

DAPATMAGAZINE

Soutenir les femmes en détresse



DOSSIER
**Mémoire
Traumatique**
Devenir soi après
un trauma

Patrick et Danielle de Giovanni

Edito



Trois ans déjà..., c'est avec une joie sincère que nous regardons le chemin parcouru par DAPAT. Ce qui était au départ un concept et une stratégie, l'envie commune de venir en aide aux femmes en situation de détresse en mettant nos compétences et nos moyens au service des associations qui agissent pour ces femmes, est devenu une réalité et un organisme vivant et dynamique qui n'a de cesse d'apprendre et de grandir.

DAPAT est une réalité avec six partenariats durables conclus avec des associations remarquables et un foisonnement de projets de partenariats. Cette stratégie sera poursuivie et amplifiée dans les prochaines années.

Mais DAPAT est aussi un organisme vivant et dynamique grâce à la richesse du tissu associatif au service des femmes en détresse et à l'enthousiasme et les compétences d'une superbe équipe d'une quarantaine de bénévoles.

Pour le découvrir, il nous a fallu faire tout un travail d'orfèvre : trouver, référencer et prendre contact avec toutes les pierres précieuses associatives déjà présentes sur le terrain.

Et si la France regorge de pépites, nous avons vite compris que leur manque de visibilité était un frein considérable à leur développement.

Nous avons répondu à ce besoin en organisant les Prix DAPAT, un moyen de leur offrir visibilité, reconnaissance et récompenses financières pour certaines. Avec une centaine d'associations candidates en deux éditions, c'est un succès immédiat qui donne de l'allure au vaisseau DAPAT qui est rejoint par toujours plus de bénévoles dont l'esprit d'équipe et la diversité ouvre le spectre des possibles.

Venant tous les deux de l'univers de l'entrepreneuriat, il nous tenait à cœur d'aborder les enjeux de ces associations d'un point de vue d'entrepreneur social,

en faisant d'abord un diagnostic de l'existant puis en proposant des formations et des conseils personnalisés. Nous avons donc favorisé les ponts et les échanges de compétences entre elles, ce qui nous a tout naturellement poussés à la création d'un cercle vertueux d'associations qui s'entraident, apprennent les unes des autres et font des pas de géants parce qu'elles le font en symbiose.

C'était la naissance de DAPAT Créateurs de Liens, réseau que nous comptons développer et formaliser que ce soit sous la forme d'une plateforme d'échanges ou d'un lieu unique et original qui puisse être à la fois l'observatoire, le conservatoire et le laboratoire des associations partenaires.

Un autre enjeu essentiel s'est révélé grâce à ces échanges : le besoin de locaux d'activité ou de logements d'urgence, dans des conditions bien adaptées aux associations. Nous décidons alors de monter la Foncière Sociale DAPAT, qui a pour objectif d'acheter des biens immobiliers qui correspondent aux besoins précis des associations et de leur louer à un prix abordable, avec des baux de longue durée. La Foncière Sociale DAPAT est déjà opérationnelle et travaille sur plusieurs projets.

Dans ce 4^{ème} numéro de DAPAT magazine, nous continuons à explorer et analyser les situations de détresses des femmes, des causes aux solutions proposées en caractérisant les besoins essentiels à satisfaire pour leur permettre de se reconstruire.

DAPATMAGAZINE

Soutenir les femmes en détresse

Sommaire N°4

Ours

DAPAT MAGAZINE
53 RUE PERGOLESE, 75116 PARIS

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
Danielle de Giovanni

DIRECTRICE DE LA RÉDACTION
Valérie Pharès

**RESPONSABLE DE
LA COORDINATION**
Elvire Boutet

Ont collaboré à ce numéro :
Patrick de Giovanni
Secrétariat de la rédaction :
Clara Dally
Réalisation : Melchior
Maquette : Frédéric Fleury | Serafi

CONTACTEZ-NOUS
Bénévoles - Partenaires **DAPAT a besoin
de vous** tout au long de l'année pour
construire des projets et venir en aide aux
femmes.

Photo de couverture © Sarah Bricks

2 | Edito

4 | Dossier Psycho & Mémoire Traumatique

Article Psycho :

La Force du Trauma, un appel à devenir soi

Dossier Mémoire Traumatique :

Rencontre avec Muriel Salmona

19 | Associations

Pyramide de Maslow

Ikambéré

Maison des Femmes de Marseille

Parcours de Femmes

Mémoire traumatique et victimologie

26 | Évènement

DAPAT et la Quinzaine en Action

28 | Portraits

Elina Dumont

Sylvie Turpault

Murielle Monetti

35 | Philanthropie

FAIR

Esprit de famille

Collectif Re#Start

39 | Pour aller plus loin

DOSSIER

DOSSIER PSYCHO & MÉMOIRE TRAUMATIQUE

Article Psycho :
La Force du Trauma,
un appel à devenir soi

Dossier Mémoire
Traumatique :
Rencontre avec Muriel
Salmona

par Valérie Pharès



La force du trauma

un appel à devenir soi

Le Kintsugi, littéralement « jointure en or », est un art japonais ancestral. Il consiste à réparer un objet brisé, en soulignant ses lignes de failles avec de la poudre d'or, plutôt qu'en cherchant à les masquer. Certains l'évoquent comme un symbole de résilience. D'autres comme une philosophie de vie.



