



ONG FEMME
ET RÉSILIENCE

RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉ 2025



PRÉSIDENTE FONDATRICE:

Carine Adahou

EXERCICE FINANCIER:

JANVIER 2025 - DÉCEMBRE 2025

Message de la Présidente

Chères partenaires, chers membres,
Chers collègues et sympathisants,

L'année 2025 a été pour l'ONG Femme & Résilience (FER) une période de consolidation, de croissance stratégique et de renforcement de nos actions en faveur de l'autonomisation des femmes, au Canada comme en Afrique de l'Ouest.

Au cours de cet exercice, notre organisation a poursuivi sa mission avec conviction avec ses propres malgré l'absence de financement. Grâce à l'engagement personnel des membres fondatrices et à l'appui de bénévoles, nous avons pu innover à faire grandir notre organisation qui a pu mener des activités comme une association de plusieurs années d'existence alors que nous en avons une. En effet, des activités d'accompagnement, de sensibilisation, de soutien psychosocial et de leadership féminin ont été menées avec succès et ayant produit des effets positifs significatifs selon les témoignages des membres de nos communautés.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à toutes les femmes qui ont fait confiance à FER et se sont faites accompagnées, aux partenaires institutionnels et communautaires qui nous ont ouvert leurs portes, ainsi qu'aux personnes qui ont contribué de près ou de loin au succès nos actions.

Nous demeurons engagés à bâtir une société où chaque femme demeure résiliente et quel que soit son parcours, peut transformer sa réalité, reprendre son pouvoir et contribuer pleinement au développement de sa communauté. Ensemble célébrons notre première année d'existence et de soutien à la résilience féminine

Carine Adahou

Présidente – Fondatrice

Femme & Résilience (FER)

Présentation de l'Organisation

Créée en décembre 2024, FER, représente un creuset international des femmes engagés pour leur résilience économique, psychologique, émotionnelle, culturelle et climatique.

Mission

Femme & Résilience (FER) a pour mission de promouvoir l'autonomisation socio-économique, psychologique et communautaire des femmes, en particulier celles faisant face à la marginalisation, aux violences, aux inégalités ou à la vulnérabilité.

Vision

Nous aspirons à un monde où les femmes et les filles peuvent vivre sans discrimination, participer pleinement à la société et réaliser leur potentiel, indépendamment de leur origine ou de leurs croyances.

Valeurs

- Respect
- Engagement
- Solidarité
- Confiance en soi

Domaines d'intervention

- Autonomisation des femmes
- Lutte contre les violences et les inégalités
- Soutien psychosocial et accompagnement individuel
- Développement socio-économique
- Conférences, panels et sensibilisation
- Partenariats communautaires et internationaux

Gouvernance

Conseil d'administration 2025 :

- Carine Adahou — Présidente fondatrice
- Mahouna Hounkanrin — Secrétaire
- Grâce Hounkanrin — Trésorière

L'organisation repose sur les membres et est gérée par la présidente fondatrice, la secrétaire, la trésorière, des bénévoles ponctuels et des partenaires externes selon les projets.

Faits saillants de l'année 2025

- Organisation d'un panel international virtuel sur la résilience féminine (Canada).
- Organisation d'accompagnements individuels et de soutien psychosocial auprès de femmes immigrantes au Canada.
- Réalisation de programmes d'activités au Bénin portant sur l'autonomisation des femmes.
- Recherche de partenariats et de financement.
- Participation officielle au panel « Leadership féminin » organisé par le Parti Québécois Outaouais du Canada (PQ).
- Organisation d'une conférence virtuelle majeure sur l'autonomie psychologique de la femme (Canada).
- Conception et mise en ligne du site web officiel de Femme & Résilience.
- Rédaction et publication d'articles sur la résilience féminine, l'autonomisation, la violence faite aux femmes, la santé mentale et le leadership.

Activités détaillées — Exercice 2025

1) Activités au Canada

1.1 Panel international virtuel sur la résilience féminine

En 2025, FER a organisé un panel virtuel international réunissant une vingtaine de participants comprenant des panélistes du Bénin, du Togo et du Canada afin de mettre en lumière la résilience féminine. Les intervenantes — psychologues, dirigeantes d'association et professionnelles ont partagé leurs parcours, leurs défis et leurs stratégies de dépassement.

Les échanges ont porté sur la définition de la résilience, la capacité d'affronter la discrimination et la souffrance féminine et de transformer les obstacles (patriarcat, inégalités professionnelles, pressions familiales, maladie, migration) en leviers de force et de changement social, économique et culturel.

