



# LES CLES DE LA RESILIENCE

Restez actrice de votre vie



Cabinet  
**BROU** Psychotraumatisme &  
Résilience  
victor Hugo



## TABLE DES MATIÈRES

---

1. Objectifs du projet.....	3
2. Analyse des besoins.....	4
3. Public .....	6
4. Le cabinet Brou Victor Hugo .....	7
5. Synthèse du projet.....	9
6. Déroulement de l'action.....	10
7. Présentation des ateliers.....	11
8. Support de communication.....	18

# 1. OBJECTIFS DU PROJET

---

L'équipe du cabinet Brou Victor Hugo est spécialisée dans la prise en charge du psychotraumatisme. Chacun.e des professionnel.le.s amène, à travers ses outils, une réponse adaptée au vécu de la personne pour l'accompagner dans le processus de résilience.

- **Définition du psychotraumatisme<sup>1</sup>** : troubles présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatiques ayant menacé leur intégrité physique et psychique ou celle d'autres personnes présentes, ayant provoqué une peur intense, **un sentiment d'impuissance** ou d'horreur, et ayant développé des troubles psychiques liés à ce(s) traumatisme(s).

**Notre projet permet de lutter contre le sentiment d'impuissance ressenti par les victimes et de leur donner des outils pour reprendre le contrôle de leur vie émotionnelle.**

- **Vulnérabilité<sup>2</sup>** : Des facteurs préexistants, comme les expériences douloureuses précédemment vécues par la personne, sa sensibilité à la peur, sa personnalité, son état de santé physique et mentale ou encore son âge à la survenue de l'évènement déclencheur. **Les femmes et les personnes dont le niveau socio-économique ou d'éducation est faible** sont aussi identifiées comme plus à risque

**Notre projet se concentrera sur les femmes victimes et notre proposition d'un partenariat avec un établissement médico-social a pour objectif de toucher des femmes présentant une précarité financière.**

- **Facteurs de résilience<sup>3</sup>** : les principaux critères qui permettent de récupérer, individuellement ou collectivement après des catastrophes<sup>4</sup> :
  - 1) pouvoir se sentir en sécurité
  - 2) être en capacité de s'apaiser
  - 3) **retrouver un sentiment d'auto-efficacité et d'efficacité pour la communauté**
  - 4) **être relié à autrui**
  - 5) avoir de l'espoir
  - 6) Pouvoir donner un sens à ce qui nous arrive.

**Notre projet favorisera un esprit de solidarité et de cohésion entre les femmes victimes grâce au marrainage entre les participantes venant d'une prise en charge libérale et les femmes orientées par notre partenaire médico-social. Cela permettra de renforcer le sentiment d'appartenance.**

---

<sup>1</sup> DSM IV américain

<sup>2</sup> [Troubles du stress post-traumatique · Inserm, La science pour la santé](#)

<sup>3</sup> Boris Cyrulnik

<sup>4</sup> Hobfoll et coll., 2007

## 2. ANALYSE DES BESOINS

---

Fort de ses 3 ans de collaboration, l'équipe du cabinet Brou Victor Hugo a repéré des besoins spécifiques chez les patient(e)s et essaye d'y répondre dans son approche du quotidien.

- **Besoin de pluridisciplinarité**

Comme nous l'avons vu, le psychotraumatisme a des incidences plurielles sur la santé mentale et physique d'une personne. L'approche pluridisciplinaire permet de répondre à l'intégralité des symptômes et d'aider les patient(e)s dans leur parcours de résilience en fonction de là où ils/elles en sont.

*Exemple :* Intervention de l'hypnothérapeute pour agir sur des angoisses d'endormissement chez une victime de viol. En effet, le manque de sommeil entravait la mise en route du travail psychique.

*Exemple :* Préconisation pour une patiente en fin de travail de réparation psychique de faire des soins énergétiques auprès de la naturopathe pour l'aider à reconnecter corps et émotions.