Les traces, visibles sur le corps ou invisibles à l'œil nu, laissées par la guerre, les génocides, le terrorisme, la maltraitance, les abus, l'inceste, le viol, l'isolement, ne seraient pas une condamnation à vivre du côté du traumatisme et de la pathologie, mais bien plutôt une invitation à faire de nous-même quelque chose qui devient plus beau, plus résistant, plus précieux qu'avant le choc.

L'idée rejoint la pensée de Jean-Paul Sartre : « *L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous.* »

Certes la technique est un art qui implique une volonté de transformer ce qui a été cassé plutôt que de l'abandonner ou de s'en séparer. Elle demande un certain « savoir-faire » et peut-être aussi un certain « savoir-être » pour transcender une façon d'être au monde. En cela, elle peut devenir le chemin qui mène à l'individuation.

Jung décrivait l'individuation comme un processus de transformation intérieure et le traumatisme, comme l'un des éléments déclencheurs de ce processus. C'est parce que le trauma (l'évènement) cause un traumatisme (la perception de l'évènement) que les conséquences diffèrent d'un sujet à l'autre. Parfois, il s'intègre naturellement. Parfois, il cause des symptômes qui empêchent, bloquent ou freinent les possibilités de s'épanouir comme on l'aurait fait si... Cet empêchement est une voie vers l'individuation. Sans minimiser son impact immédiat et les souffrances qu'elle engendre, pourquoi ne pas regarder l'expérience traumatique comme une opportunité de remettre en cause nos croyances, nos idéaux, nos habitudes et, plus généralement, notre façon d'être au monde et le sens de la vie ? Ce qui limite peut devenir ce qui libère.

Et si le trauma était un tremplin pour devenir soi ?

Certes, devenir soi est devenu le défi de toute une génération, boulimique de recettes miracles et de rituels en tout genre, pour conquérir sa place au soleil et afficher une réussite selon les standards imposés. Mais dans une situation traumatique, devenir soi n'est pas simplement une quête de réussite pour répondre à ces nouveaux standards, c'est le travail de toute une vie. Une expérience vitale qui ressemble davantage aux douze travaux d'Hercule qu'à un conte pour enfant. La discipline et la volonté ne peuvent pas tout.





Car face à certains traumatismes - notamment ceux qui confrontent à la violence quotidienne ou à la barbarie dès l'enfance - ce qui est en jeu, c'est la perte de l'identité, la ruine de l'estime de soi et la mise en péril des besoins fondamentaux.

Simone Weil, Elie Wiesel, Viktor Frankl, Milton Erickson, Boris Cyrulnik, Niki de Saint Phalle, Christophe André, Lizzie Velasquez, Viktoria Modesta, Sam Berns, nombreux sont les parcours « héroïques » qui nous montrent que le chemin est long et difficile pour transcender l'horreur en recollant les lignes de faille d'un filet d'or et rejouer un destin.

Malgré ces lignes d'or, la difficulté c'est qu'on n'oublie jamais.

Le dépassement de soi n'obéit pas aux mêmes règles pour tout le monde. Certains doivent composer avec un foyer traumatique prêt à se réactiver et s'embraser à tout moment. Face à certains événements, ce qui demande à l'homme ordinaire de sortir de sa zone de confort pour dépasser une épreuve, demande à la victime d'un traumatisme de voler sans

ails. Se dépasser devient un acte héroïque.

Les larmes et l'émotion de Boris Cyrulnik devant les images de la guerre en Ukraine expriment mieux qu'aucun mot l'impossibilité pour une victime d'échapper au poids de son histoire : « *Quand je vois ça, ça me rappelle des choses que je croyais oubliées, mais qui n'étaient qu'enfouies.* ».

Si le chemin de la résilience est si difficile, c'est qu'il commence par cette acceptation fondamentale : quand on vit une expérience déshumanisante, survivre suppose de se couper totalement de soi. Cette coupure crée une fêlure irréparable. A chaque fois qu'un événement vient résonner avec ce souvenir, aussi enfoui soit-il, tout est susceptible de se réactiver. Quelque chose opère en nous, dont nous sommes totalement inconscients. Notre sensibilité est exacerbée. Elle fait de nous des cibles pour les manipulateurs, les pervers, les situations toxiques et tous les phénomènes de répétition. Mais elle est aussi la matière première d'une vie créative, profonde et riche de sens.

Avoir survécu à l'enfer peut donner la pulsion d'en faire quelque chose. Cette pulsion est à la base des plus belles réalisations. A condition de maintenir nos efforts assez longtemps pour surmonter toutes les fois où nous trébuchons et où nous pensons à renoncer.

Le trauma libère une force qui anéantit et pousse à la métamorphose à la fois.

