Nos formations & accompagnements

Force de Vivre

Au sein d'un tiers lieu d'inclusion sociale, coanimé par et pour toutes les personnes concernées par l'inceste, Force de vivre est une invitation à renouer avec sa créativité et son pouvoir d'agir.

Nous avons pour ambition de nous rassembler dans une structure unique pour coopérer autour de projets coanimés par et pour toutes les personnes concernées. Ainsi, nous avons à coeur de décloisonner ces différents mondes et, de fait déstigmatiser les personnes en proie aux souffrances conséquentes à un vécu d'inceste. Intégrer ainsi cette réalité dans le monde est une alternative, pour les personnes qui en sont l'otage, de revenir à elle, dignement.
Force de vivre est le fruit d'une réflexion continue sur l'inceste, non pas comme une violence sexuelle spécifique sur mineur, mais comme l'expression ultime d'un système de domination. Un système qui, installant la lutte comme unique accès à la parole, s'alimente à travers soi, maintenant ainsi illusoire toute autre manière d'être ensemble.
La posture recherchée ici s'est donc construite sur une analyse systémique de l'accueil et de l'accompagnement des personnes affectées par cette réalité : non seulement les personnes victimes mais aussi celles et ceux qui les soutiennent et plus largement toutes personnes concernées par ce sujet de société.
Cette posture d'écoute et d'accueil s'incarne dans un lieu commun, ancré dans le monde, pour restaurer le lien de confiance : de soi à soi, de soi à l'autre, de soi au monde.
Ainsi, par la coopération sans hiérarchie de fonctions et la mutualisation de nos ressources, nous nous donnons les moyens d'agir ensemble au-delà de l'inceste.

Nos accompagnements à l'attention de tout professionnel susceptible d'accueillir et/ou accompagner des personnes concernées par le climat incestuel et/ou l'inceste

- Nos formations
- Nos journées thématiques
- Nos groupes ressources
- Echanges & réseau
- Nos groupes de réflexion

Les intentions qui sous-tendent nos propositions de formation et d'accompagnement

- Comprendre le smécanismes spécifiques au climat incestuel et à l'inceste pour accompagner au plus juste les personnes
- De la prise en charge à l'accompagnement des personnes
- Prendre soin de soi pour accompagner durablement

"Améliorer ses compétences professionnelles dans l'écoute et la compréhension des personnes concernées par l'inceste, pour mieux les accompagner".

Module 1 : Objectif : Savoir identifier et différencier l'inceste, ses différentes formes et le climat incestuel

Clarifier les notions de violences sexuelles

- La métaphore de l'iceberg (clarification du vocabulaire)
- L'histoire de la notion de violences sexuelles
- La reconnaissance dans le droit français

Comprendre le concept d'inceste

- Regards anthropologiques sur l'inceste
- Les différents types d'inceste
- Les systèmes familiaux

S'approprier la notion de climat incestuel

- Anthropologie de l'emprise
- Les troubles de l'attachement
- La notion d'incestuel

Connaître et comprendre les conséquences de l'inceste

- Le psychotraumatisme simple et complexe
- Les troubles dissociatifs
- Diagnostic différentiel
- Une identité à reconstruire : l'impact de l'injonction sociétale de préserver le lien et la notion du pardon ?

"Améliorer ses compétences professionnelles dans l'écoute et la compréhension des personnes concernées par l'inceste, pour mieux les accompagner".

Module 2 : Objectif : Déterminer et initier la démarche d'accompagnement la plus adaptée au besoin de la personne .

