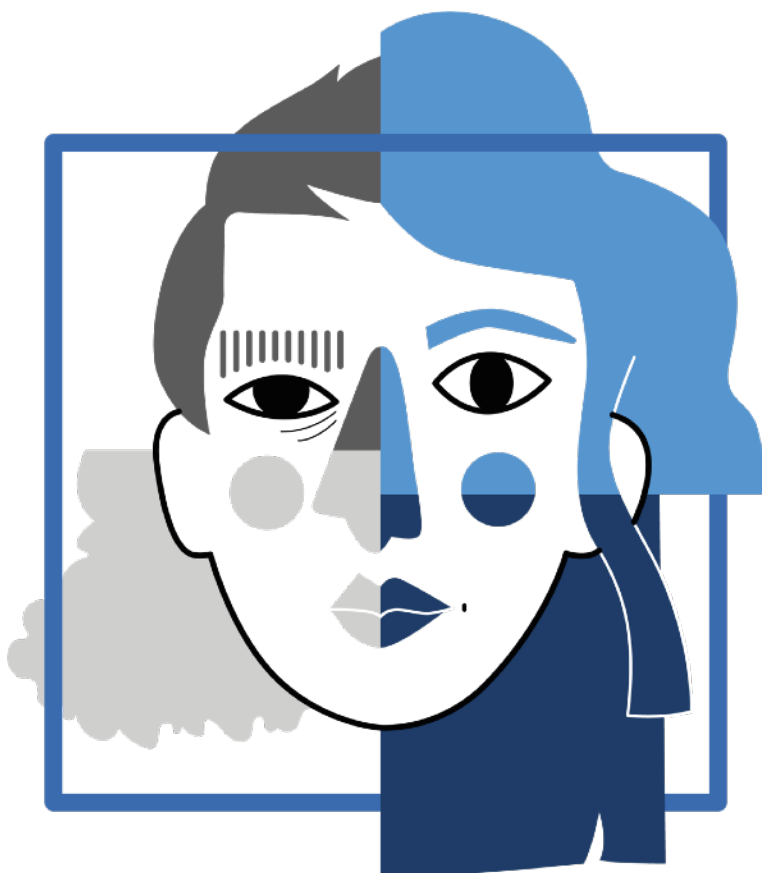


## Après coups

Une thérapie pluridisciplinaire au service des femmes victimes  
de violences intrafamiliales et/ou sexuelles



## Publics

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la violence comme « *l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès* »

Généralement, la violence entre personnes se manifeste à travers des comportements de domination usant d'abus de pouvoir sur une personne vulnérable.

Les violences infligées peuvent être de nature :

- Physique (coups, blessures, mutilations...),
- Verbale (insultes, menaces, humiliation...),
- Psychologiques (manipulation, chantage, intimidation...),
- Sexuelle (attouchements, viol),
- Morale (discrimination de genre, religieuse, ethnique, stigmatisation publique...),
- Économique (privation ou contrôle des ressources financières et de l'activité professionnelle),
- Administratives (confiscation de documents).

Il est à préciser que la violence infligée est souvent polymorphe. Elle peut avoir été vécue de façon répétée ou au contraire n'avoir eu lieu qu'une seule fois, et avoir été commise au sein de la famille ou du couple, sur le lieu de travail, à l'école et/ou dans l'espace public.

**Les actions développées dans le projet « Après coups » s'adressent à toute femme adulte ayant un vécu de violence, quelle qu'en soit la nature.**

Afin d'ancrer ce projet dans la lutte contre les inégalités et la discrimination, les accompagnements collectifs proposés seront ouverts à toutes sans distinction de moyen, d'origines ou de cultes.

## Objectifs

### I. Thérapeutiques

- Accompagner les femmes victimes de violences vers la réparation, la reconstruction, puis vers la résilience grâce à :
  - l'appropriation de leur vécu de violence (construction de repères face aux ressentis et émotions en lien avec la situation singulière de chacun),
  - la construction et le renforcement de leurs ressources psychiques propres,
  - la rupture de l'isolement,
  - la construction ou renforcement des liens familiaux,

Ce projet vise particulièrement au changement de statut psychique des femmes accompagnées. En effet, l'ensemble des séances conduira au passage du statut de « victime » à celui de « survivant.e », impliquant une reprise de contrôle sur la vie et sa propre histoire.