- **Besoin d'agir pour soi**

Les patient(e)s ayant effectué un travail d'élaboration psychique se confrontent souvent à cette question : « *et maintenant que j'ai compris je fais quoi ?* ». Il y a un besoin de passer à l'action et d'agir directement sur les symptômes repérés durant le travail thérapeutique.

*Exemple :* Patiente ayant construit un rituel de matin avec la sophrologue lui permettant de gérer son angoisse et de passer à l'action pour sa journée plus efficacement.

- **Besoin de ne plus être seul(e)**

La position de victime est une position solitaire qui coupe du reste de « la communauté des vivants ». Rencontrer d'autres victimes traversant les mêmes questionnements, les mêmes doutes et difficultés permet de se sentir moins seul(e) et d'avancer.

Exemple : Une patiente parle de sa participation au groupe autour de la communication bienveillante proposée par la médiatrice relationnelle qui lui a permis de se conforter dans l'idée qu'elle n'était pas seule à vivre ses difficultés relationnelles.

- **Besoin d'agir pour les autres**

La sublimation est un mécanisme de défense cathartique permettant de dépasser un psychotraumatisme en donnant du sens à ses actions. Accompagner les patient(e)s à trouver des ressources internes favorise la résilience.

Exemple : L'engagement dans du bénévolat permet d'appuyer ses compétences tout en renforçant l'estime de soi et son sentiment d'utilité pour une patiente victime d'agressions sexuelles et d'un récent burn out.

- **Besoin d'une trousse de premier secours psychologique**

Nous allons créer spécialement pour répondre aux besoins de ce projet un outils de premier secours psychique :

### **Les clés de la résilience**

Une série de cartes reprenant les outils de stabilisation émotionnelle qui auront été abordés lors de cet atelier.

Ces cartes seront attachées par un porte clé et sera personnalisable en fonction des besoins de chaque participante.

