



## Les clés de la résilience

Restez actrice de votre vie

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.

Fort de ses 4 ans de collaboration, l'équipe du cabinet Brou Victor Hugo a repéré des besoins spécifiques chez les patientes ayant vécu des situations de violences conjugales, intrafamiliales ou d'abus sexuel et essaye d'y répondre dans son approche du quotidien.

### Pluridisciplinarité

- S'adapter à la personne
- Avoir une réponse globale

### Agir pour soi

- Diminuer les symptômes
- Acquérir des outils

### Etre en lien

- Esprit de solidarité
- Ne plus se sentir seule

Pour élargir notre action aux partenaires associatifs et favoriser la gestion financière de notre action, nous avons créé en octobre 2022 une association loi 1901, association « Psychotraumatisme et résilience ».

Nous avons créé un outil 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 ces ateliers. Ces cartes seront attachées par un porte clé qui sera personnalisable en fonction des besoins de chaque participante.

Elles pourront ainsi le garder toujours dans leur sac 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.



Une demi-journée pour le 8 mars, journée internationale pour les droits des femmes, et une demi-journée pour le 25 novembre, journée de lutte contre les violences faites aux femmes, sera organisée sur le même format que le projet initial. Chaque demi-journée permettrait d'accueillir 16 participantes, la moitié orientée par le libéral et l'autre moitié orientée par notre partenaire médico-social pour offrir un accès aux soins psychiques au plus grand nombre.



Puis de mars à novembre 2023, une série d'ateliers d'approfondissement seront proposés pour aller plus loin dans la pratique. Ces ateliers seront l'occasion, en petit groupe, d'expérimenter les outils des clés de la résilience. Les différentes professionnelles reviendront sur chaque technique en les ancrant dans la pratique pour renforcer l'appropriation. Un groupe de parole mensuel servira de fil conducteur pour offrir un espace contenant aux vécus de ces femmes.

**Rachel Bernard, psychologue clinicienne, psychovictimologue et psychocriminologue, EMDR**

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.

**Lucile Bertrand, naturopathe**

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.

**Rosalie Cardullo, neurothérapeute, arthérapeute, EFT et hypnose**

Les techniques telles que l'Emotional Freedom Technique (EFT) et l'auto-hypnose peuvent être utilisés à volonté et sans intervention extérieure et permettent de gérer et libérer les émotions.

**Petra Genthon Iblova, psychologue clinicienne, thérapeute systémique brève, EMDR**

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.

**Claudine Lecot, sophrologue et coach, approche systémique interactionnelle et régulation du stress**

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.





**Pascale Mermet, psychologue clinicienne, psychovictimologue et psychocriminologue**

Voici une bonne raison pour aller rencontrer un psychologue lorsque l'on est ou était victime de violences. L'écoute sans jugement du psychologue, vise à permettre d'apaiser les souffrances, d'intégrer les expériences traumatiques et guider le patient vers la découverte de soi-même pour un avenir meilleur, sans violence.

**Victoria Tonev, médiatrice relationnelle et gestion des conflits**

On n'a pas toujours conscience que l'on peut être violent avec des mots ou être violent contre soi. Le processus de la communication bienveillante vise à faciliter la communication, la coopération et la résolution des conflits.