Rappel des notions abordées dans le précédent module et ouverture sur l'accompagnement

- Vérification de l'intégration des acquis
- Introduction aux concepts de résilience et de déprise

Panorama des accompagnements

- Panorama des différentes approches thérapeutiques
- Panorama des outils : exemple de la psychoéducation
- Panorama des différents cadres d'accueil

Les éléments communs du succès des thérapies

- Les conditions nécessaires au changement
- Théorisation des facteurs communs
- Regards sur la posture en fonction des facteurs communs

Du général de la résilience aux spécificités de la déprise

- Le changement en thérapie
- Le concept de résilience
- Le concept de déprise

Bilan autour de la posture dans l'accompagnement

“Comment accueillir une révélation d'inceste ”

L’inceste est un sujet douloureux, difficile à appréhender car il rend impuissant celui qui le subit certes, mais pas que… Cette réalité, insoutenable, met à mal tout le monde. Et pourtant, elle existe bel et bien, et concerne plus de 6,7 millions de français.

C'est pourquoi nous proposons cette première journée, expérientielle, à l'attention des professionnels qui peuvent être amenés à accueillir une révélation d’inceste.
L’instant de la révélation est un temps déterminant pour la suite du chemin de reconstruction des personnes. C’est pourquoi il nous apparaît nécessaire de s’y préparer.
De prendre un temps pour se questionner, se mettre à l’écoute, observer et accueillir ce que cette parole induit en soi, en l’autre sans jugement.
Prendre ce temps, c’est se donner les moyens d’agir en sécurité pour soi et pour l’autre.

“Trauma vicariant ou comment prendre soin de soi pour accompagner durablement ”

Il est souvent attendu de l'accompagnant une forme de solidité qui laisse peu de place à l'écoute de ses propres limites. Pourtant, le professionnel accompagnant des personnes aux histoires de vie traumatiques peut, à force d'exposition à ces récits, se trouver dépassé, épuisé, vide de sens. Lorsqu'un tel état s'installe, on parle alors de traumatisme vicariant.
Comment savoir si je m'oublie dans mon métier ? A quel(s) moment(s) ? Puis-je m'écouter tout en écoutant l'autre ?

Cette formation a pour objectifs de savoir identifier en soi-même les signaux d'un traumatisme vicariant ou d'un état apparenté et d'avoir des outils concrets pour s'en prévenir. Les participants seront invités à s'interroger sur leurs postures et leurs infleunces sur leurs vécus de l'accompagnement. A travers une approche experientielle, nous iront à la rencontre de nos motivations, nos besoins, nos valeurs et nos ressources, tant individuels que collectifs.

“Regards croisés autour de nos thématiques "

Temps d'échange autour de thématiques proposées par l'une des parties prenantes pour se mettre à l'écoute de la réalité de l'autre, aller au-delà de ses croyances, approfondir sa compréhension, se rencontrer autrement.

“ Déjeuner participatif du vendredi "

Favoriser la rencontre des professionnels qui accompagnent des personnes concernées par l'inceste.

Construire un réseau d'échanges et de partages pour mutualiser nos ressources et pouvoir orienter au mieux les personnes.

“ Nos groupes de réflexion "

- Identifier nos besoins en tant que professionnel qui accompagne des personnes concernées,
- Elaborer des projets pour y répondre,
- Mutualiser nos ressources avec l'ensembles des acteurs de la SCIC afin de les rendre possible.

- Ceux-ci sont réservé aux sociétaires car ils ont pour fonction première de concevoir les services de la SCIC à l'attention des professionnels.

Nos tarifs

Journée thématique (6h) : tarif individuel = 120euros

Journée de formation (7h) : Tarif individuel = 150euros

Groupe ressource = 20 euros de l'heure

Nos accompagnements pour les personnes concernées

- Nos temps d'accueil
- Entretien individuel
- Cycle annuel
- Ateliers & Groupes ressources
- Nos groupes de réflexion

Les intentions qui sous-tendent nos propositions d'accompagnement

- Comprendre les impacts de l'inceste sur sa vie, acquérir des outils pour s'accompagner au quotidien,
- Sortir du déni de soi par l'expression créative et l'acquisition progressive de la capacité à prendre soin de soi,
- Se donner les moyens d'agir par le développement de ses ressources, sa capacité à choisir et décider pour soi

“ Nos temps d'accueil "

Ces accueils ont pour objectif de proposer un temps et un espace sécure réservé aux personnes concernées par l'inceste.
Prendre part à la dynamique globale demande du temps, aussi l'accueil peut être un premier pas pour se rencontrer, venir tel qu'on est sans attente ni jugement.