## II. Sociaux

- Soutenir les femmes victimes de violence dans :
  - le développement d'un mode de vie apaisé,
  - la parentalité par la construction de ressources familiales solides,
  - le développement de leur capacité d'agir et de leur autonomie,
  - la construction et le renforcement de leurs compétences relationnelles et sociales,
  - la création d'un lien social riche et durable avec des pairs ressources,

### Moyens d'action

D'après la recherche, les personnes victimes de violence rencontrent souvent des difficultés dans leur développement à cause de l'apparition de troubles psycho-sociaux et comportementaux. Sans accompagnement spécialisé, ces troubles peuvent leur porter préjudice durablement et accentuer un terrain propice au passage à l'acte.

Pour le projet « Après coups » nous proposons d'allier la psychothérapie et l'Art-thérapie afin que le regard croisé des professionnelles assure à chaque personne bénéficiaire du projet une lecture affinée et un accompagnement ajusté à sa situation.

#### • L'Art-thérapie

L'Art-thérapie est une méthode d'accompagnement thérapeutique non-verbale reconnue par l'État, particulièrement efficace pour accompagner les personnes ayant vécu le traumatisme de la violence. En effet, il s'agit d'une méthode douce et adaptée au rythme de chacun, qui utilise principalement les médiums artistiques (ici les arts plastiques) et le geste créatif comme outil d'expression. Ainsi, elle encourage une expression au-delà des mots permettant de mettre au travail l'ensemble des émotions, mémoires corporelles, et ressentis douloureux ou traumatiques.

L'Art-thérapie permet de donner, via la création artistique, une forme, une place et du sens aux émotions ressenties. Grâce au geste créatif, les personnes victimes de violence peuvent se réappropriier les choses, redevenir actrices de leurs choix dans la situation problématique ou l'événement traumatique qui les préoccupe.

L'Art-thérapie permet également de sortir du sentiment d'être « face au mur » grâce au développement de créativité psychique. En effet, plus la créativité psychique est stimulée, plus la création des ressources internes et des solutions adaptées au dépassement des difficultés rencontrées est efficace.

- **La psychothérapie**

La Psychothérapie est un accompagnement à visée thérapeutique qui permet de réduire la détresse psychique en apportant de nouvelles ouvertures, un nouveau regard sur une situation critique. La psychothérapie permet aux personnes aux prises avec des difficultés personnelles, de travailler sur leur système de pensées, leurs émotions et leurs comportements de manière à apaiser leur souffrance au quotidien.

La psychothérapie offre aux personnes accompagnées des ressources qui les aideront à faire plus efficacement face aux obstacles qui se présentent dans leur vie. En effet, elle permet de mettre des mots sur ses difficultés, d'affiner sa compréhension et donc de prendre du recul sur sa situation ou son vécu douloureux.

La psychothérapie constitue donc un levier pour reprendre conscience des potentialités qui existent en soi et autour de soi, et ainsi construire des solutions concrètes, efficaces et adaptées à chaque situation.

Dès lors, l'alliance de la Psychothérapie et de l'Art-thérapie permet de lutter contre :

- **Les troubles du comportement** (agressivité, opposition, irritabilité, etc.),
- **Les troubles anxiodépressifs** (tristesse, absence de désir, isolement etc.),
- **Certains symptômes psychotraumatiques** (honte, culpabilité, évitement, hypervigilance, troubles de la relation, etc.),
- **Les troubles de l'apprentissage chez les enfants** (difficulté d'attention et de concentration, troubles dans le développement du langage, aménagement de la scolarité, etc.),
- **Les risques de reproduction de la violence** (difficulté d'identification et de gestion de ses émotions, de verbalisation, auto ou hétéro-agressivité, etc.).

Ainsi, elle permet de renforcer chez les personnes victimes de violence :

- **Le sentiment de sécurité** (diminution des divers troubles, débordements émotionnels et parasitage de la pensée, etc.),
- **La connaissance de soi-même** (identification et gestion de ses émotions et de ses réactions possibles, etc.),
- **L'empathie et sa relations aux autres** (attachement et sociabilisation, etc.),
- **La confiance en soi et le développement de ressources singulières** (estime de soi, identification de ses ressources, etc.).

## Description du projet

### I. Séances collectives thérapeutiques et pluridisciplinaires pour les femmes victimes de violence

Les séances collectives thématiques sont réservées aux femmes adultes victimes de violences et sont animées par Albane Reynier, psychologue, et Léa Petit, art-thérapeute. Le groupe est ouvert sur inscription et sur la base du volontariat, à 8 femmes maximum par séance. En effet, des échanges en petit groupe garantissent un travail psychique plus qualitatif et sécurisant pour chacune des membres du groupe. Les séances dureront 1h30 et seront toujours précédées de 30 minutes d'accueil convivial.

