en l'espace de quelques jours, semaines, mois ou d'une vie- avant que la victime ne porte plainte », analyse l'adjudant Nelly Maurin. Nous proposons des formations aux gendarmes ainsi qu'aux agents hospitaliers et personnels de mairie, pourquoi ? Parce que parfois, c'est en allant payer la cantine, pour leurs enfants, que des mères de famille se confient car ces personnels -que nous appelons personnel ressource- sont les seules personnes à qui ces femmes peuvent parler. Pourquoi ? Parce qu'elles ne sont en contact avec personne d'autre. Pourtant, il y a des victimes que l'on ne pourra pas aider, soit parce qu'elles ne veulent pas, soit parce qu'elles sont dans le déni. »

Ecrit par le 22 juillet 2024



Une centaine de personnes était présente pour cette soirée Soroptimist donnée au profit de l'association avignonnaise Adaïkalam pour soutenir la Maison d'Agathe, un orphelinat de 22 petites filles et adolescentes à Pondichéry, en Inde.

Est-ce que le prédateur est conscient ? demande une personne dans la salle

« Est-ce que le prédateur est conscient de ses actes ? Oui répond l'adjudant Nelly Maurin parce qu'il a choisi sa proie. Certains sont si intelligents dans leur façon de procéder, que l'emprise est presque indécélable. »

La société est faite pour les couples

« La société est faite pour les couples, ajoute la psychanalyste Dominique Guérault Thibault. Le 1er bénéfice matériel de la victime est qu'elle vit en couple et qu'elle a fondé une famille. Le second bénéfice

Ecrit par le 22 juillet 2024

psychologique est de nourrir sa fragilité, sa quête d'amour inassouvi. La victime ne peut pas s'en aller parce que les deux bénéfiques existent. Elle ne pourra partir que lorsqu'elle sera consciente de ce qui se joue. Elle ne pourra être aidée que par des professionnels de l'écoute. Il lui faudra accepter sa part de responsabilité psychique -même si c'est dur de dire cela- et se déconditionner pour se reconstruire. Elle deviendra ainsi ce qu'elle est réellement. Elle n'attirera plus les relations toxiques, mais des relations d'échanges, où elle sera parfaitement elle-même et en capacité de s'exprimer pleinement, de dire cela me convient ou cela ne me convient pas. »

Nelly et Shirley, pouvez-vous témoigner d'un cas ?

« En septembre 2020, un de nos partenaires -[La maison des adolescents](#)- a signalé une personne qui a fini par porter plainte, là, seulement en début d'année. Au départ, un adolescent était suivi dans cette structure qui demande également à rencontrer les parents. C'est là qu'il y a eu détection. Il s'agissait de la mère. Celle-ci a du faire son chemin, tout d'abord pour accepter ce qui avait été mis au jour, un problème intrafamilial. La personne a du être relogée avec ses enfants, dont certains en bas âge », passer le permis de conduire -car elle habitait en zone rurale- et se reconstruire. »

Enfance maltraitée et prédation

« Il est important de faire suivre les enfants car l'on s'est rendu compte que les prédateurs avaient, souvent, été des enfants maltraités, distingue la psychanalyste Dominique Guérault Thibault. Ainsi, l'on stoppe la cascade générationnelle. Les enfants témoins de cette maltraitance sont tout aussi victimes de la maltraitance. Il subissent les scènes, devenant prisonniers du conflit de loyauté. Il faut là aussi, libérer la parole pour que les enfants ne se sentent pas responsables. »

Ecrit par le 22 juillet 2024



Brigitte Nicolle, Présidente du Soroptimist International Avignon a présenté la soirée qui se clôturait par un pot de l'amitié

Stéphanie Roch, patronne du restaurant Le mas de l'Echanson à Châteaurenard

Ecrit par le 22 juillet 2024



Stéphanie Roch, (prononcer Roc) sommelière, **disciple d'Escoffier** fondatrice et gérante du restaurant gastronomique le **Mas de l'Echanson** depuis 12 ans -juin 2011-, figure dans le Gault & Millau. Elle fait partie des invitées de la soirée 'Femmes d'action, femmes d'exception, organisée par les **Soroptimist d'Avignon** qui se déroulera à la Chambre de Commerce et d'Industrie de la Cité papale, cours Jean Jaurès dans l'intramuros, mardi 26 septembre, à partir de 18h, sur réservation.

