

# GRAINES DE FEMMES

UNE COLLECTION DE PODCASTS



## VOIX DE VAROISES

« On ne naît pas femme, on le devient. Et ce devenir mérite d'être raconté. »

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, 30 portraits audio pour aller à la rencontre de 30 femmes inspirantes du Var

Lancement : mardi 10 mars 2026

## LE PROJET

C'est une collection de podcasts qui propose 30 témoignages de femmes.

A travers des conversations intimistes, enregistrées dans un café, chacune explique comment elle est devenue la femme qu'elle est. Chaque épisode est aussi une rencontre de varoises, un témoignage authentique, celui d'un parcours unique. Chaque femme fait ainsi entendre sa voix, partage son chemin de vie.

Au fil des semaines, la collection permet au public de découvrir 30 histoires singulières.

Cette collection est imaginée et animée par Martine Sousse, éditrice numérique, fondatrice d'*Il était deux fois*, spécialiste de la narration documentaire et des dispositifs éditoriaux, et par Chantal Molinès, déléguée départementale aux droits des femmes et à l'égalité, chargée de mettre en œuvre la politique publique des droits des femmes et de l'égalité entre les femmes et les hommes, auprès du préfet du Var.

Leur complémentarité structure le projet : l'une fait le lien entre le contenu éditorial et la technologie, construisant ainsi la production sonore ; l'autre crée la rencontre et ancre la collection sur le territoire pour donner de la visibilité à des voix féminines et normaliser leur place dans l'espace public.



# Graines de femmes

## Voix de Varoises



### POUR QUI ?

La collection s'adresse naturellement à d'autres femmes.

Elles peuvent se reconnaître dans chaque témoignage.

Chaque Graine de Femme peut faire germer d'autres graines.

Cette collection s'adresse également aux organisations, aux institutions et aux acteurs mobilisés pour la promotion des droits des femmes et l'égalité entre les femmes et les hommes.



Cette collection peut être utilisée comme outil de valorisation de parcours inspirants et de sensibilisation pour divers publics (élus, responsables associatifs, acteurs éducatifs et culturels).

Le support est pertinent : les femmes sont légitimes à prendre la parole, Graines de Femmes s'inscrit dans une dynamique forte, des voix de femmes qui parlent à d'autres femmes, mais aussi à toutes celles et ceux qui œuvrent pour l'égalité entre les femmes et les hommes.



### QUELQUES CHIFFRES

Le podcast est un média idéal : le public féminin est aujourd'hui un public majeur du podcast.

- Environ 48 % des auditeurs de podcasts sont des femmes, contre 51 % des hommes.
- La proportion de femmes écoutant des podcasts chaque mois est passée de 15 % en 2015 à 45 % en 2025.
- Cette progression est particulièrement forte dans les domaines des récits personnels et du développement personnel.
- Surtout, 92 % des femmes déclarent écouter régulièrement des podcasts animés ou produits par d'autres femmes.

# Graines de femmes

## Voix de Varoises

### LE FORMAT

Un format chaleureux et incarné. Le podcast s'ouvre et se clôt dans un bistrot autour d'un café comme une conversation entre femmes : bruit de tasses, éclats de rire, carré de chocolat partagé.

L'ambiance est volontairement simple, conviviale et accessible, pour permettre une parole vivante et authentique.

Chaque femme interviewée reste anonyme pour favoriser sa liberté d'expression. Elle n'est représentée que par ses mains dans les différents documents de communication. Le geste et la voix racontent son chemin.

### LE LOGOTYPE

Une tasse fumante entourée de grains de café, surmontée d'un visage de femme, symbolise cette atmosphère de partage et de causerie intimiste. Le choix des teintes orangées et brunes renforce l'idée d'un moment de détente chaleureux propice à la discussion centrée sur des thématiques féminines. L'ensemble graphique souligne une volonté de créer un lien direct et authentique avec son public à travers le format du podcast.

### LIEN WEB

<https://iletait2x.com/graines-de-femmes-podcasts/>



### LE CALENDRIER

- Mardi 10 mars 2026 : lancement officiel avec le premier podcast
- Puis 1 épisode chaque mardi
- Diffusion jusqu'à fin septembre 2026
- Soit une collection complète de 30 rencontres audio qui resteront en ligne au terme de l'action

### DIFFUSION ET VISIBILITÉ

Les épisodes seront accessibles :

- Sur les principales plateformes de podcasts (Spotify, Deezer, ...)
- Sur le site de l'éditrice Il était deux fois (<https://iletait2x.com/graines-de-femmes-podcasts/>)
- Sur les réseaux sociaux dédiés de l'État dans le Var

La collection sera valorisée via les communications institutionnelles et par les partenaires du territoire.

Chaque publication sera accompagnée d'extraits audio, visuels et citations clés afin de favoriser le partage et l'engagement.



### CONTACT PRESSE

[pref.dddf@var.gouv.fr](mailto:pref.dddf@var.gouv.fr)

[contact@grainesdefemmes.fr](mailto:contact@grainesdefemmes.fr)