

**EARLY
BIRDS
RECLAIM
YOUR
WHOLE
NESS**



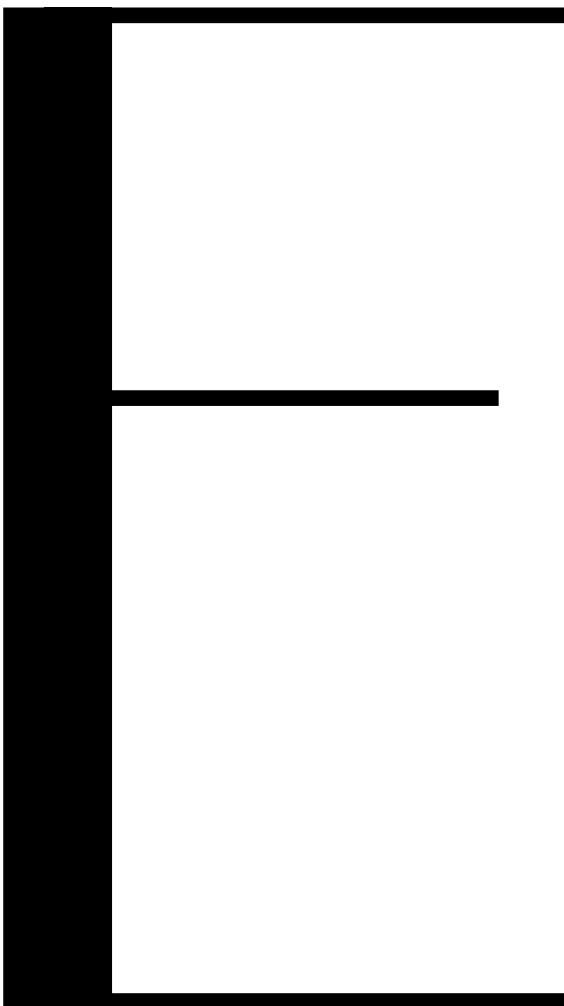


L'association Early Birds est une association Savoyarde dont le champ d'action rayonne sur la région Auvergne Rhône-Alpes. Elle agit pour l'amélioration de l'estime de soi, l'accès à la reconstruction psychique, sociale et émotionnelle des femmes à travers la photographie, la parole et l'expression artistique.



Notre association permet à des femmes exclues financièrement ou socialement de bénéficier gratuitement ou à tarif solidaire d'un accompagnement autour de l'image de soi à travers différents shootings photos. Elle soutient également le financement et l'organisa-

tion de shootings itinérants dans des structures d'accueil ou en zones rurales dans la région Auvergne Rhône-Alpes, ainsi que la création d'expositions photo et audio pour libérer la parole des femmes et favoriser la résilience collective.



comme Études

27%

40%

65%

Chez les adolescents, une estime de soi élevée réduit de 27 % les risques d'anxiété ou de dépression

Une grande méta-analyse (plus de 100 000 participants) a démontré que les personnes ayant une estime de soi élevée sont jusqu'à 40 % plus susceptibles de réussir professionnellement et de maintenir une bonne santé mentale et physique.

Les personnes avec une bonne estime d'elles-mêmes présentent 65 % de corrélation positive avec la bienveillance envers soi-même (self-compassion) et environ 45 % d'impact sur le bien-être global et la santé mentale.

Les recherches récentes convergent toutes vers un même constat : lorsqu'une femme traverse une maladie comme le cancer du sein, les traitements lourds (mastectomie, chimiothérapie, radiothérapie) ne laissent pas seulement des traces physiques. Ils impactent profondément l'image du corps, la qualité de vie et la santé mentale. Les femmes ayant subi une mastectomie présentent souvent une altération significative de leur image corporelle, étroitement liée à une baisse de qualité de vie. Ces effets, documentés à court et à long terme, rappellent la nécessité d'un accompagnement psychologique et symbolique dans les parcours de soins.

En parallèle, plusieurs études démontrent que l'estime de soi agit comme un véritable levier de résilience. Une estime de soi élevée améliore les relations sociales, favorise la réussite personnelle et professionnelle, et renforce la santé mentale et physique. À l'inverse, une faible estime de soi ac-

croît le risque de comportements d'évitement, d'isolement et de détresse émotionnelle. Ces constats plaident pour la mise en place de programmes de soutien et de reconstruction identitaire, notamment pour les femmes confrontées à une maladie ou à un changement corporel majeur.