« *Créer, c'est vivre deux fois* » écrivait Camus dans le Mythe de Sisyphe. La seconde fois étant une chance de nous demander : Qu'est-ce que la vie attend de moi ? Qu'est-ce qu'elle me demande à travers cette épreuve ?

S'il arrive que le décor s'écroule, parce qu'un jour un fou décide d'envahir un pays et inflige l'exode à des familles entières ; qu'un parent viole son enfant sous le regard silencieux de toute une famille ; que la honte, la peur et la culpabilité remplacent la spontanéité et la joie ; que la vie nous arrache un père ou une mère à l'âge où nous apprenons à peine à écrire ; et que ces situations douloureuses restent inscrites dans les profondeurs de l'âme, l'art du Kintsugi, en tant qu'allégorie, illustre la valeur que nous pouvons donner à chacune de nos blessures.

Il est possible de faire quelque chose à partir de nos ruines.

Le trauma a le goût de l'absurde, il cause le divorce entre l'idéal et le réel, il écrase le meilleur de nous ; et pourtant il est aussi le saut subtil qui nous invite à plonger au plus profond de soi. Plonger, non pas pour se morfondre, tomber dans la plainte et l'inertie, mais pour retrouver toutes ces parties de nous éparpillées. Les recoller à notre façon et transformer le plomb qui nous leste en or qui nous révèle.

Certes, cela demande de dépasser un certain nombre d'obstacles. Au premier rang desquels nos symptômes. Ceux qui nous enferment dans l'angoisse ou l'insécurité, la paralysie ou la suractivité, la consommation de benzodiazépine, de somnifères, de drogue, d'alcool, de sexe et de toutes ces choses censées remplir un vide qui ne cesse de grandir. Tout ce que l'on va chercher à l'extérieur ne pourra jamais colmater les brèches. Bien au contraire, cela creuse la faille.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), décrit la guérison comme un retour à l'état de santé initial (j'ai un virus, on me soigne, et je retrouve mon état de santé). Jung voyait la guérison comme une véritable transformation intérieure de l'individu.

Trans-former, c'est aller au-delà de la forme.

Il ne s'agit pas de revenir à l'état initial, mais de dépasser cet état. On ne se guérit vraiment que si, à travers l'expérience traumatique, on a découvert

quelque chose que l'on ne connaissait pas de soi. Quelque chose qui est à la fois nouveau et plus profond que le petit moi qui oscille entre la toute-puissance et l'impuissance, sans jamais trouver sa puissance. Il n'y a pas de transformation sans renoncement ou sans sacrifice.

Se transformer, c'est trouver sa puissance intérieure.

La puissance, ce n'est pas afficher un masque, c'est être Soi. Être en lien avec ce qu'il y a de plus authentique et de plus essentiel en soi. Voilà ce qui nous allège du besoin d'être conforme, de plaire ou de redouter l'échec ou la critique. Tant que le « Je » vit en décalage avec le « Soi », toutes les tendances mortifères s'infiltreront dans les failles. Dès qu'il s'aligne avec ses valeurs et ses aspirations profondes, il s'approche du sacré en soi et récupère de la vitalité. Être soi est le sésame qui ouvre la voie de la créativité.

Voilà tout l'enjeu du processus d'individuation : être dans un perpétuel mouvement circulaire qui nous fait descendre dans les profondeurs de l'être pour réintégrer et se réapproprier toutes les parts de soi...

La puissance, ce n'est pas non plus l'adaptation. Il ne s'agit pas d'une adaptation au réel, mais d'une découverte du possible. On découvre un autre niveau de réalité, d'autres perspectives, d'autres potentialités. Plongé dans le chaos, on sent que « ça » pousse. Quelque chose cherche à émerger, nous pousse à aller vers... à nous élever, à aller au-delà du seuil qui nous séparait d'une version de nous-même

Peut-être parce que le trauma est une rencontre. Une rencontre avec le réel. Inattendu, percutant, violent. Un face à face qui appelle une capacité à regarder les choses comme elles sont et non pas comme nous voudrions qu'elles soient.

améliorée, plus belle, plus forte, plus précieuse. Franchir ce seuil, c'est passer du côté héroïque. Là où commence la quête véritable.

L'expérience traumatique est un appel.

Pourquoi certains l'entendent et d'autres pas ? Pourquoi, face au trauma, certains se relèvent et d'autres déclinent ? Pourquoi certains franchissent ce seuil et d'autres piétinent ?

Peut-être parce que le trauma est une rencontre. Une rencontre avec le réel. Inattendu, percutant, violent. Un face-à-face qui appelle une capacité à regarder les choses comme elles sont et non pas comme nous voudrions qu'elles soient.