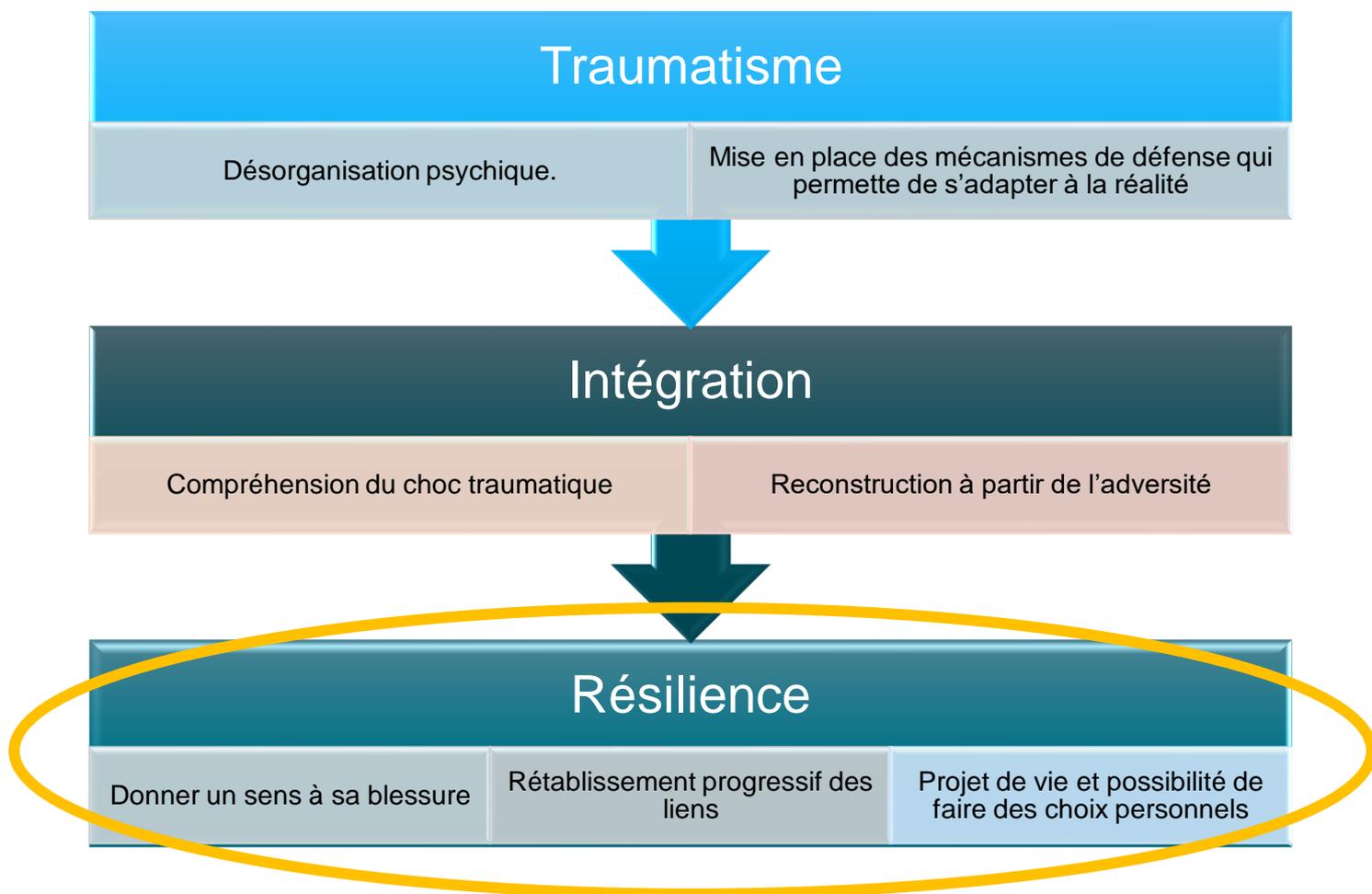
Elles pourront ainsi le garder toujours dans leurs sacs à main et s'en servir au moment où une crise d'angoisse arrive, ou lorsque la rumination mentale les envahit ou encore pour aider à l'endormissement.



### 3. PUBLIC

Notre projet s'adresse à des femmes présentant un psychotraumatisme et ayant déjà entamé un travail individuel d'élaboration.

Nous intervenons plus particulièrement dans le cadre de la phase 3 de la réparation psychique qui intervient après le temps du choc traumatique et de la compréhension. Nous amènerons de l'aide concrète pour faciliter le processus de résilience psychique.



Le cadre même de cet atelier permettra de faire du lien avec d'autres femmes ayant vécu un évènement traumatique et assurera la possibilité de reprendre un rôle centrale dans sa propre vie.

## 4. LE CABINET BROU VICTOR HUGO

---

L'équipe du cabinet Brou Victor Hugo est composée de professionnelles ayant une longue expérience avec des méthodes variées mais rassemblée par un point commun : une grande connaissance de l'accompagnement des victimes et de la prise en charge du psychotraumatisme.



### **Rachel Bernard**

**Psychologue Clinicienne**

Victimologue et psychocriminologue spécialisée  
dans la prise en charge des psychotraumatismes  
Experte judiciaire  
Formatrice en victimologie  
Intervenante analyse de la pratique professionnelle  
Présidente association des Psychologues de l'Ain

Adolescents et adultes

 06 18 60 25 46  
 rachel-bernard@hotmail.fr  
 www.rachelbernard.fr

### **Lucile Bertrand**

**Naturopathe**

Bilan et accompagnement individuel Massages,  
réflexologie et soins énergétiques Ateliers collectifs,  
prévention, formation Troubles physiologiques,  
physiques et émotionnels Troubles du comportement  
alimentaire Accompagnement en périnatalité  
Diplômée et certifiée OMNES

