

Bénévole chez Lilith



Bienvenue chez Lilith !

Merci d'avoir choisi de rejoindre notre association féministe et lesbienne.

Votre engagement donne vie au local, nourrit notre communauté et permet d'imaginer des soirées thématiques toujours plus créatives et inclusives.

Ce livret est là pour vous accompagner dans vos projets, vous offrir quelques repères et vous aider à vous sentir immédiatement chez vous. Grâce à vous, Lilith continue d'être un espace vivant, solidaire et accueillant.

Nous sommes ravi.e.x.s de vous compter parmi les bénévoles. Merci d'être là, et belle aventure avec nous !

Sommaire :

- Organisation des soirées
- Manifeste de Lilith
- Communication bienveillante
- Lexique



Organisation générale des activités au local

=> **en binôme :**

- ♦ une personne responsable de l'activité
- ♦ une personne responsable de l'accueil et des discussions entre participant.e.s

=> veiller à ce que les valeurs de Lilith soient respectées et que la communication soit bienveillante.

CONTACTS :

Anne : 079 331 57 22

anne@associationlilith.ch

Monique : 079 214 34 66

Accès :

- ♦ Code de la porte 6218
- ♦ Une clef de la boîte aux lettres vous ai confiée. Elle permet d'accéder à la clef de la porte du local.

Boissons :

Première visite au local : une boisson gratuite

Les suivantes sont payantes. Les tarifs sont affichés ainsi que le QR code pour payer par TWINT.

Une petite caisse se trouve également dans le placard à droite de l'entrée de la pièce principale et la clef derrière le livre en haut de l'étagère de gauche.

Etat du local :

Merci de rendre le local en bon état, des balais et produits d'entretiens sont à disposition dans le placard en face des WC.

Inscriptions :

Si vous souhaitez que votre activité soit accessible sur inscription, vous pouvez vous adresser à Gine, responsable de la communication : gine@associationlilith.ch

Fin de l'activité :

Noter sur le calendrier l'activité, vos noms et le nombre de participant.e.x.s

Le manifeste de Lilith

Version au 09.10.2025

Ce texte explique précisément les idées et les objectifs de l'association Lilith, comme prévu dans ses statuts. Il a été approuvé par les membres lors d'une assemblée générale le 9 octobre 2025 et engage toutes les personnes qui font partie de l'association.

*Les termes suivis d'un astérisque * sont définis dans le lexique de la fin du livret.*

1. Qui sommes-nous ?

Lilith est une association lesbienne et féministe. Elle offre un espace où les personnes lesbiennes, bisexuelles, trans*, non binaires* et queers* notamment, peuvent se sentir libres, soutenues et célébrées. Les espaces créés par l'association sont ouverts à toutes les personnes qui se sentent concernées par le mouvement lesbien, parfois sans hommes cisgenres*.

2. Un espace inclusif et respectueux

Nous voulons que chacun·e·x se sente bienvenu·e·x, peu importe son parcours ou ses expériences. Nous prenons en compte les différentes réalités vécues par les personnes, surtout celles qui sont confrontées à plusieurs formes de discrimination en même temps (racisme, discrimination en raison de leur classe sociale, de leur identité de genre, d'une situation de handicap, etc.). Nos activités et événements sont pensés pour être accessibles et intéressants pour les personnes que nous cherchons à atteindre et réunir.

3. Des espaces de rencontres en mixité choisie*

Nous organisons des rencontres entre personnes lesbiennes, bisexuelles, trans*, non binaires* et queers* notamment, dans un cadre sécurisant, parfois sans hommes cisgenres*. Ce choix est politique et féministe. Cela ne veut pas dire que nous considérons que certaines luttes sont plus importantes que d'autres. Nous soutenons aussi les combats d'autres minorités sexuelles et de genre*, et nous défendons les droits LGBTIQ+*.

4. Valoriser la culture lesbienne

Nous mettons en lumière la culture lesbienne et queer*, et célébrons l'histoire des femmes et des personnes qui ont remis en question les normes de genre et l'hétérosexualité imposée. Nous partageons la joie des solidarités et amitiés queer*, des familles choisies et la fierté de ces identités. Certains de nos événements culturels et festifs sont ouverts à tout le monde pour faire connaître des oeuvres et des idées souvent ignorées.