Enfin, les chercheurs parlent aujourd'hui du rôle « protecteur » de l'estime de soi, capable d'atténuer les effets du trauma, de la peur et de la dépression. Elle agit comme un bouclier psychologique, permettant de mieux faire face à l'anxiété, à la perte de repères et à la souffrance liée à la maladie. Les interventions thérapeutiques axées sur la reconstruction de l'estime personnelle, qu'elles soient verbales, symboliques, artistiques ou corporelles, favorisent une adaptation plus saine, une meilleure résilience, et un retour durable au bien-être.

(Sources : [National Library of Medicine](#))

B

comme Bureau



Helga Berton-Granié

Fondatrice et membre active

Je m'appelle Helga, fondatrice et membre active de l'association Early Birds. Ma vie n'a jamais été un long fleuve tranquille. De nombreux traumas ont jalonné mon parcours et, soyons honnêtes, rien n'est vraiment "terminé". Mais en 2023, quand on m'a diagnostiqué un cancer, il y a eu un avant, un pendant, et un après.

Pendant deux ans, j'ai subi des traitements lourds pour vaincre ce crabe agressif. J'ai aussi traversé une double mastectomie, ce qui n'a pas franchement arrangé l'estime (déjà bien réduite) que j'avais de moi. Et pourtant, je me souviens d'avoir déambulé fièrement, sans cheveux, sans cils ni sourcils, dans les rues de Chambéry ou d'Anne-

cy, sans me soucier du regard des autres.

Avouons-le : on aime parfois sortir la carte "cancer" comme si c'était une sorte de passe-droit qui nous offrait une excuse. Mais ce détachement, ce moment où je me suis débarrassée de tout artifice m'a profondément libérée. Le regard des autres femmes sur moi a été un miroir inattendu : pas de pitié, pas de gêne (la plupart du temps !)... Mais souvent un grand "Putain, c'est inspirant" dans leurs yeux.

Ce que j'ai vécu ne fait pas de moi une généralité. J'ai aussi rencontré beaucoup de femmes qui, n'arrivaient pas à avancer dans la maladie. Le poids de leur histoire, leur manque d'estime d'elles-mêmes, ou encore leur situation familiale, sociale ou financière, les freinaient dans leur reconstruction. Et j'ai vite compris que ce schéma ne concernait pas que le cancer. On le retrouve chez les femmes ayant vécu des traumas, celles en dépression, et même chez les adolescentes étouffées par les injonctions et les jugements des réseaux sociaux. Je le vois avec mes deux filles de 14 et 21 ans : elles galèrent à trouver leur place dans un monde qui leur balance des "valeurs" absurdes en pleine figure.

Alors j'ai voulu faire quelque chose. Quelque chose d'aligné avec moi. Parce que, depuis toujours, je sais que je suis destinée à faire quelque chose de plus grand que moi. Et j'y crois. Je crois en la sororité, en la beauté et en la puissance des femmes.

Jecroisenlabienveillanceetenlatransmission de l'amour. Je crois qu'on peut se transformer, guérir et devenir la meilleure version de soi-même quand on reçoit la lumière des autres.

C'est pour ça que j'ai créé le Studio Early Birds : pour proposer des shootings pas comme les autres.

Des shootings précédés d'un accompagnement et d'une interview, pour redonner la parole aux femmes sur leur vécu ou sur des sujets de société à travers leur propre histoire. Des shootings où chaque femme trouve sa symbolique, et où l'on construit ensemble une scénographie qui la représente, pour que son symbole soit exposé au monde.

Mais ces shootings ont un coût. Et les femmes les plus fragiles, celles qui ont peu de revenus, sont souvent celles qui ont le plus besoin de ce type de démarche. Ce sont elles qui rencontrent le plus de difficultés à accéder aux soins dits "annexes" ou "holistiques", alors qu'ils jouent un rôle essentiel dans la prévention, la reconstruction et l'après maladie.

C'est pour cela que j'ai créé l'association Early Birds : pour que ces femmes puissent, elles aussi, rayonner bien au-delà de mon studio.





Aline Chiapusso

Présidente de l'association

En dehors du fait qu'Aline soit la meilleure des mères, si je devais la décrire en une phrase, je dirais qu'elle est comme un diamant. Il naît sous une pression monstrueuse, dans l'obscurité la plus totale. Et pourtant, c'est cette pression qui en fait la matière la plus solide et la plus brillante du monde.