Une rencontre, quelle qu'elle soit, invite à s'ouvrir à l'inattendu et l'imprévu. Que pouvons-nous attendre d'une rencontre si nous retournons dans les mêmes lieux, redessignons les mêmes projets, avons les mêmes attentes, récitons le même discours, faisons l'amour de la même façon ? Une rencontre

n'est-elle pas une occasion de découvrir le nouveau en soi à travers le nouveau de l'autre ? N'est-ce pas la spontanéité attachée à la surprise de ce que nous « devenons » tout à coup face à cet inconnu, qui nous rend fantastiquement vivant ?

La rencontre est toujours une possibilité, à condition de n'en rien attendre et d'être en lien avec soi.

Nous commençons à le pressentir, derrière l'expérience traumatique se dissimule une double voie : celle de la réticence à la résilience ou celle de l'aspiration à la transformation. Parce que cette seconde voie est la seule qui mène à la création, elle vaut la peine qu'on s'y attarde.

S'y attarder pour passer du « *Pourquoi ça m'arrive ?* » à « *Pour en faire quoi ?* ».

La création de Soi a un prix, celui de la transcendance.

Transcender, si on revient à l'étymologie latine du mot, c'est « franchir », « surpasser ». Pour la phénoménologie, la transcendance évoque tout ce qui est au-delà de la conscience, tout ce qui, à première vue, ne peut être perçu. Face à l'expérience traumatique, il y a toujours un sentiment d'injustice et un épuisement qui brouillent les sens et nous font perdre le sens même de la vie.

Parce que le sens fait souvent défaut, le chemin d'individuation peut paraître éprouvant. Mais le sens ne se trouve pas, il se crée à mesure de la transformation qui s'opère. C'est toute la puissance du processus. Plus on avance, plus « ça » se crée... Et pour se créer, il faut aller se chercher dans des lieux où la lumière ne passe pas. Il faut traverser l'ombre. L'ombre représente toutes ces zones que l'on passe la plus grande partie de notre vie à éviter à coup de déni ou de refoulement, ou à projeter sur les autres, à coup d'accusations ou de reproches. Le responsable, le méchant, le mauvais, c'est toujours l'autre. L'ombre contient aussi tout ce que nous n'avons pas pu accomplir, l'ensemble des ressources non développées et des potentialités qui n'ont pas été stimulées. C'est l'enfant soumis aux injonctions parentales qui devient banquier ou avocat quand il rêvait d'être artiste. Mais l'ombre est aussi l'endroit où reste enkysté tout le mal que l'on a subi et que l'on peut manifester à notre insu. C'est l'enfant battu qui devient parent maltraitant à son tour ou retourne la violence contre lui.

L'énergie de l'ombre se transmet en héritage.

Elle se planque dans nos angoisses, dans les émotions qui nous submergent et dans toutes les parties de notre corps qui souffrent et somatisent. Faire la lumière sur les zones d'ombre permet de se réapproprier ces énergies anarchiques et de les mettre en harmonie avec nos valeurs et nos aspirations.

Eclairer l'ombre pour harmoniser les forces contraires permet de se réapproprier son état de sujet et de reprendre les rênes de sa vie. C'est la clé du processus d'individuation.

Ce que l'on rencontre sur le chemin d'individuation est semblable à ce que l'on rencontre sur le chemin amoureux. Ce qui rend la traversée difficile, ce qui cause les heurts, ce n'est pas l'autre. C'est tout ce que nous projetons sur l'autre, ce que nous attendons de lui, ce qu'il est censé être, ce qu'il est supposé nous donner ou faire pour nous rendre la vie plus facile.

Il en va de même face aux traumatismes de la vie. Ce qui rend le parcours difficile, ce sont les attentes que nous avons. Mais, comme l'écrivait Viktor Frankl, dans « Oui à la vie », « *la vie n'est pas un acquis, c'est une chose qui nous est confiée; c'est une tâche de tous les instants. Elle peut donc avoir plus de sens à mesure qu'elle devient plus difficile.* ».

A chacun de voir, s'il maintient le statu quo ou s'il active son pouvoir créatif.

Voilà tout l'enjeu du processus d'individuation : être dans un perpétuel mouvement circulaire qui nous fait descendre dans les profondeurs de l'être pour réintégrer et se réapproprier toutes les parts de soi. Descendre de plus en plus profondément dans nos zones d'ombre et en éclairer chaque parcelle. Jusqu'au moment où il devient possible de tout rassembler, les parts blessées (nos vulnérabilités), celles qui ont résisté (nos ressources), et celles que l'on découvre (nos potentiels), pour en faire un tout harmonieux (Kintsugi) dont la valeur ne reposera plus sur la conformité aux standards, mais sur la singularité de notre composition.

Être soi, c'est se développer en tant qu'être. Unique. Indivisible. Incomparable.

Le voyage vers Soi est un chemin vers la lumière. C'est une aventure « *qui donne envie non pas de commencer à lire mais de commencer à écrire* » à partir d'une profondeur d'âme et d'une richesse intérieure capables de nous faire foncer dans l'avenir et sans cesse rebondir.