Les participantes ont témoigné de la manière dont leurs épreuves personnelles notamment l'endométriose, le veuvage, l'injustice sociale ou l'adaptation en contexte migratoire ont nourri leur engagement envers les autres. Le panel s'est conclu par un appel à renforcer les réseaux de soutien, à reconnaître sa propre valeur et à célébrer les victoires individuelles et collectives.

1.2 Accompagnement individuel et soutien psychosocial

FER a offert un accompagnement personnalisé à une cinq femmes immigrantes au Canada, notamment dans les domaines de l'adaptation, de la gestion émotionnelle, du leadership personnel, de la prise de décision et du renforcement de la confiance en soi. Aux USA, Fer a offert l'accompagnement à une femme frappée par le décès de son mari. etc.

Ces interventions ont été essentielles pour soutenir l'intégration et renforcer la résilience des participantes, en leur proposant un espace d'écoute, de clarification et d'outillage concret.

1.3 Participation au panel « Leadership féminin »

Sur invitation du Parti Québécois Outaouais, Femme & Résilience a participé le 20 mars 2025, comme paneliste aux côtés de Bettyna Bélizaire, directrice générale de l'Accompagnement des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO) et Camille Pellerin-Forget, co-porte-parole pour les aînés, la famille et la santé au Parti Québécois à un panel officiel sur le leadership féminin, ce qui constitue une reconnaissance institutionnelle importante du travail de l'organisation. Cette soirée intitulée : "Bière et politique : Regards sur le leadership féminin : Comment se distingue-t-il en 2025?" a réuni une cinquantaine de participants.

Les discussions ont mis en lumière : les obstacles persistants à l'accès des femmes aux postes de décision, la double charge travail-famille, le manque de modèles et de financement pour les initiatives féminines, ainsi que la nécessité d'actions structurantes (mentorat, formation, financement dédié, politiques de parité réelle).

FER y a réaffirmé son engagement à autonomiser les femmes immigrantes et à promouvoir leur émergence en tant que leaders influentes dans la société.

1.4 Conférence virtuelle « L'autonomie psychologique de la femme » (13 décembre 2025)

Cette conférence qui a regroupé une vingtaine de participantes, visait à sensibiliser, informer et outiller les femmes sur la prise de pouvoir intérieur, la gestion de la charge mentale, la santé émotionnelle, la capacité de s'affirmer et de se projeter.

Animée par Mme Armelle, psychologue clinicienne, la rencontre a permis d'explorer : le cadre conceptuel de l'autonomie psychologique, les besoins psychologiques fondamentaux, les styles d'attachement et leur influence sur les relations, ainsi que les défis spécifiques rencontrés par les femmes dans des environnements familiaux ou sociaux contraignants.

La conférence s'est terminée par des échanges interactifs avec les participantes et par des perspectives de suivi et de poursuite des actions en 2026.

2) Activités au Bénin

En 2025, FER a mené une initiative de terrain axée sur l'autonomisation et la résilience des femmes béninoises, comprenant : des ateliers éducatifs, des rencontres de sensibilisation, la création et l'animation d'un forum de plus de 200 femmes, un accompagnement ciblé pour renforcer l'indépendance économique des participantes et un travail avec des partenaires locaux.

Deux conférences ont été organisées à Cotonou et à Calavi en février et mars 2025 sur le thème « Autonomisation des femmes béninoises et africaines ».

Ces activités ont mis en lumière les inégalités persistantes entre les femmes et les hommes, notamment en matière d'éducation, de représentation politique et d'accès aux ressources économiques tout en valorisant les progrès observés (entrepreneuriat féminin, accès à l'éducation, participation à la vie publique). FER y a réaffirmé son engagement à promouvoir l'autonomisation par le plaidoyer, l'accès aux services financiers et le soutien économique, en soulignant l'impact positif de l'autonomisation sur les familles et les communautés.

3) Activités au Togo

Bien que des activités aient été prévues, les conditions logistiques n'ont pas permis leur réalisation en 2025. La planification demeure en cours pour les exercices à venir.

4) Développement du site web et communication

En 2025, FER a conçu et publié son site web officiel, renforçant ainsi sa visibilité et son accessibilité. L'organisation a également rédigé et diffusé plusieurs articles portant sur la résilience, le leadership féminin, la violence faite aux femmes, la santé mentale et l'autonomisation, consolidant sa présence virtuelle auprès des femmes au Canada et en Afrique.

5) Visibilité et partenariats

- Participation à des événements au Canada.
- Établissement de nouveaux réseaux de collaboration.
- Accroissement de la visibilité numérique grâce au site web et aux publications.
- Engagement auprès de communautés locales et internationales.