Aline a eu trois cancers, une maladie qui l'a rendue handicapée. Des séquelles physiques qui auraient pu lui voler toute envie d'avancer. Et pourtant, elle est toujours debout. Toujours avec ce mélange de grâce, de force et d'humour qui forge le respect.

Dans sa carrière, elle a appris l'écoute, la solidarité, la force du lien humain. Elle a

traversé les deuils, les pertes, les abandons... sans jamais perdre sa lumière.

Alors quand je lui ai proposé de devenir présidente d'Early Birds, elle a dit oui, sans hésiter. Parce qu'elle sait ce que c'est, de devoir se battre pour exister à nouveau. De devoir reconstruire son corps, sa dignité, sa place. Et parce qu'elle sait aussi que chaque femme porte en elle une force immense, même quand elle ne la sent plus.

Aline, c'est une battante. Une vraie. Et c'est grâce à des femmes comme elle que ce projet existe : des femmes qui ont connu le pire et qui choisissent, malgré tout, d'offrir le meilleur.



Aline Cheguiri

Trésorière et secrétaire de l'association



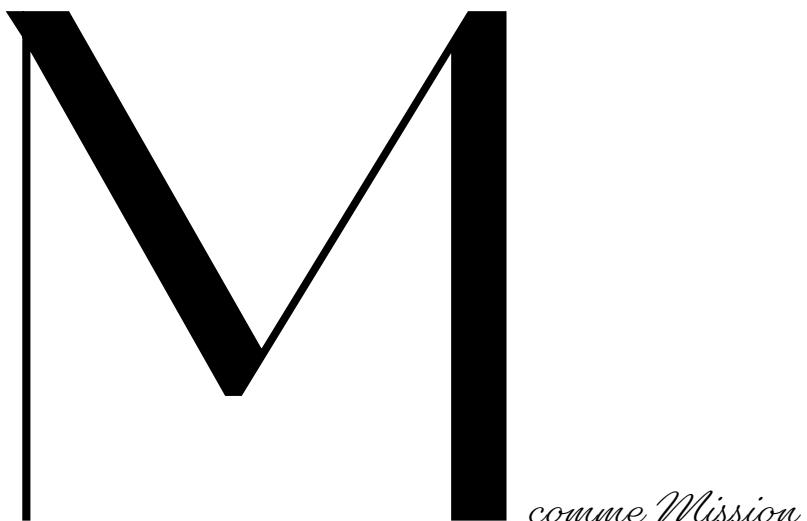
Aline, c'est une femme qui a vécu mille vies. Elle a connu des traumas, des tempêtes, des virages à 180 degrés et pourtant, elle a toujours gardé ce fil conducteur : le lien humain. Chez elle, le partage n'est pas un concept, c'est une manière de vivre. Aline écoute, observe, ressent, toujours avec cette lucidité douce, cette capacité à lire entre les lignes et à comprendre ce que les autres taisent.

C'est une femme ouverte sur le monde, curieuse de tout, qui ne tient jamais rien pour acquis. Elle a cette humilité rare de celles qui ont beaucoup traversé, mais qui continuent d'apprendre, de s'interroger, d'évoluer. Et même si elle ne s'en rend pas toujours compte, c'est une battante, une vraie. De celles qui transforment leurs épreuves en force tranquille.

En s'impliquant aux côtés d'Early Birds, Aline a trouvé une évidence : celle de mettre son écoute et son intelligence du cœur au service des femmes. Elle contribue à l'accomplissement des missions de l'association avec une sensibilité et une justesse incroyables. L'approche d'Early Birds la touche profondément : accompagner les femmes dans une démarche d'introspection et de réappropriation de leur histoire, pour leur redonner la possibilité de s'envoler grâce à la puissance de l'image et de la photographie.

Aline, c'est un peu cette lumière calme dans la tempête. Et je suis fière qu'elle fasse partie de cette aventure.





Ces shootings ne sont pas de simples séances photo : ils sont pensés comme des espaces de reconstruction, où chaque femme, à son rythme, réapprend à se voir autrement. Ces expériences, accessibles grâce à la solidarité de l'association, agissent comme de véritables soins de support émotionnels. Elles permettent aux participantes de se raconter, de se voir autrement et de renouer avec leur estime. À travers ce dispositif, Early Birds agit concrètement contre le non-recours aux soins psychiques, favorise la prévention des rechutes émotionnelles et participe à la réinsertion sociale.