Enfants, adolescents et adultes

 06 52 05 87 83  
 contact@lucilebertrand-naturo.fr  
 www.lucilebertrand-naturo.fr

## Rosalie Cardullo

Neurothérapeute

Certifiée en victimologie  
Technique de libération des émotions  
Fondatrice Traumatisme Inconscient  
Atelier groupe avec Cancer Féminin  
Hypnose - EFT - Art thérapie

Enfants, adolescents et adultes

 06 52 40 12 59  
 [rosalie.cardullo@neurotherapeute.net](mailto:rosalie.cardullo@neurotherapeute.net)  
 [www.neurotherapeute.net](http://www.neurotherapeute.net)



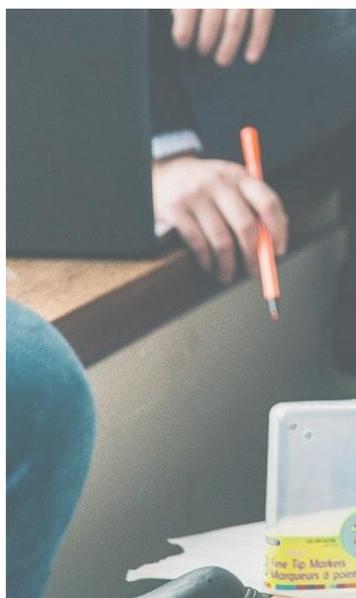
## Claudine Lecot

Sophrologue diplômée (titre rncp)

Institut de sophrologie Rhône Alpes de Lyon  
Coach professionnelle diplômée (Paris 2)  
Formée à l'approche systémique interactionnelle  
(selon le modèle Palo Alto - Thérapies Brèves à L'IGB de Liège)  
Formatrice en régulation du stress Prévention Santé

Enfants, adolescents et adultes

 06 17 53 45 72  
 [claudine.lecot@yahoo.fr](mailto:claudine.lecot@yahoo.fr)  
 [www.ain-rhone-sophrologie.fr](http://www.ain-rhone-sophrologie.fr)



## Petra Genthon Iblova

Docteur en psychologie  
Psychologue clinicienne

Je suis formée en Thérapie systémique brève et les séances sont accompagnées par une médiation animale.

Je travaille autour des notions d'attachement et de résilience. L'attachement est la base de toutes nos relations premières et ultérieures. Connaître son type d'attachement nous permet de comprendre nos réactions face à d'autres personnes. La résilience est la capacité à vivre, à réussir à se développer en dépit de l'adversité, à revenir à un nouvel équilibre suite au traumatisme.

 06 26 11 60 81  
 [petra.iblova@gmail.com](mailto:petra.iblova@gmail.com)



## Pascale Mermet

Psychologue Clinicienne

Victimologue et psychocriminologue spécialisée  
dans les psychos trauma sexuels et violents  
Thérapeute de famille  
Intervenante analyse de la pratique professionnelle  
Formatrice en victimologie

Enfants, adolescents et adultes

 06 18 76 29 13  
 [pascale.mermet.01@gmail.com](mailto:pascale.mermet.01@gmail.com)



## Victoria Tonev

Médiatrice Relationnelle

Médiation relationnelle (espace d'écoute et d'expression pour accompagner les personnes en conflit à la recherche de leurs solutions dans le différend qui les oppose : familial, couple, entreprise, voisinage, etc )  
Formation en gestion des conflits et supervision (soutien à l'appropriation des connaissances)  
Animation de groupes d'échanges sur les pratiques professionnelles

 07 63 85 47 08  
 [victoria.tonev@gmail.com](mailto:victoria.tonev@gmail.com)  
 Facebook : Médiation Victoria Tonev

## 5. SYNTHÈSE DU PROJET

---

Nous souhaitons proposer à un groupe de femmes un atelier leur permettant d'acquérir différents outils de régulation émotionnel.