Valérie Pharès



Les 5 règles d'or de l'individuation après un traumatisme

1

L'acceptation

Accepter le fait que rien ne sera plus jamais comme avant. Que nous ne reviendrons pas à l'état d'origine. Que nous ne retrouverons ni la mobilité, ni la spontanéité, ni les potentialités d'hier. Que nous ne retrouverons pas non plus les êtres chers que nous avons peut-être perdus. Qu'il est vain d'attendre l'amour ou la reconnaissance de la part de ceux qui n'ont pas su nous les donner. Que nos projets, nos ambitions et nos rêves doivent changer de perspectives et s'adapter à l'épreuve de la réalité. Que tout est possible à condition d'accepter que tout sera différent. Cette étape est l'une des plus difficiles et, sans elle, aucun franchissement de seuil ne sera possible.

2

La compréhension

Comprendre que chacun a sa perception de l'évènement. Une épreuve peut être objectivement douloureuse (inceste, deuil...), ou mineure (contrariété au travail, perte d'un sac à main, séparation amoureuse à l'adolescence...). Du point de vue du sujet, une épreuve anodine peut cependant être dramatique. L'intensité d'un éprouvé nous percuta toujours sur deux dimensions : au niveau de l'adulte et au niveau de l'enfant intérieur. L'impact d'une épreuve n'est pas lié à la réalité objective mais à la résonance intérieure qu'elle provoque. Une enfance vécue dans la légèreté, l'amour et l'insouciance ne donne pas les mêmes bases de sécurité intérieure qu'une enfance qui doit grandir au galop.

Une rupture peut rappeler un abandon originel. Une insulte peut réactiver une humiliation. Quand l'épreuve touche l'enfant intérieur dans ses traumatismes, la souffrance est décuplée. Comprendre facilite l'acceptation. Savoir s'entourer de personnes bienveillantes est essentiel.

3

Les prises de conscience

Prendre conscience des comportements fixateurs (habitudes, automatismes, phobies, angoisses, sources d'anxiété, peurs...) permet d'identifier tout ce qui participe au mouvement conservateur et empêche l'évolution. Prendre conscience des situations de reproduction, des liens entre les situations apparemment différentes mais ayant une même structure sous-jacente, permet d'identifier les compulsions de répétitions. Se libérer du moi infantile, de la sphère des idéaux et des liens émotionnels qu'elle implique suppose de repérer les murs de l'enfance. On ne peut transformer que ce que l'on a d'abord identifié.

4

Savoir s'entourer

Sortir de l'isolement et reconstruire des relations et des attachements sécurisants pour avoir des points d'appui solides. Au niveau des professionnels (psychiatres, thérapeutes, associations...) pour pouvoir poser les bons mots sur les situations, sortir des non-dits, du déni, trouver les bons soutiens... Au niveau personnel (amitiés, relations intimes...), en apprenant à s'entourer de personnes saines, empathiques et bienveillantes. Développer des relations autour des valeurs de respect, de fiabilité et d'honnêteté est essentiel. L'objectif est de reconstituer un environnement qui a fait défaut. Rien n'est plus important que de se sentir en sécurité et en confiance avec les personnes que nous aimons le plus.

5

Le dépassement de soi

Notre puissance de métamorphose tient dans notre capacité à aller au-delà de ce que nous faisons habituellement... Pour y parvenir, il faut mobiliser simultanément les trois ressources constitutives de l'être : le mental, le physique, l'émotionnel. Les ressources psychologiques, en se faisant accompagner par un professionnel pour élaborer, verbaliser, clarifier les situations. Identifier nos besoins, nos valeurs, nos forces et devenir plus conscient de qui nous sommes et des ressources dont nous disposons. Quand l'identité a été mise à mal, il y a une perte d'estime de soi. L'apaisement et la réassurance en nos capacités sont primordiales.

Les ressources corporelles, en mobilisant le corps parce qu'il est la source même de l'individuation. Les blocages sont quelque part dans le corps, coincés entre la gorge, le plexus et le bassin. Se reconnecter à soi est capital, à travers des pratiques psycho-corporelles qui associent les mouvements à la prise de conscience des ressentis (Sophrologie, Yoga, relaxation, hypnose...). Le corps est la maison de notre âme. Nous avons besoin de le mobiliser et d'être en lien avec ce qui s'y passe pour faire circuler l'énergie vitale et retrouver l'équilibre, la paix et l'harmonie. Les ressources émotionnelles, en nous entourant de ce qui nous fait du bien. Qu'il s'agisse d'un animal, d'un lieu de vie, de la nature, d'une activité créative, d'un moment pour soi ou de nos relations amicales et intimes. Cela implique d'être connecté à ses émotions et ses besoins, donc à son corps, pour pouvoir reconnaître ce qui est bon pour soi ou ce qui nous place dans l'inconfort, les personnes qui nous font du bien ou celles qui sont toxiques pour nous.