«Après un bac hôtelier obtenu à l'Ecole hôtelière d'Avignon,

je me suis spécialisée dans le vin via un brevet professionnel et une mention complémentaire. A la suite de cela, j'ai travaillé dans plusieurs établissements étoilés : **La Mirande**, **l'Auberge de Noves**, puis je suis partie un an en Australie, pour, ensuite, revenir au **Domaine de Valmouriane**. C'est là que j'ai pris la décision de créer mon propre restaurant.»

«Petite ?

Je voulais être cheffe d'entreprise mais je ne savais pas encore de quoi. Ça peut paraître étrange. J'ai pensé au tourisme mais comme j'étais pressée de rentrer dans le monde du travail, je suis entrée à

Ecrit par le 22 juillet 2024

l'école hôtelière dès la seconde. Après ? Ça m'a beaucoup plu. Etais-je entourée par des chefs d'entreprise dans ma famille ? Oui, mon père -semencier spécialisé dans le melon-, ma mère -coach-, mes grands-parents -fournisseurs de matériel de bureau en Hollande-. Est-ce que mes parents m'ont coaché ? (Rires) oui ! J'étais bien entourée.»

Lorsque vous regardez votre parcours quelles ont été les étapes, les événements fondateurs de votre carrière ?

«Ça a été, en partie, le terreau familial. Mais ce que j'ai découvert et qui m'a enchantée c'est l'accord mets et vins. Pourquoi j'exerce ce métier ? Pour donner le sourire aux gens. Ici, le midi, on a beaucoup de chefs d'entreprise qui viennent se restaurer, faire des repas d'affaires. Certes, lorsque les contrats se signent ce n'est pas totalement grâce à la finesse du repas mais cela y contribue. Parce qu'ils ont travaillé avec leur invité toute la matinée et que la signature se fait souvent au terme du partage d'un bon repas. Pour d'autres cela pourrait paraître anecdotique, mais pour moi c'est très important.»



La terrasse du Mas de l'Echanson

Ecrit par le 22 juillet 2024

«Depuis l'après Covid, nous nous sommes lancés dans l'organisation de mariages, de baptêmes, d'événements familiaux ou autres. Nous le faisons, avant, pour satisfaire nos habitués mais désormais nous le proposons. C'est un autre métier, dont je me suis emparée, wedding planner -organisateur de mariage-.»

«Avez-vous des problèmes de recrutement ?

Depuis trois ans nous avons pris la décision de fermer le samedi après-midi et le dimanche, pour que les salariés disposent du samedi après-midi, du dimanche et du lundi en repos. De fait, cela a convenu et a permis de fidéliser les salariés. J'ai fréquenté le [CJD Avignon](#) -Centre des jeunes dirigeants- durant 9 ans. J'y ai beaucoup appris comme de quelle façon gérer une équipe et mettre une bonne ambiance. Du coup, j'ai très peu de turn-over.»

Mais alors comment faites-vous pour travailler le samedi et le dimanche ?

«Mon équipe prépare tout en amont et, si nous avons un groupe le samedi midi, nous ne travaillons pas le samedi soir. Pour le dimanche, qui est le jour de repos de mon équipe habituelle, je travaille avec des chefs à domicile -comme mon ancien second- et des extras, des auto-entrepreneurs, tous, souvent, anciens salariés. Ce qui est servi le dimanche a été au trois quarts élaboré et réalisé par mes salariés, la nouvelle équipe du dimanche n'ayant qu'à finir les cuissons et envoyer les plats.»

Les hommes et les femmes qui m'ont inspirée ?

«Je suis très admirative de l'aventurier [Mike Horn](#) qui ne lâche rien et vit ses aventures à fond. Mon père a également ce trait de caractère, pas dans quelque chose de physique mais c'est quelqu'un qui s'implique à fond. Il est ce chef d'entreprise qui a très bien mené le développement de sa société -1 melon sur 3 dans le monde provient de ses semences sans OGM (organismes génétiquement modifiés) et issues d'hybridations de plusieurs variétés-. En plus de cela il a créé un concours hippique devenu, désormais européen '[Les Masters du cheval ibérique](#)'.»