- **Public :**

Femmes présentant un psychotraumatisme et ayant déjà effectué un travail individuel.

- **Orientation :**

Femmes orientées par le libéral

Femmes orientées par des établissements médico-sociaux

- **Date :**

Vendredi 25 novembre de 13h à 16h30.

2 groupes différents

Samedi 26 novembre de 9h à 12h30.

- **Nombre de participantes**

Deux groupes de 15 femmes

- **Lieu :**

Partenariat avec un établissement médico-social

- **Tarif :**

1 place d'une femme étant orientée par le libéral permet de financer une place d'une femme orientée par un établissement médico-social.

Tarif en fonction de nos recherches de financement.



## 6. DEROULEMENT DE L'ACTION

---

Accueil des participantes et explication du cadre et du déroulé de la demi-journée. Les participantes auront la possibilité de participer aux ateliers en fonction de leurs besoins et de leurs envies du jour. Nous organiserons un roulement pour faciliter le passage d'un atelier à un autre.

Un temps de convivialité sera organisé en début et fin de journée pour faire connaissance et partager son expérience.

A chacune de leur participation dans les ateliers, les femmes recevront une carte, reprenant de manière synthétique, l'outil transmis. Elles pourront l'accrocher à leurs portes clés de la résilience.



## 7. PRESENTATION DES ATELIERS

---

### À la rencontre de soi et de ses sensations

LUCILE BERTRAND – NATUROPATHE

En naturopathie, différentes techniques peuvent être utilisées afin d'accompagner au mieux-être général dans une perspective holistique.

La pratique méditative de pleine conscience, certains points de réflexologie et l'aromathérapie peuvent offrir un large panel d'outils (à utiliser seul ou combinés) facilement accessible à chacun en toute circonstance afin de réduire stress et anxiété. Elles sont aussi bien des méthodes préventives que des techniques thérapeutiques.

1. **La Méditation de pleine conscience** : Technique qui consiste à ressentir le « corps-esprit » dans le moment présent, être présent et non pas perdu dans ses rêveries, dans l'anticipation ou encore l'inquiétude.
2. **Acupression** : Technique issue de la Médecine traditionnelle chinoise, consistant à stimuler des points précis (sur les méridiens) afin de rééquilibrer l'énergie vitale et visant à lutter contre les douleurs chroniques, les états d'anxiété et de stress.
3. **Aromathérapie** : L'aromathérapie est l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes
4. **Olfactothérapie** : L'olfactothérapie est une méthode psycho-corporelle énergétique brève qui utilise les odeurs et les vibrations de certaines huiles essentielles (stimulant de zones précises du cerveau) afin d'obtenir des résultats au niveau des 3 domaines essentiels du fonctionnement humain : psychosomatique, énergétique et développement personnel. Elle aide à la libération de comportements récurrents indésirables (phobies, trac, stress, angoisses, boulimie).

### Déroulement

Atelier de 45 minutes (idéal de 6 à 8 participantes maximum)

- Méditation d'ancrage (guidée)
- Points d'acupression pour soulager stress, angoisse, crise d'angoisse, insomnie
- Olfactothérapie: camomille noble « romaine », marjolaine des jardins « marjolaine à coquille », lavande vraie « fine », rose de damas.



## La boîte à clés de stabilisation émotionnelle

RACHEL BERNARD – PSYCHOLOGUE CLINICIENNE - PSYCHOVICTIMOLOGUE

Les techniques de stabilisation émotionnelle favorisent un accueil apaisé des émotions, en particulier de l'anxiété ou de l'angoisse. Ces techniques sont utiles en dehors du cadre de la thérapie, dans toute situation générant des émotions envahissantes et profondément déstabilisantes. Les émotions sont intégrées au vécu sans prendre le dessus sur celui-ci. La personne peut donc s'écouter sans réactivité, cohabiter avec l'émotion sans lui donner le pouvoir de la diriger. Ces techniques sont pour la plupart psycho-corporelles.