Rencontre avec Muriel Salmona



Dissociation, amnésie *quand la victime interroge la mémoire*

**Un œil ouvert sur le pire de l'humanité, l'autre sur le meilleur :
rencontre avec Muriel Salmona, une femme qui se bat pour
« Plus jamais ça » !**

Simplicité, sensibilité, puissance, générosité. Sa force, c'est sa cohérence. Muriel Salmona, psychiatre psychotraumatologue, Fondatrice-Présidente de l'association Mémoire Traumatique et Victimologie, Chevalière de la Légion d'Honneur (2018), sait ce qu'elle fait et pourquoi elle le fait. *« Le cœur de tous mes travaux, c'était rendre justice aux victimes. Je me bats pour plus jamais ça ».*

Plus jamais ça ! Ce n'est pas une formule, mais un besoin viscéral. D'un côté, combattre la banalité des violences sexuelles et leur impunité, de l'autre, aider les victimes à se libérer d'une mémoire traumatique qui les protège mais les condamne à la survie.

Un combat que Muriel Salmona mène sans relâche. Malgré les attaques et les trahisons, elle ne dévie pas de son but : que la France, la population, les institu-

tions cessent de classer les violences sexuelles dans la catégorie des faits divers et de l'exception.

En France, il y a plus de 200 000 victimes de viols, tentatives de viol ou agressions sexuelles, chaque année. Les mineurs sont les plus exposés. 50% des violences subies par les femmes le sont quand elles sont mineures. Ce taux grimpe à 75% pour les garçons. (Enquête Cadre de Vie et Sécurité conduite par l'Insee- 2018).

Muriel Salmona le répète depuis des décennies : *les violences sexuelles ne sont ni des faits divers ni des violences comme les autres. Encore moins quand elles sont subies dans l'enfance, qu'elles sont répétées dans le temps, qu'elles laissent l'enfant en contact avec l'agresseur, que l'entourage ne voit rien ou ne veut rien savoir, que la domination s'im-*

pose et avec elle les transgressions les plus absolues, les abus de pouvoir, la loi du silence, la culture du viol, l'impunité des auteurs, le manque de formations spécifiques des policiers, des juges des psychologues, des médecins...

Les violences sexuelles faites aux enfants sont extrêmement traumatisantes, assimilables à de la torture et ont de graves conséquences à long terme sur la santé physique et mentale des enfants, décrites dans toutes les publications de recherches internationales (Felitti, 2010 ; Hillis, 2016 ; Chen, 2017). Ce sont les violences entraînant le plus de psychotraumatismes, avec un risque d'être à nouveau victime tout au long de sa vie.

Avoir subi des violences sexuelles dans l'enfance est le premier facteur de risque de mourir précocement, de se suicider, d'avoir des dépressions à répétition, des troubles alimentaires, des conduites addictives, des troubles cardio-vasculaires, immunitaires..., de se mettre en danger, de subir à nouveau des violences ou d'en commettre (ACE, 1998, 2010), en plus des altérations neurologiques et des conséquences sur la santé physique et mentale (connues depuis 30 ans) qui pourraient être évitées si les victimes étaient protégées et soignées.

Les violences sexuelles renforcent les inégalités et les discriminations. Elles sont un important facteur de risque de précarité, d'arrêt de travail, de reconnaissance de handicap, d'invalidité, d'exclusion sociale, mais aussi de grande précarité, de période sans domicile fixe et de situations prostitutionnelles (MTV/Ipsos, 2019). On sait que 70% des personnes en situation de prostitution ont subi des violences sexuelles dans l'enfance.

C'est normal d'aller mal quand on a subi des violences. C'est normal que les troubles et les conséquences des psychotraumatismes empirent si on ne protège pas les victimes, si on ne les soutient pas, si on ne les aide pas, si on ne les prend pas en charge et si on ne traite pas leur mémoire traumatique notamment.

La mémoire traumatique est produite par un système de protection qui bloque l'intégration des souvenirs traumatiques pendant des mois, des années, voire des décennies. Si chaque histoire est singulière, si le choc de l'effraction résonne différemment dans chaque corps et fissure inégalement chaque cerveau, les conséquences psychotraumatiques elles, sont normales et universelles. C'est un symptôme retrouvé chez toutes les victimes de traumatismes graves.

Une bonne prise en charge des victimes de violences sexuelles suppose la capacité à identifier, protéger, comprendre et traiter cette mémoire

traumatique. Pour Muriel Salmona, c'est le cœur du travail thérapeutique.

Différencier le stress du trauma pour mieux comprendre la mémoire traumatique.

Là où une situation peut créer du stress et des angoisses, un trauma crée une effraction et un effroi. **Là où le stress peut être comparé à un coup de poing qui déforme et provoque des hématomes, le trauma a l'effet d'une grenade dégoupillée qui pénètre et explose l'espace mental.** Là où le premier abîme mais laisse entier, le second fragmente et anéantit. Là où le cerveau peut réguler le stress et un bleu se résorber, face à l'effroi, le cerveau s'éteint et l'expérience se cristallise. Les circuits de la pensée, des émotions, du langage, de la mémoire se coupent. Le sujet ne peut plus ni parler, ni réagir, ni se défendre. Il est anesthésié, plongé dans un néant qu'il ne peut relier à rien. C'est le trou noir. Le blanc. Le vide. C'est la dissociation traumatique. Il y a une disparition complète de toute activité psychique. Alors que le langage est le propre de l'homme, il fait pendant un moment l'expérience soudaine, violente et douloureuse de la déshumanisation. Selon l'expression de François Lebigot, il rencontre « *le réel de la mort* ». Cette expérience ne s'efface jamais. Elle va s'incruster et durer.