Ecrit par le 22 juillet 2024



Ecrit par le 22 juillet 2024

Fleurs de courgettes farcies du chef Karim Abou El Ella

Comment avez-vous bâti votre carrière et surmonté les épreuves ?

«Je n'ai jamais eu peur de me lancer car je me disais que je ferai face aux problèmes un par un lorsqu'ils se présenteraient. Je n'avais pas envie de les imaginer. Pourquoi ? Parce qu'à imaginer tous les freins, on n'avance pas et que cela peut mettre un terme à l'envie de faire. Je préfère y aller.»

«Au départ, très sûre de moi, je me suis lancée

et lorsqu'une difficulté se présente, c'est vrai, je peux avoir un 'coup de mou' mais toujours, je rebondis. J'ai dû faire face à un énorme problème, celui d'avoir pris un mauvais chef de cuisine. Ça a été très compliqué. J'ai dû le garder huit mois alors qu'il mettait une très mauvaise ambiance, faisant fuir le personnel et ainsi construire et déconstruire trois équipes en huit mois. C'était une catastrophe. J'ai dû fermer le restaurant durant deux mois en juillet et août 2019 pour, ensuite, remonter une équipe à l'exception du plongeur qui était le seul à être resté.»

Ensuite ?

«J'ai redémarré le restaurant alors que nous étions frappés par le Covid en mars de cette même année avec une trésorerie très entamée. C'est là que l'on s'est demandé ce que l'on pourrait faire que l'on ne faisait pas avant : des mariages -dont le plein bat de mi-avril jusqu'à fin octobre-, des soirées à thème. Je suis également en train de revoir la décoration du restaurant car il faut toujours se renouveler, rebondir et faire différemment des autres.»

A-t-il été difficile de s'imposer en tant que femme dans ce métier ?

«Oui. J'ai pris ma décision de monter mon entreprise à 25 ans parce qu'à diplôme égal, j'étais déjà sous-payée par rapport à un homme. Je me suis dit que puisque je travaillais beaucoup pour les autres, autant le faire pour moi tout de suite. C'est cette différence de traitement entre l'homme la femme qui m'a fait créer mon entreprise plus vite. Je n'ai pas ressenti la même chose lorsque je suis allée démarcher les banques. J'étais bien diplômée et j'avais un bon dossier.»

Ecrit par le 22 juillet 2024



La salle du Mas de l'Echanson, restaurant gastronomique

Apprendre à s'imposer en douceur

«Par contre cela a été compliqué avec mes salariés. J'étais une femme de 25 ans, blonde de surcroit. J'ai donc imposé le vouvoiement. Au début le management a été compliqué. J'ai donc posé tout de suite les règles : l'organisation et la qualité de travail attendu. Après, le plus difficile a été avec les fournisseurs. J'avais vraiment l'impression qu'ils me faisaient des prix hauts. Un exemple ? Alors que je négociais un produit à 10€ le kilo, le simple fait d'envoyer mon chef le faisait tomber à 6€ le kilo. Alors je me suis adaptée : j'envoyais mon chef selon les fournisseurs qui venaient, ou tout simplement je renonçais à travailler avec eux.»

«Désormais les maîtres cuisiniers,

tous ces chefs étoilés réunis par [Christian Etienne](#) m'ont adoptée. On fait beaucoup de manifestations ensemble, comme lors des happenings organisés avec [l'Institut du cancer Avignon-Provence Sainte-Catherine](#).»

Écrit par le 22 juillet 2024

Quels sont les obstacles qui ne s'effacent pas ?

«Oui, il y a des obstacles que je n'arrive pas à franchir, mais ça n'est pas grave parce que ça va venir. Les soirs de semaine sont calmes, depuis toujours, au restaurant. Je n'arrive pas à changer cela, alors j'y travaille. Sinon je pense qu'une femme peut faire tout ce qu'un homme fait, hormis en ce qui concerne porter du poids. Mais pour moi, la différence s'arrête là. Je ne me pose plus toutes ces questions. Je crois que je suis un peu garçon manqué. J'ai fait du judo pendant 15 ans, énormément de moto. Evoluer dans le monde masculin, pour moi c'est pareil.»