5. Créer des liens entre générations

Nous encourageons les échanges entre personnes de différentes générations. Cela permet aux plus jeunes d'obtenir des conseils et de s'inspirer, et aux plus âgées de découvrir de nouvelles idées et de rester connectées aux luttes actuelles. Nous luttons aussi contre l'isolement et les discriminations liées à l'âge.

6. Soutien et écoute

Nous proposons des moments d'accueil pour les personnes qui se posent des questions sur leur identité ou leur orientation sexuelle et/ou affective. Nous les écoutons et les aidons à trouver les services ou les soins dont elles ont besoin.



Scanner pour lire les statuts de
Lilith

Communication bienveillante

Les activités devraient commencer par un tour de table des prénoms et pronoms.

La communication non violente repose sur quatre piliers :

- ♦ Observer sans juger
- ♦ Exprimer ses sentiments
- ♦ Identifier ses besoins
- ♦ Formuler une demande concrète et réalisable

Adopter une communication respectueuse et bienveillante renforce la qualité des interactions et contribue à l'atmosphère sécurisante que Lilith souhaite offrir.

ÉCOUTER ATTENTIVEMENT



Se concentrer pleinement sur les propos de l'autre

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS



Reconnaître avec bienveillance ce que ressent l'autre

UTILISER LE « JE »



Parler en son nom propre plutôt que de l'autre

S'ABSTENIR DE JUGER



S'impliquer sans évaluer ni critiquer les actes

Les principes de l'écoute active



Écouter attentivement

Concentrer son attention sur l'interlocuteur

Montrer que l'on écoute

Utiliser un langage verbal et non verbal positif



Reformuler

Résumer et paraphraser les propos de l'interlocuteur

Poser des questions

Interroger pour obtenir des clarifications



DES RESSOURCES EN CAS DE BESOINS :

Ecoute psy chez Lilith

Deux fois par mois, sur rendez-vous, un accueil psy gratuit est proposé au local. Il est disponible en cas d'urgence ou pour envisager un premier pas vers un suivi.

Pour prendre rendez-vous :

pascale@associationlilith.ch, le 1er mercredi du mois

pamela@associationlilith.ch, le 3e mercredi du mois

LGBTIQ Helpline

0800 133 133

<https://www.lgbtiq-helpline.ch/fr>

SANTE SEXUELLE : L CHECK

Géré par la Fondation PROFA, le L-Check est un centre de consultation, de prévention et de promotion de la santé à destination des femmes* qui ont des relations sexuelles avec des femmes (FSF), ainsi que des personnes trans et de leurs partenaires. Lesbienne, bi, trans, intersexe, queer, non binaire, ... Peu importe la manière dont vous vous définissez, ici, c'est vous qui comptez !

<https://www.profa.ch/l-check/>

Violences & discriminations : contacts d'urgence

Ces numéros sont disponibles 24h/24, 7j/7

Pour les adultes :
La Main Tendue au 143

Pour les jeunes :
Pro Juventute au 147

Urgences psy du CHUV :
0848 133 133

Lexique

Dans un contexte où la communauté évolue et où les identités sont en mouvement, il est important de bien comprendre le vocabulaire employé. C'est pourquoi, nous avons rédigé un lexique qui clarifie comment Lilith envisage chaque terme du manifeste.

Cisgenre : Une personne cisgenre est une personne qui se reconnaît dans le genre qui lui a été attribué à la naissance. C'est l'opposé d'une personne trans.

Féminisme : Lilith se revendique féministe car nous reconnaissons que les femmes et les minorités sexuelles et de genre* font face à des violences et à des discriminations dans les sociétés patriarcales. Ces discriminations limitent nos identités, nos existences et notre liberté. Dire que Lilith est féministe, c'est dire que la lutte contre les discriminations sexistes et de genre est l'une de nos priorités. Nous ne voulons pas un féminisme qui serait « contre » les hommes cisgenres* : eux aussi sont confrontés aux effets du patriarcat. Mais, parce qu'ils disposent de plus de privilèges et peuvent représenter une menace pour les femmes et les minorités de genre*, nous jugeons important de préserver des espaces sans hommes cisgenres*. Ces espaces permettent à notre communauté de se protéger et de vivre sans oppression.