6) Rapport financier 2025

6.1 Revenus

Catégorie	Montant (CAD)
Subventions obtenues	0 \$
Dons reçus	0 \$
Cotisations des membres	100 \$
Autres revenus	0 \$

6.2 Dépenses

Catégorie	Montant (CAD)
Programmes et activités	736,32 \$
Communication et site web	2000 \$
Frais administratifs	897,56
Autres dépenses	500

Total dépenses : 4133,88

6.3 Résultat financier

Déficit annuel : 4033,88

6.4 Notes

L'ONG n'a bénéficié d'aucune subvention au cours de l'exercice 2025. La majorité des dépenses ont été financées personnellement par la Présidente fondatrice.

7) Défis rencontrés

- Limitations financières en l'absence de subventions.
- Contraintes logistiques concernant les activités prévues au Togo.
- Besoin accru de ressources humaines bénévoles pour soutenir l'expansion des projets.
- Défis liés à la mobilisation des femmes dans certains contextes.

8) Perspectives 2026

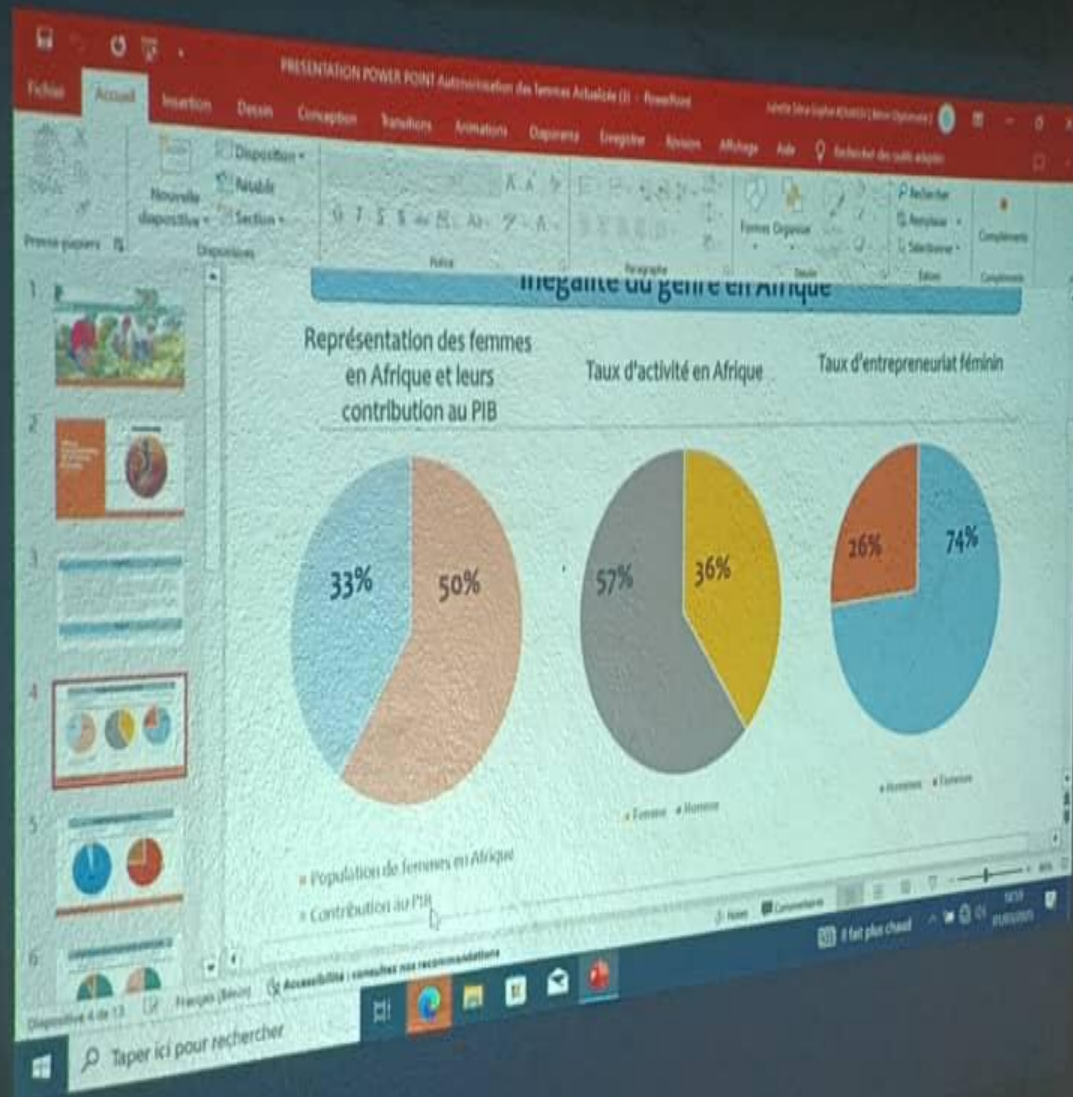
- Renforcement du programme de micro-autonomisation en Afrique de l'Ouest.
- Mise en œuvre des activités prévues au Togo.
- Élargissement du soutien psychosocial aux femmes immigrantes au Canada.
- Développement de nouveaux partenariats institutionnels.
- Recherche de financements structurés et subventions publiques.
- Intensification des campagnes de sensibilisation (violences, leadership, santé mentale).