Ecrit par le 22 juillet 2024





Ecrit par le 22 juillet 2024

Retour de pêche du chef Karim Abou El Ella

Le mot de la fin ?

«Je dis toujours cela : Quand on veut, on peut, peu importe que cela prenne du temps, une semaine ou dix ans.»

Les infos pratiques

[Mas de l'Echanson](#). Ouvert du midi au dimanche. Le midi du mardi au vendredi et le soir du mardi au samedi. 415, Chemin des Iscles à Châteaurenard. 04 90 95 98 18 restaurant.echanson@orange.fr

La soirée Femmes d'action, femmes d'exception organisée par le club [Soroptimist d'Avignon](#)

Mardi 26 septembre 2023. A partir de 18h. Billets [ici](#). Tout le programme [ici](#).

Ecrit par le 22 juillet 2024



Écrit par le 22 juillet 2024

Stéphanie Roch

Présidence du Soroptimist International Avignon, Brigitte Nicolle succède à Christine Martella



Christine Martella, présidente du [Soroptimist d'Avignon](#) et directrice des Archives départementales a procédé à la passation de collier intronisant la nouvelle présidente Brigitte Nicolle, docteure en pharmacie.

La cérémonie s'est déroulée ce samedi 21 janvier, dans les salons de l'Hôtel Mercure Pont d'Avignon. Les élections avaient eu lieu en octobre 2022, pour une prise de fonction en ce mois de janvier et pour un

Ecrit par le 22 juillet 2024

mandat de 2 ans. Quant au collier, il arbore les barrettes des noms des présidentes qui se sont succédé depuis la création de l'association en 1958.

Christine Martella

[Christine Martella](#) a fait le bilan de son engagement au sein de l'association tout d'abord à Draguignan où, dès 1987, elle était en poste, puis à Avignon où elle a assuré la présidence durant 3 mandats. Elle a rappelé le Soroptimist International comme 'Une voie universelle pour les femmes' dont les engagements sont de Comprendre, défendre, entreprendre particulièrement pour Soutenir les femmes dans leur démarche d'autonomisation et de leadership ; Favoriser l'éducation des filles ; Combattre toutes les formes de violences à l'égard des femmes et des filles ; Contribuer au développement durable et Participer à l'amélioration de la santé et de la sécurité alimentaire.

Les contributions du Soroptimist International Avignon

Parmi ses actions, le Soroptimist International Avignon (SIA) apporte sa contribution à la lutte contre le cancer du sein en organisant des manifestations dont les bénéfices sont destinés à l'Institut du Cancer Sainte Catherine. L'association a ainsi offert un chèque de 1100€ au Docteur [Daniel Serin](#) Vice-Président de ISC ([Institut Sainte Catherine](#)). Par ailleurs, le SIA soutient depuis 2016 l'association [Adaïkalam](#) (Le refuge en Tamoul) dont le Président est [Ranga Ariapoutry](#), professeur de Yoga à Avignon qui a fondé, à Pondichéry, La Maison d'Agathe, un orphelinat accueillant des petites et jeunes-filles orphelines ou dans le dénuement. Un chèque de 1 000€ avait été remis à la structure en Décembre 2022. L'argent avait été collecté lors des soirées cinéma organisées dans le cadre des violences envers les femmes.

Ecrit par le 22 juillet 2024



Remise du chèque de 1000€ au docteur serin au profit de l'Institut Sainte Catherine Copyright Michèle Michelotte

Elles étaient là

Parmi l'assistance étaient présentes Nathalie Gaillardet Adjointe déléguée à Avignon la républicaine, au devoir de mémoire et aux anciens combattants, Françoise Lichière Conseillère municipale en charge du droit des femmes, Annie Cagniard Conseillère municipale déléguée à l'Université, aux établissements d'enseignement supérieur (ESAA, ISTS, IMCA, ENI...) et professionnel (CFA) et à la vie étudiante, la Présidente du Lion's club, une représentante du e-club Suzanne Noël, d'anciens membres du SI Avignon.