5. **Relaxation** : Cela permet une diminution du fonctionnement cérébro-neuro-musculaire excessif en relaxant directement la partie périphérique de ce circuit.
6. **Ancrage** : C'est une aide pour que le cerveau se recentre sur le présent, en utilisant généralement des données sensorielles.
7. **Activation** : Une manière de revenir dans le moment présent ici et maintenant avec des outils d'activation du système parasympathique.
8. **Distraction** : La distraction en présence d'un stimulus peut être employée pour rediriger l'attention.

### Déroulement :

L'atelier « la boîte à clé de stabilisation émotionnelle » se déroulera dans les interstices de la journée, dans les temps de repos entre les différentes activités proposées. Il y a aura toutefois une progression dans l'atelier en 3 étapes pour travailler autour de la confiance et du lâcher prise.



## Les clés de la libération émotionnelle

ROSALIE CARDULLO – NEUROTHÉRAPEUTE – HYPNOTHÉRAPEUTE / EFT

Les techniques efficaces pour gérer le stress et l'anxiété permettent une gestion et libération des émotions. Les techniques telles que l'Emotional Freedom Technique (EFT) et l'auto-hypnose peuvent être utilisées à volonté et sans intervention extérieure.

L'EFT est une technique psycho-corporelle de libération et de déprogrammation émotionnelle des souvenirs traumatiques et de reconsolidation de ceux-ci par auto-stimulation des méridiens énergétiques. Ainsi, en stimulant les méridiens, un ré-équilibre se produit.

L'alliance entre l'état modifié de conscience tel que l'hypnose et l'EFT favorise l'accès à l'inconscient afin de libérer les émotions négatives et inappropriées. L'atelier permettra de s'initier à l'EFT et à l'auto-hypnose afin de comprendre ses émotions et d'apprendre à les contrôler.

1. **EFT:** L'Emotional Freedom Technique est une technique psycho-corporelle de libération des émotions.
2. **Auto-hypnose:** Il s'agit d'un état modifié de conscience sans intervention extérieure.
3. **Ancrage:** En hypnose, l'ancrage correspond à l'association entre un état interne et un stimulus externe qui permet son déclenchement et qui peut être reproduit à volonté.
4. **Violentomètre:** Outil permettant de mesurer si la relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violence.

### Déroulement :

Atelier de 45 minutes :

- S'initier à l'EFT
- S'initier à l'Auto-hypnose
- Ancrage



## Sur le chemin d'une communication juste avec Soi et avec l'Autre

Victoria TONEV Médiatrice relationnelle/ Formatrice en Gestion des Conflits

On n'a pas toujours conscience qu'on peut être violent avec des mots ou être violent contre soi. Le processus de la communication bienveillante vise à respecter toutes les formes de vie. Il s'agit d'une philosophie pacificatrice, combinant un langage, une manière de penser, un savoir-être et un savoir-faire propres. Elle offre rapidement le moyen de désamorcer un processus de communication « violent » à travers, notamment, la prise de conscience que la violence extériorisée est le fruit de notre violence intérieure, laquelle découle de nos besoins insatisfaits.

En effet, selon son créateur, Marshall Rosenberg, « tout conflit est l'expression tragique d'un besoin insatisfait. » (2006, p41). C'est une manière d'être en relation qui facilite la communication, la coopération et la résolution de différents. Elle incite à assumer la responsabilité de ses choix et à améliorer la qualité de ses relations. Grâce à la Communication Bienveillante, il est possible de trouver des manières de satisfaire ses besoins qui respectent ses valeurs et ceux des autres.