Lesbianisme : Chez Lilith, nous pensons que le lesbianisme n'est pas juste une orientation sexuelle et/ou affective. Nous trouvons que c'est un ensemble divers d'identités, de vécus et de désirs qui échappent au regard masculin et aux normes hétérosexuelles. C'est pourquoi nous incluons dans la communauté lesbienne non seulement des femmes (cis ou trans) lesbiennes, mais aussi des femmes (cis ou trans) bisexuelles, assexuelles, a romantiques, ainsi que des personnes queer, trans ou non-binaires pour qui le lesbianisme a été ou reste un espace d'émancipation, de liberté et de soutien.

LGBTIQ+ : Le sigle « LGBTIQ+ » signifie : lesbienne, gay, bi, trans, intersexe, queer et le « + » désigne toutes les autres orientations sexuelles et affectives, identités ou expressions de genre ou caractéristiques de sexes discriminées ou en dehors de l'hétérosexualité imposée car envisagée comme cohérente et naturelle.

Minorités sexuelles et de genre : Le terme « minorités sexuelles et de genre » désigne les personnes et groupes de personnes qui subissent des discriminations en raison de leur corps ou de leur apparence corporelle, de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre, ou de leur expression de genre.

Mixité choisie : La « mixité choisie » consiste à se réunir entre personnes qui partagent des expériences communes, notamment d'oppressions et de discriminations, en excluant les personnes qui peuvent, volontairement ou non, être à l'origine de ces discriminations. Il ne s'agit pas d'une fin en soi et de « couper le ponts » entre les communautés mais d'assurer des espaces sécurisés et empathiques quand cela est nécessaire.

Non-binaire : La non-binarité, c'est le fait de ne pas se reconnaître comme strictement femme ou strictement homme. Les personnes non-binaires peuvent ne se sentir ni homme ni femme, les deux, ou toute autre combinaison des deux.

Queer : Le terme « queer » signifie « déviant, étrange » en anglais. Il est utilisé pour parler des personnes qui s'émancipent des normes de genre et/ou de l'hétérosexualité imposée car envisagée comme cohérente et naturelle.

Trans : Une personne trans est une personne qui ne se reconnaît pas dans le genre (masculin ou féminin) qui lui a été attribué à la naissance en fonction de ses parties génitales (sexe mâle ou femelle). Elle peut appartenir clairement au genre opposé ou à un genre plus fluide (plus ou moins masculin et/ou féminin) ou plus neutre (aucun des deux, dans le cas par exemple des personnes non-binaires). Elle peut ou non effectuer une transition, et cela peut prendre plusieurs formes : changement de prénom et/ou de pronoms, de manière de s'habiller, hormones ou chirurgie.

Dernière info :

Abonnez-vous à la communauté Lilith au moyen du QR code ci-contre et au groupe « Perm. Local 2026 » qui permet de s'échanger des infos et d'annoncer une absence de dernière minute.



Suivez-nous sur les réseaux :

Facebook :

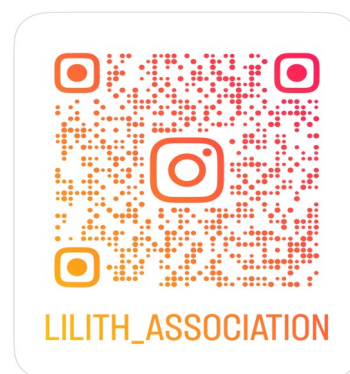
<https://www.facebook.com/lilith.lausanne>

Site Internet :

www.associationlilith.ch

Abonnez-vous à la Newsletter
sur le site Internet

Instagram :



Adresse et coordonnées :

Route Aloys-Fauquez 60,

1018 Lausanne

E.mail : Contact@associationlilith.ch

CCP: 10-25646-5

Iban : CH90 0900 0000 1002 5646 5

Lilith
Association lesbienne et féministe