Si une séparation ou la perte d'un être cher laisse un souvenir douloureux, ce souvenir est destiné à évoluer, à perdre de sa charge anxieuse, voire à subir un refoulement. Il va être retravaillé en permanence et s'intégrer dans la mémoire autobiographique.

Dans l'expérience traumatique, l'activité psychique étant interrompue, tout ce qui a été vu, entendu, senti, goûté, ressenti lors du trauma se cristallise à l'état brut dans une zone refoulée, inaccessible à la conscience. C'est englouti sans être traité par le langage ou la mémoire.

La mémoire traumatique, une machine à remonter le temps.

Il suffira que quelque chose, dans une situation, se rattache à l'évènement traumatique (un endroit, une date anniversaire, une couleur, une sensation, une musique, une odeur, un film, etc.) et la mémoire traumatique se réveillera. *Elle s'apparente à une bombe à retardement prête à se déclencher à tout moment. Cela transforme la vie en un terrain miné. Il en va de même des phrases assassines de l'agresseur et de sa mise en scène qui ont pu créer de la honte, du mépris, un sentiment d'indignité, de la culpabilité (c'est de ta faute), etc. Tout cela colonise la victime, la hante et l'empêche de vivre.*

La mémoire traumatique est le symptôme le plus spectaculaire. La victime peut replonger à tout moment dans ce qu'elle a vécu. C'est-à-dire refaire l'expérience du réel de la mort. Parfois trente ou

quarante ans après. C'est ce qui la pousse à développer des stratégies de survie.

Les stratégies de survie : évitements et conduites dissociantes

Les victimes qui doivent survivre seules aux violences sexuelles, en proie à une dissociation traumatique qui les anesthésie et les rend fréquemment amnésiques, et à une mémoire traumatique qui leur fait revivre à l'identique les violences et les mises en scènes dégradantes et colonisatrices de l'agresseur, sont condamnées à développer des stratégies de survie épuisantes pour y échapper.

Il y a deux stratégies principales. Les conduites d'évitements : votre vie est un terrain miné alors vous évitez des lieux, des situations. Vous vous enfermez dans votre bulle, vous ne supportez plus le stress, les conflits, les changements. Vous contrôlez tout. Et quand vous ne pouvez pas éviter les situations, vous passez aux conduites dissociantes pour vous anesthésier : vous prenez de l'alcool, de la drogue. Ou vous vous mettez suffisamment en danger pour faire monter le stress jusqu'à disjoncter comme lors du trauma (conduites à risque, troubles alimentaires, brûlures, scarifications, violences...).

Les sensations stockées dans la mémoire traumatique sont à l'origine de ces stratégies et de tous les symptômes traumatiques qui vont avec : cauchemars de répétition, flash-backs, réminiscences, phobies, hyper-contrôle fatiguant et handicapant (symptômes d'évitements), troubles de la cognition et de l'humeur - stress permanent, insomnies, hyper-vigilance (symptômes d'hyper-activité) et absence, sentiment d'étrangeté et dépersonnalisation, conduites à risque et addictives (symptômes dissociatifs).

Les symptômes qui poussent à consulter.

Les violences sexuelles entraînent une perte d'estime de soi (71%), des troubles dissociatifs avec une anesthésie émotionnelle, des amnésies traumatiques (40%), une importante souffrance mentale avec des flash-back (60%), des troubles anxieux (80%), des troubles phobiques et de l'humeur (60%), des conduites addictives (50%), des troubles alimentaires (36%). Parmi les victimes, 15% ont présenté des hallucinations auditives, visuelles, sensitives et 10% ont vécu des épisodes qualifiés de « délirants ». La moitié a fait des tentatives de suicide. (Enquête « Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte », IVSEA, 2015)

Des symptômes minimisés, banalisés ou étiquetés de façon prématurée, réductrice, ou aliénante.

Des symptômes et des signes de souffrance qui caractérisent un état de stress post-traumatiques (selon le DSM-5, bible de la psychiatrie publiée par l'Association américaine de psychiatrie), mais

qui sont souvent minimisés ou banalisés, mis sur le compte de l'âge (adolescence), du sexe féminin (hystérie), de la personnalité, ou à l'inverse dramatisés et étiquetés « psychose maniaco-dépressive ou schizophrénie (comme les manifestations de la mémoire traumatique confondues avec des troubles hallucinatoires, ou les troubles dissociatifs post-traumatiques.)

Plus de 70% des patients suivis en psychiatrie, ont été exposés à des situations traumatiques, le plus souvent des violences et maltraitances graves, le plus souvent dès leur enfance, sans que, pour la plupart d'entre eux, les conséquences psychotraumatiques ne soient prises en compte par les psychiatres (Fossard et al, 2018, 2020).

