Communiqué de presse

Elles
En ÉquiLibre



L'association qui remet le bien être mental des femmes au cœur des entreprises et de la société

Elles en ÉquiLibre est une association loi 1901 **basée à Hazebrouck**, née de l'histoire de trois amies qui ont eu envie de s'engager pour les femmes et, plus largement, pour leur bien-être mental.
D'un côté, **Noémie Kesteman**, présidente de l'association, et **Edwige Marcotte**, trésorière. De l'autre, **Julie Keukelaere**, intervenante principale.
Toutes les trois ont des parcours et des histoires de vie singuliers, qui leur ont permis de prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi, de parler, d'être écoutée et de ne pas rester seule face aux difficultés. **C'est de leurs expériences, de leurs échanges et de leur envie commune d'être utiles qu'est née Elles en ÉquiLibre** : une association pensée par des femmes, pour les femmes, avec une conviction simple : la bien-être mental mérite que l'on en parle, sans tabou, sans jugement et bien avant que ça n'aille mal.

Qu'est ce que nous proposons ?

Elles en ÉquiLibre propose des prestations à destination de toutes les structures : entreprises, associations, grandes écoles, collectivités et autres organisations qui souhaitent agir concrètement en faveur du bien-être et de la bien-être mental des femmes.
Au cœur de cette démarche, il y a d'abord **le parcours « Elles en ÉquiLibre », un programme totalement inédit,** imaginé pour offrir aux femmes un véritable temps pour elles.
Réparti sur 4 journées, ce parcours propose d'explorer quatre grandes thématiques :

- **Apprendre à se connaître vraiment** : comprendre son histoire, ses émotions, ses besoins, ses valeurs et ce qui nous construit.
- **Mieux communiquer :** apprendre à écouter, à exprimer ses besoins, à poser ses limites et à construire des relations plus équilibrées.
- **Créer une routine bien-être qui vous ressemble :** prendre soin de son corps et de son esprit sans chercher la routine parfaite, mais celle qui est réellement adaptée à sa vie.
- **Se libérer des injonctions :** questionner les « il faut », les « je dois », les attentes des autres et tout ce qui nous éloigne parfois de nous-mêmes.

À travers ces quatre étapes, l'objectif est simple : mieux se comprendre pour mieux vivre, mieux communiquer et surtout, retrouver sa propre définition de l'équilibre.
L'association propose également des conférences, des groupes de parole, ainsi que des permanences et des suivis individuels, afin de permettre à chaque femme de trouver la forme d'accompagnement qui lui correspond.

Le tout premier parcours « Elles en ÉquiLibre » aura lieu chez Hercule & Hops à Blaringhem, les 12, 19 et 26 septembre, puis le 3 octobre 2026.

www.ellesenequilibre.fr 06.64.20.18.64

Communiqué de presse

Elles
En ÉquiLibre

Notre intervenante principale

Julie Keukelaere Animatrice radio depuis de nombreuses années, coach sportive certifiée et formatrice. Elle a développé une solide expérience de la prise de parole, de l'animation de groupes et de la transmission.
C'est en côtoyant quotidiennement de nombreuses femmes à travers ses cours et ses interventions qu'elle a réalisé que le sport seul ne suffisait pas toujours.
Son propre parcours, marqué par une dépression dont elle est parvenue à se relever, l'a conduite à approfondir ses connaissances sur la bien-être mental et à se former à l'hypnose.
Aujourd'hui, son profil atypique, à la croisée de la communication, du sport et de l'accompagnement, lui permet de proposer une approche différente.
Une façon d'intervenir qui lui ressemble : parler vrai, bouger, réfléchir, échanger... et surtout remettre l'humain au centre.

Et maintenant ?

Nous avons commencé à trois, avec nos histoires, nos expériences et surtout l'envie de faire quelque chose qui ait du sens.
Mais nous n'avons pas envie qu'Elles en ÉquiLibre reste une petite association portée uniquement par trois femmes. Nous avons envie de la faire grandir.
Au fil des mois, nous aimerions accueillir d'autres femmes, avec d'autres parcours, d'autres compétences, d'autres façons de voir les choses. Des profils différents qui pourront nous permettre de proposer encore plus d'actions et de répondre à encore plus de besoins.
Nous sommes également à la recherche de bénévoles et d'ambassadrices qui auraient envie de nous aider à faire connaître l'association et de porter le projet avec nous.
Notre ambition ? Faire grandir Elles en ÉquiLibre dans les Hauts-de-France, faire parler de la bien-être mental des femmes et, surtout, donner envie à d'autres structures de nous faire confiance.
Aujourd'hui, Hercule & Hops à Blaringhem est la première à nous ouvrir ses portes pour accueillir notre parcours. Nous espérons sincèrement que ce ne sera que le début.
Parce que nous avons beaucoup d'idées, beaucoup d'envie... et surtout, l'envie de ne pas nous arrêter là.

Aidez nous à faire connaître notre association, n'hésitez pas à nous contacter et à nous retrouver sur les réseaux sociaux !

A très vite, l'équipe Elles en équiLibre

www.ellesenequilibre.fr
06.64.20.18.64 ellesenequilibre@gmail.com