Tous les mardis matins de 10h30 à 12h30, un temps et un espace sont dédiés aux personnes concernées, pour prendre un café ensemble, discuter ou simplement être là.
Cet accueil est gratuit et ne demande pas d'inscription.

“ Nos entretiens individuels "

Entretiens d'accueil

Il nous tient à cœur d'accompagner chaque personne au plus près de ses besoins. De ce fait, nous proposons aux nouveaux venus un temps d'entretien d'accueil. Nous y faisons le point sur le parcours de la personne, ce qui l'amène dans l'ici et le maintenant à se tourner vers Force de Vivre. L'objectif premier est la rencontre. En parallèle une attention toute particulière sera donnée à comprendre la demande de la personne et comment notre structure peut y répondre, par la présentation de notre cadre et des accompagnements proposés.

Entretiens de soutien psychologique

Les propositions de Force de Vivre invitent souvent le groupe, notamment afin de créer du lien et lutter contre l'isolement. Or être en lien avec l'autre nécessite d'être en lien avec soi-même, ce qui peut être complexe lorsqu'on a côtoyé l'inceste et le climat incestuel. Aussi nous sommes à l'écoute des difficultés individuelles pouvant émerger, du besoin ponctuel d'un espace pour élaborer ces éléments. Nous proposons donc des entretiens psychologiques de soutien individuels pour les personnes concernées ou leurs proches chaque jeudi et vendredi.

“ Atelier art thérapie "

Qu’est-ce que l’Art-Thérapie ?
C’est une méthode de découverte de Soi et d'accompagnement à la croissance. Elle est simple, novatrice et ludique.
Elle s'appuie principalement sur le dessin libre évolutif, associé à la lecture symbolique et psychologique.
Elle s’adresse aux enfants, adolescents et adultes.

Rassurez-vous, il est inutile de maîtriser une technique artistique particulière pour exprimer ses émotions et son potentiel créateur ! L’important est d’utiliser le dessin comme moyen d’expression, plutôt que la parole.

“ Atelier BD "

Bande dessinée, manga, comics... Forme d'art qui traverse les cultures, elle s'y adapte pour s'ajuster au message qu'elle transmet. Nous la côtoyons souvent, sans pour autant nous l'approprier. Or elle est bien plus accessible qu'il n'y paraît et peut devenir un outil de compréhension de soi et du monde puissant. Car la BD - au delà du dessin - c'est une histoire, qu'on se raconte et qu'on peut partager.

Aussi, dans ces ateliers, nous explorerons nos savoirs intuitifs sur cette forme d'expression et mettrons sur papier nos idées pour mieux les expérimenter. Une place toute particulière sera donnée à l'expression émotionnelle, qu'il s'agisse de l'écrire, de la représenter ou d'en parler.

La BD s'adresse à tous, petits, grands ou professionnels. Mais nous ne nous posons pas nécessairement les mêmes questions ni n'avons les mêmes besoins. De ce fait, nous avons choisi de proposer plusieurs temps distincts, chacun adressé à un public donné (enfant, adulte ou professionnel de l'accompagnement).

“ Nos groupes de réflexion "

- Identifier nos besoins en tant que personnes concernées pour se donner les moyens de concevoir des accompagnements sur mesure,
- Elaborer des projets pour y répondre,
- Mutualiser nos ressources avec l'ensemble des acteurs de la SCIC afin de les rendre possible.

- Ceux-ci sont réservé aux sociétaires car ils ont pour fonction première de concevoir les services de la SCIC à l'attention des personnes concernées.

Nos tarifs

- Entretien individuel = 50 euros
- Groupe à l'unité = 20euros de l'heure
- Atelier 3h = 60 euros
- Stage 1 journée = 120 euros

SCIC Force de Vivre

32, avenue Guy de Coubertin
78470 Saint Rémy les Chevreuse

communication@forcedevivre.com
forcedevivre.com