La Communication non Violente nous invite à :

1. **être davantage attentif à nos perceptions**, accueillir et à gérer nos émotions, nous relier à nos besoins et nos motivations.
2. « **décoder** » **les messages des autres**, ce qu'ils veulent vraiment dire derrière des propos ou comportements qui nous dérangent au 1<sup>er</sup> abord.
3. **apporter de la clarté** par rapport à ce que nous vivons, nous voulons, nous disons.
4. **nous relier à notre intention** : est-ce que nous voulons établir une qualité de connexion et de coopération qui favorise la satisfaction des besoins de chacun ou est-ce que nous cherchons à changer l'autre, imposer, culpabiliser, nier, faire honte ?

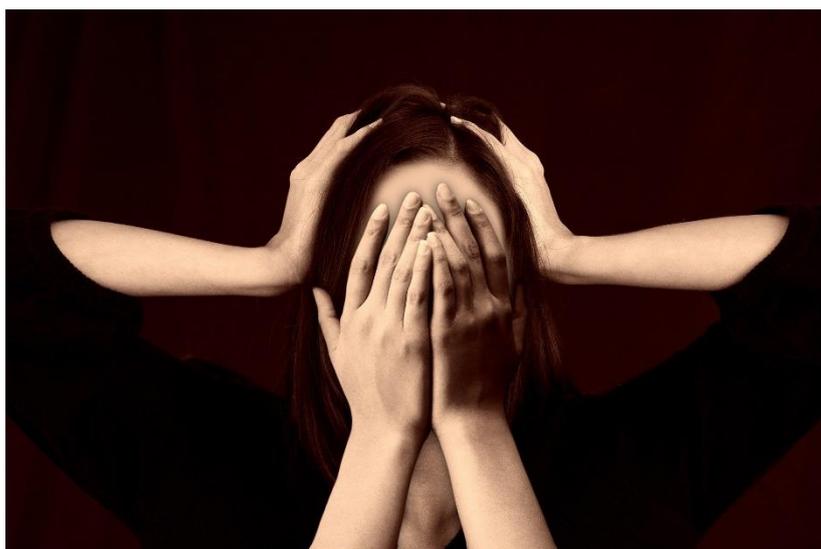
### Déroulement :

#### Atelier de 45 minutes

**Objectif de l'atelier** : sensibiliser à l'écoute de soi, donner des clefs de compréhension du processus CNV, alternant théorie, actions, questions, et des pistes d'action.

#### Eléments abordés lors de l'atelier :

- Eléments théoriques sur la CNV
- Ateliers par groupes de 10-15 personnes



## Une approche positive envers soi et sa famille

PETRA GENTHON IBLOVA – PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

La parentalité positive est une stratégie visant à développer un style d'éducation et des comportements qui répondent aux besoins de l'enfant, en termes d'affection, de sécurité, d'appartenance et d'attaches sûres.

La parentalité positive a aussi pour vocation de fixer les règles et limites dont tout enfant a besoin pour se développer et s'épanouir pleinement.

La démarche de parentalité positive propose à chaque parent de :

- Adapter** désormais ses exigences de parents aux besoins et aux souhaits de l'enfant, en fonction de ses aspirations et ses compétences, de trouver l'équilibre entre une autorité parentale et l'accompagnement de l'enfant à sa liberté d'action et de pensée

- Assurer** à l'enfant un milieu sûr et stimulant et un environnement d'apprentissage positif.

En définitive, la parentalité positive apporte de nouvelles compétences éducatives aux parents dans le but d'instaurer une relation positive, constructive avec leur enfant et de l'accompagner dans son épanouissement.



## Retrouver confiance en soi et mieux dormir

CLAUDINE LECOT SOPHROLOGUE – COACH PROFESSIONNELLE

La sophrologie permet de rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit pour mieux gérer son stress et ses émotions dans des épisodes de fortes tensions.

Elle a des effets positifs sur la qualité du sommeil et facilite l'endormissement.

L'ensemble des techniques proposées favorise l'expérimentation et une pratique autonome, libre pour une meilleure adaptation aux événements de la vie.