Les séances seront organisées en deux temps. Un thème différent, en lien avec la problématique de la violence, sera proposé par les intervenantes à chaque séance. Les participantes seront d'abord invitées à s'exprimer individuellement sur ce thème via la création artistique (peinture, dessin, sculpture, écriture..). Les productions serviront ensuite de support d'échange : il leur sera proposé progressivement de mettre des mots sur leur création, puis sur les émotions que celle-ci a convoquées afin d'amorcer un travail psychothérapeutique. Ces séances collectives auront lieu une fois par mois pendant 10 mois.

Ces séances ont pour objectif que chaque femme accompagnée :

- puisse mettre des mots et des représentations sur son histoire,
- s'autorise à s'exprimer et à partager son vécu personnel avec un groupe cohésif de pairs,
- se sente entendue de façon bienveillante et sans jugement de la part des autres participants et des intervenantes,
- et à terme, puisse se réapproprier son vécu face à la violence subit.

Ici la dynamique de groupe sert à soutenir le travail mis en oeuvre à titre individuel, et à accompagner chaque participante dans son processus de résilience. La thérapie groupale permet d'apporter une aide individuelle aux membres du groupe, en s'appuyant sur le collectif, le partage d'expériences et la mutualisation des ressources de chacun des participants.

L'apport psychothérapeutique se basera sur les créations art-thérapeutiques des participantes pour faciliter et encourager l'expression et ainsi la mise en mots de leurs mouvements psychiques mis au travail lors des séances.

Cette combinaison thérapeutique permet à chaque participante du groupe de prendre du recul sur sa situation personnelle et d'avoir une meilleure compréhension de soi et des autres. Cela impulse donc des changements au quotidien car tous ces éléments constituent un levier pour reprendre conscience des potentialités qui existent en soi et autour de soi.

## **II. Séances individuelles d'Art-thérapie et/ou psychothérapie.**

Chaque participante pourra, si elle le souhaite, consulter gratuitement à raison de six séances par an maximum, et à sa convenance, soit Léa Petit, art-thérapeute soit Albane Reynier, psychologue.

Ces séances optionnelles leur permettront de développer plus précisément certains points de leur histoire, ou certaines émotions ambivalentes qui entraveraient leur développement psycho-affectif, leur rapport à l'autre et de ce fait, leur processus de résilience.

L'espace individuel facilite le travail de « mentalisation » du traumatisme, c'est à dire la mise en mots et la création de sens sur un vécu qui a fait effraction dans le psychisme de la victime. Ce travail est au coeur du processus de résilience et permet de s'orienter dans une temporalité déconnectée du temps qui passe, de se rendre acteur de son récit et ainsi de construire une « identité de l'après » avec ses propres repères, ses propres rythmes et rituels, nécessaire à la reprise d'une vie quotidienne fonctionnelle.

### **Lieu d'intervention**

Il paraît primordial d'inscrire ce projet dans une action de proximité en proposant des lieux de rencontre accessibles à toutes.

#### **I. Séances collectives thérapeutiques et pluridisciplinaires**

En partenariat avec La Ville de La Ciotat, il est convenu que l'association Antibrouill'Art pourra intervenir, pour chacun des ateliers collectifs, au sein de la Maison des Associations, lieu nodale de la vie associative et inscrit dans le Quartiers de Veille Active de la Politique de la ville : le Centre ville.

► **Maison des Associations** : [Place Evariste Gras, 13600 La Ciotat](#)

#### **II. Séances individuelles d'Art-thérapie et/ou psychothérapie.**

Les séances individuelles d'Art-thérapie et/ou de psychothérapie auront lieu au sein du centre de santé pluridisciplinaire Happy'thérapie situé au coeur du quartier de l'Abeille.

Né en 2020, d'une volonté municipale afin de faciliter l'accès aux soins des plus vulnérables, issus des QVA, ce centre a pour objectifs de coordonner l'accompagnement santé des plus démunis, mais aussi de mettre en œuvre des actions de prévention santé.

En inscrivant une partie du projet Après coups dans ce lieu, grâce aux professionnelles qui y pratiquent, nous souhaitons répondre au mieux aux besoins de proximité des femmes bénéficiaires mais aussi contribuer à la mixité sociale et vivantes du quartier de l'Abeille-Matagots.

- **Centre de Santé pluridisciplinaire du quartier de l'Abeille, Happy'thérapie** : [Bâtiment A, résidence Entre-Parcs, 219 avenue Albert Ritt, 13600 La Ciotat](#)

### **Période d'action**

Les ateliers collectifs auront lieu un mardi après-midi hors vacances scolaires de 14h à 16h pendant 10 mois, de janvier à juillet de chaque année.