Chaque parcours Early Birds est une expérience à part entière, un voyage intérieur guidé par la bienveillance, l'écoute et la symbolique.

Pourquoi «Early Birds» ?

Parce que les oiseaux sont libres, et que la femme devrait l'être tout autant.

Depuis toujours, j'ai comparé la femme à un oiseau. Pas un oiseau fragile, non. Un oiseau fort, résilient, qui traverse les tempêtes, perd parfois ses plumes, mais retrouve toujours la force de voler à nouveau. Les oiseaux changent de ciel, migrent, s'adaptent, se posent, repartent. Ils représentent ce que j'ai toujours voulu offrir aux femmes : la liberté d'être, la possibilité de renaître, et le droit de s'envoler à nouveau.

"Early Birds" signifie littéralement les lève-tôt. Celles qui se lèvent avant l'aube, quand tout dort encore. Celles qui, après la nuit, décident de recommencer. C'est une image puissante : se lever tôt, c'est refuser de rester dans l'ombre, c'est choisir la lumière avant qu'elle ne soit évidente.

Pour moi, chaque femme qui renaît après une épreuve est une Birdie. Parce qu'elle se relève avant même d'en avoir la force.

Parce qu'elle croit, encore, malgré tout. Parce qu'elle sent que le matin revient, même quand le ciel est encore noir.

Pourquoi les noms anglais ?

D'abord, parce que c'est spontané. Quand je parle, je glisse souvent des mots anglais sans même m'en rendre compte. Je

ne sais pas trop pourquoi, c'est juste comme ça. Peut-être parce que certains mots sonnent plus justes, plus doux, plus vivants.

Et puis, les mots anglais ont une musique particulière. Ils peuvent être à la fois bruts et poétiques, ouverts et universels. Ils me permettent de dire les choses sans les figer, de garder une part de liberté dans le sens.

Ce n'est pas un effet de style. C'est juste ma façon de parler, de penser, de ressentir. Et puisque Early Birds parle d'authenticité, il était évident que ses mots soient les miens.

Pourquoi le pélican ?

Le pélican s'est imposé à moi comme une évidence. Dans de nombreuses traditions, il est symbole de sacrifice, de soin et de résurrection

. On raconte qu'en période de disette, le pélican se blessait lui-même pour nourrir ses petits de son sang. Cette image puissante fait écho à tant de femmes : celles qui donnent tout, qui se relèvent, qui reconstruisent à partir de leurs blessures.

Mais le pélican n'est pas qu'un symbole de douleur : c'est aussi un guide. Il plonge en profondeur, remonte à la surface, se secoue, et repart en vol. C'est exactement ce que nous faisons ici : on plonge en soi, on remonte à la lumière, et on transforme l'expérience en force. Le pélican, c'est le courage de se régénérer, la douceur du soin, et la sagesse du partage.





S

comme Shooting



Arkan Depiction

C'est une plongée dans la symbolique de soi. Ici, la photographie devient langage, miroir des archétypes et des forces intérieures qui façonnent nos identités. Ensemble, nous imaginons une mise en scène inspirée d'un symbole, d'une émotion ou d'un univers visuel qui incarne le passage d'une étape de vie à une autre.

C'est une rencontre entre l'invisible et le visible, entre ce que l'on ressent et ce que l'on ose enfin montrer.

Birdies Cast (Le podcast des oiseaux)

Ce shooting unit la parole et l'image. C'est un moment d'introspection où l'on raconte, où l'on met des mots sur ce qui, parfois, n'avait jamais été dit. L'entretien filmé permet de déposer son histoire ou d'aborder un sujet lié au féminin à travers son propre vécu.

Ce partage sincère devient un acte de libération, une façon de reprendre le pouvoir sur son récit. Le shooting qui suit capture cette force retrouvée : un regard, une posture, une lumière... autant de signes de renaissance.





Whole of her

Il offre un espace de réconciliation avec le corps et le regard que l'on porte sur soi. Dans une atmosphère douce et respectueuse, chaque femme est invitée à se redécouvrir sans filtres ni injonctions. Loin des artifices, l'expérience repose sur la présence, la respiration, le mouvement naturel du corps.

