



se rétablir après des violences sexuelles dans l'enfance & l'adolescence

Bienvenue dans votre programme — repères pour bien commencer

Ce programme s'adresse aux personnes ayant vécu des violences sexuelles dans l'enfance ou l'adolescence. Il vous propose des contenus de psychoéducation, des pratiques de stabilisation et une communauté — de pairs et de professionnels spécialisés — pour avancer à votre propre rythme.

5 consignes pour bien utiliser ce programme

1 Ne cherchez pas à être un·e bon·ne élève

Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir ce qui vous convient. Ajustez chaque pratique à votre rythme, vos besoins et vos limites.

2 Développez votre auto-observation

Chaque contenu, chaque pratique est une opportunité d'apprendre à mieux vous connaître, pas une pratique à réussir. Ce qui bloque est tout aussi important et donne des informations pour mieux identifier vos besoins.

3 Pratiquez dans votre fenêtre de tolérance

Explorez les pratiques dans les moments où vous vous sentez suffisamment calme. L'entraînement régulier crée des automatismes utiles en situation difficile.

4 Observez vos blocages avec curiosité

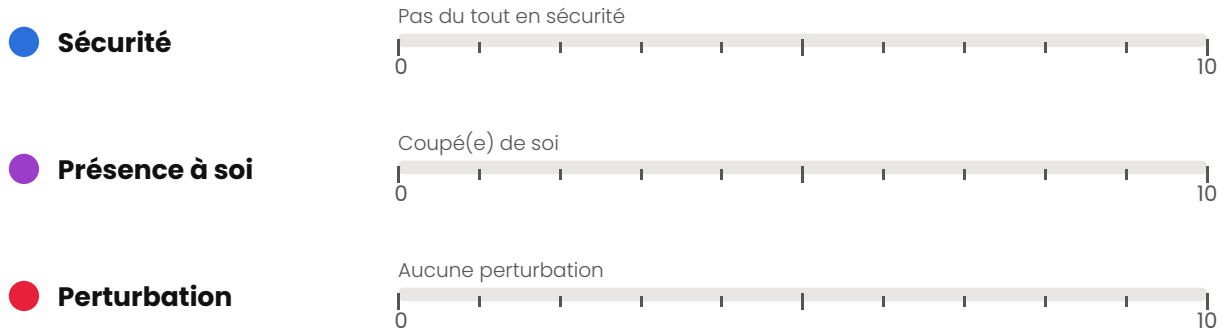
Des résistances ou des émotions inconfortables peuvent émerger — c'est normal. Ces blocages portent des informations précieuses sur votre fonctionnement.

5 Respectez votre rythme

L'intégration profonde demande du temps. Vérifiez que votre corps, vos émotions et vos pensées sont alignés avant d'avancer.

Évaluer avant et après chaque pratique

Avant et après chaque pratique, évaluez sur une échelle de 0 à 10 :



Demandez-vous : qu'est-ce que cette pratique m'a apporté — dans mon corps, mes émotions, mes pensées ? Qu'est-ce qu'elle m'a appris sur moi ? Ce rituel développe progressivement vos compétences d'auto-observation.

Identifier ce qui ne fonctionne pas est une réussite tout autant que de se sentir mieux après une pratique. Les deux types d'informations sont essentiels.

Vous n'êtes pas seul·e sur ce chemin

Les partages en groupe sont des espaces pour comprendre vos blocages, identifier les émotions associées et progresser avec le soutien d'autres personnes et de professionnels engagés à vos côtés.

Aucun blocage n'est irréversible. Votre système nerveux peut retrouver le chemin de la régulation, progressivement, avec de l'entraînement et de la patience.