La sophrologie a été créée par le professeur Alfonso Caycedo Neuropsychiatre, en 1960 à Madrid (1er département de sophrologie clinique au sein du service de Neuropsychiatrie) et dans les années 1980, la branche sociale est créée. Cette méthode démontre jour après jour son efficacité dans un monde de plus en plus en quête de valeurs et de bien être.

Elle permet un travail psycho corporel par des relaxations dynamiques, qui sont des exercices tournés vers le corps (pratiqués assis ou debout) et des techniques spécifiques où le travail se fait davantage sur l'esprit en conscience modifiée en utilisant la visualisation.

Les principes fondamentaux définis par le professeur Caycedo repose sur :

- Principe d'action positive (toute action positive sur le corps ou le mental se répercute positivement sur la conscience)
- Principe du schéma corporel comme réalité vécue (représentation que nous nous faisons de notre corps)
- Principe de réalité objective (Prendre en compte les éléments qui ne peuvent pas être changés et trouver des solutions en s'adaptant à cette réalité)
  
- Principe d'adaptabilité

Initiation à la sophrologie :

- 1/ installer sa sécurité de base
- 2/ libérer les tensions corporelles
- 3/ ouvrir l'espace des émotions
- 4/ se projeter dans un futur confiant

### Déroulement

Atelier de 45 mn

pour retrouver du calme et de l'apaisement au moment du coucher



## Faire le choix de l'accompagnement psychologique.

« Le psy, pour qui ? pourquoi ? pour quel type d'accompagnement. »

PASCALE MERMET, PSYCHOLOGUE, VICTIMOLOGUE.

Quelques bonnes raisons d'aller rencontrer un psychologue lorsque l'on est ou avons été victime de violences quotidiennes.

1 / Les violences peuvent générer des traumatismes psychiques qui ont des conséquences à court, moyen et long terme.

2 / Vous souffrez depuis longtemps et ne comprenez pas ce qui vous arrive et quoi faire pour sortir de la violence, quoi faire pour vous apaiser ou vous reconstruire.

3 / Vous avez des symptômes qui deviennent envahissants, qui vous mettent à mal au quotidien et vous empêchent même d'assumer comme vous le souhaiteriez votre vie (troubles somatiques ; maux en tout genre...troubles comportementaux ; repli sur soi, isolement... troubles psychologiques ; mésestime, perte de confiance, honte....

4 / Vous ressentez le besoin de questionner vos expériences, pour les éclaircir à la lumière de votre histoire. Vous ne comprenez pas pourquoi vos choix amoureux ou relationnels vous font vivre la violence et vous avez peur de répéter ces relations toxiques.

Les traumatismes et leurs conséquences peuvent être traités et soulagés.

L'écoute sans jugement du psychologue, vise à vous permettre d'apaiser vos souffrances, d'intégrer les expériences traumatiques et vous guider vers la découverte de vous-même pour un avenir meilleur, sans violence.

### Déroulement de l'atelier : 45 minutes

Echanges interactifs autour de ;

- > L'intérêt de traiter les traces traumatiques,
- > Les conditions d'accès et les différentes propositions de soins, (entretiens psychologiques en face à face, ....
- > Le coût du soin et les possibilités de financements.

Objectif de l'atelier :

- Vous éclairez sur le travail psychologique et les conditions d'accès au suivi thérapeutique.
- L'intérêt pour votre santé et votre mieux être dans la vie.



## 8. SUPPORT DE COMMUNICATION

Vendredi 25 novembre  
de 13h à 16h30  
Samedi 26 Novembre  
de 9h à 12h30

**DANS LES LOCAUX DE  
01000 BOURG**

**LES CLÉS DE LA RÉSILIENCE**  
RESTEZ ACTRICE DE VOTRE VIE

Renseignement  
et inscription :  
07 63 85 47 08  
contact@brouvictorhugo.fr

  cabinet brou victor hugo  
Nom de l'institution