Annexes

[ONG FER: La Résilience Féminine - Une Force À Célébrer](#)
[L'Art d'Être Résiliente : Ce que Chaque Femme Doit Savoir](#)
[Conférence ONG FER: Autonomie Psychologique de la Femme](#)



PARU NG 7 mars
2025.pdf



Séance de Sensibilisation sur l'Autonomisation de la Femme Africaine

Un appel à l'action de la diplomate Juliette Sèna Sophie Kouassi



Le Samedi 1er mars, en plein mois de la femme, Juliette Sèna Sophie Kouassi, Diplomate et cadre au ministère des Affaires étrangères du Bénin, a animé une séance de sensibilisation sur le thème "Autonomisation de la femme africaine". Organisée par l'ONG internationale FER (Femme et Résilience) dont la promotrice est notre compatriote Carine Adahou, cette rencontre a rassemblé des femmes de toutes générations pour un moment de réflexion et d'échanges. À travers une prière d'ouverture empreinte de sagesse, la conférencière a lancé l'activité, marquant ainsi l'importance de l'événement.

Dans son propos inaugural, Madame Juliette Sèna Sophie Kouassi a mis en lumière les nombreux défis auxquels les femmes sont confrontées au quotidien, notamment les traitements dégradants et la relégation systématique au dernier rang dans de nombreux domaines. Elle a insisté sur la nécessité d'une autonomisation réelle des femmes, soulignant que cette démarche ne se limite pas à la simple reconnaissance de leurs droits, mais s'étend à leur capacité à se prendre en charge et à lutter contre le complexe d'infériorité qui les rend vulnérables.

À travers un exposé détaillé, la conférencière a rappelé que malgré leur majorité démographique, les femmes continuent de subir une domination persistante, tant sur le plan politique que dans l'administration publique et à tous les niveaux. Les statistiques sont édifiantes et montrent qu'il est plus que jamais crucial de renverser cette tendance. Elle a ainsi souligné

que l'autonomisation passe avant tout par une éducation de qualité, des programmes de sensibilisation et un engagement personnel des femmes à s'investir dans des activités formatrices. L'accès à la technologie et aux nouvelles formations qu'offre l'économie numérique est également un axe clé pour sortir de l'invisibilité et se propulser vers de nouvelles opportunités. L'importance de créer des partenariats et de défendre les droits des femmes a également été abordée, en appelant les participantes à ne plus se contenter de subvenir aux besoins immédiats, mais à prendre des initiatives visant à enrichir leur quotidien et à s'impliquer activement dans la

société. Juliette Sèna Sophie Kouassi a insisté sur la nécessité de développer des compétences utiles, de savoir lire et écrire, même en suivant des cours du soir si nécessaire. "Il y a toujours une porte de sortie", a-t-elle ajouté, encourageant les femmes à s'imposer dans leur foyer, à ne pas tout attendre de l'homme, et à développer une conscience personnelle forte. En substance, il s'agissait d'un appel à la résilience et à l'auto-affirmation.

Carine Adahou galvanise l'ardeur et la détermination des femmes. En marge de l'exposé, la Présidente de l'ONG FER, notre compatriote

Carine Adahou, est intervenue en direct pour insister sur les valeurs qui doivent guider les femmes dans leur parcours : la solidarité, la confiance en soi, le respect de soi-même et l'engagement dans la vie active. Ces messages forts ont résonné auprès de l'auditoire, appelant chaque femme à se faire respecter et à ne jamais se laisser décourager.

Les impressions des participantes DEGBOHUE Jacqueline Sephora, titulaire d'un master en droit des affaires, a exprimé sa satisfaction quant à la pertinence des conseils prodigués, soulignant l'importance de l'engagement personnel et de l'éducation continue. À sa suite, Dahoui Djonawé Rita, revendeuse de friperies, a témoigné de sa motivation à changer de trajectoire et à prendre en main son avenir en suivant les conseils pratiques sur le développement des compétences. Enfin, Régina Koukoui, étudiante en deuxième année de droit, a trouvé un écho particulier dans les propos sur la nécessité de croire en soi et d'assumer pleinement sa place dans la société. Cet événement, au-delà de son caractère informatif, a constitué une occasion de renforcer les liens entre femmes de divers horizons et de poser les bases d'une véritable révolution dans l'autonomisation de la femme africaine pour une société plus juste.