C'est un moment d'ancrage, où l'on retrouve cette fierté simple et puissante de pouvoir se dire : « c'est moi, entière, vivante, belle dans ma vérité. »

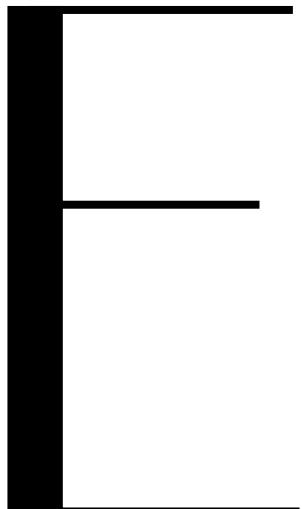
Glow of Feldgling

Il s'adresse aux adolescentes en quête de repères et de confiance. À un âge où l'image de soi se construit souvent à travers le prisme trompeur des réseaux sociaux, cette séance propose une alternative saine et bienveillante. L'approche est douce, naturelle, sans mise en scène forcée.

Chaque jeune fille est guidée pour exprimer sa personnalité, sa lumière intérieure, loin des standards imposés. Ce moment devient une première rencontre avec soi-même. Un apprentissage du regard et du respect de son propre reflet.



Le programme Early Birds s'inscrit dans une approche de santé intégrative, à la croisée du soin, de la psychologie et de l'expression artistique. Il agit comme un soin de support, centré sur la restauration de l'estime de soi et la prévention du mal-être.



comme Effets psychiques et sociaux

Les shootings proposés ont un impact mesurable sur plusieurs dimensions clés de la santé psychique.



Amélioration de la santé mentale et prévention du mal-être

Les séances favorisent la libération des émotions refoulées, la régulation du stress et la diminution des symptômes anxiodépressifs légers. Le processus narratif et la valorisation de l'image de soi agissent comme un renforcement du sentiment d'identité et de continuité du moi.

Réconciliation corps / esprit / récit.

L'expérience photographique engage simultanément la parole, le corps et la représentation visuelle. Cette triple articulation permet de réintégrer le vécu traumatisant dans une narration cohérente, transformant la perception de soi et réduisant la dissociation souvent observée après un événement difficile.

Expression et libération émotionnelle.

La mise en mots, puis la mise en scène de soi, facilitent l'extériorisation des affects. Ce passage de l'émotion à la création favorise la catharsis, tout en instaurant un cadre sécurisant où la vulnérabilité devient source de transformation.

Lien social et appartenance à la communauté des Birdies.

Les expositions et échanges collectifs instaurent une dynamique de groupe réparatrice. L'appartenance à une communauté bienveillante renforce le sentiment de valeur personnelle et réduit les mécanismes d'isolement.

Identité et empowerment

En se voyant sous un nouveau regard, les participantes réinvestissent leur identité et reprennent contact avec leur puissance intérieure. Cette revalorisation symbolique encourage la projection dans l'avenir, le retour à l'emploi ou la reprise d'activités sociales.

Trauma, résilience et estime de soi.

Chaque shooting agit comme un ancrage positif du processus de résilience. La reconnaissance de son parcours, l'acceptation de son histoire et la réappropriation de son image restaurent la dignité et la confiance. Les participantes repartent avec une trace concrète (photos, enregistrement) qui témoigne de leur chemin de reconstruction.

B

comme Besoin de vous



Le premier enjeu est la création d'un fonds d'accès solidaire, destiné à financer des séances gratuites ou à tarif social pour les femmes en situation de précarité, de maladie ou d'isolement. Ces prises en charge permettront à chaque participante d'accéder à un accompagnement symbolique et émotionnel, souvent complémentaire à un parcours médical ou psychologique.

Le second besoin concerne l'acquisition de matériel professionnel (photo, vidéo, audio et studio) afin de garantir des conditions de production stables, qualitatives et respectueuses du cadre émotionnel des séances. Un environnement technique fiable contribue directement à la qualité de la relation, à la concentration

et à la mise en confiance des participantes.

Enfin, l'association souhaite étendre son impact territorial à travers des shootings et expositions itinérantes, menées en partenariat avec des structures sociales, des hôpitaux, des associations d'aide aux femmes ou des collectivités locales. Ces expositions agissent comme de véritables outils de prévention et de sensibilisation autour de la santé mentale et de l'estime de soi.

L'objectif global pour 2026 est d'accompagner cent femmes, de documenter l'évolution de leur mieux-être, et de construire un réseau national de "birdies", ambassadrices de la résilience et du lien social.

2026



EARLY BIRDS
L'ASSOCIATION

Scannez le QRCode
pour soutenir l'association



06.61.81.18.57



earlybirds.association@gmail.com



www.studio-earlybirds.com