70% de la psychiatrie, est de la traumatologie !

L'absence de formation des psychiatres en traumatologie : un constat alarmant.

C'est à la fois inimaginable et alarmant, mais alors que les psychotraumatismes sont intégrés dans la classification internationale des maladies (CIM-11) de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et reconnus comme un problème majeur de santé publique, en France, en 2022, **il n'existe toujours pas d'enseignement spécifique sur la victimologie et la psychotraumatologie pendant les études médicales.** Cela veut dire qu'aujourd'hui les professionnels de la santé sont très peu nombreux à être formés spécifiquement, que les troubles psychotraumatiques et la prise en charge des victimes de violences et de leurs psychotraumatismes ne sont toujours pas enseignés, sauf exception, dans le cadre des formations initiales et continues, et qu'il y a très peu d'offres de soin alors qu'il s'agit d'un véritable problème de santé publique.

Mon internat en psychiatrie a été un traumatisme :

ces blouses ouvertes laissant les fesses des patients à l'air, l'absence de considération de l'humain, les hurlements, les enfermements, les contentions, les atteintes à la liberté, et surtout l'absence de soins portés au corps. On laissait des patients avec des maladies qui évoluaient sans rien faire. L'individu était une « sous-personne. » Les médecins se réunissaient, échangeaient sur les théories psychanalytiques et entretenaient de grands débats intellectuels, mais ils ne voyaient jamais les patients. Contrairement à mes collègues, j'étais passionnée par la médecine. Donc je m'occupais et me préoccupais de mes patients au niveau médical.

Un internement est une expérience choc. Elle vient se rajouter se rajouter au choc du trauma. Ma force, ça a été d'être indépendante. En m'installant, j'ai pu faire ce que je voulais en dehors du système. Grâce à l'avènement d'internet dans les années 2000, il y a

«Les violences sexuelles ne sont ni des faits divers ni des violences comme les autres»

eu un partage des recherches. J'en ai bénéficié. Des psy américains diffusaient tous les travaux, les références. Pour celui qui voulait élargir ses connaissances et changer de point de vue, tout était à disposition. Nous n'avions plus à passer par le côté universitaire où tout est verrouillé. Nous pouvions sortir des seules théories freudiennes. Un patient ne se réduit pas à ses symptômes, pas plus qu'il ne les fabrique. Beaucoup sont dus aux violences subies.

Non, les patients ne fabriquent pas leurs symptômes !

Certains psy continuent à penser que les patients fabriquent leurs symptômes. Qu'ils en sont responsables même. On va jusqu'à retourner ces symptômes contre les victimes (elle ne s'est pas défendue, elle n'a pas dit non, elle n'a pas porté plainte, elle exagère...).

Pourtant, la sidération, la paralysie, les images intrusives (hallucinations, cauchemars, fantasmes...), les voix dans la tête, les troubles anxieux, les phobies (foule, transport en commun, peur la nuit...), les angoisses (attaque de panique, prise de parole), les crises de boulimie ou l'anorexie, les scarifications, les insomnies, les dépressions qui poussent à manger des anxiolytiques, les addictions qui poussent aux drogues et à l'alcool, les comportements sexuels inappropriés, les grossesses précoces, les plaintes somatiques (céphalées, torticolis, herpès...), la tendance à l'isolement, l'indifférence, le repli sur soi, l'irritabilité, l'agressivité, les tentatives de suicide.... la victime de violences graves ne les crée pas. Elle subit ces symptômes.

Malgré tout, trop souvent les patients se retrouvent avec des diagnostics erronés et des soins uniquement symptomatiques. Dites à un psychiatre que vous avez des voix récurrentes dans la tête et il aura du mal à résister à la tentation de diagnostiquer des hallucinations. Si le psychiatre n'est pas suffisamment formé, il donnera des neuroleptiques ou proposera une hospitalisation. Parfois,

les médicaments entretiennent les traumas.

Les symptômes sont les signes que l'appareil psychique blessé se défend comme il peut en attendant que la mémoire traumatique se lève. Il faut être capable d'identifier la mémoire traumatique et la traiter, sans tomber dans le piège des prescriptions d'anxiolytiques, d'anti-dépresseurs ou de neuroleptiques en première intention. C'est facile de rédiger une ordonnance. Parfois, les médicaments font plus de mal que de bien.

Première étape du traitement de la mémoire traumatique : la psychopédagogie.

Comprendre, c'est la première étape du travail. Il s'agit avant tout de donner des clés de compréhension aux victimes. Comprendre ce qui nous arrive, ce que l'on traverse, pour décrypter nos ressentis, nos pulsions, nos fantasmes, nos comportements. C'est facile d'expliquer les choses. C'est rapide. Et ça change tout. C'est l'objectif de la brochure publiée par l'Association Mémoire Traumatique et Victimologie. (Brochure accessible sur le site)

Ça rend une première justice. Ça donne une grille de lecture. C'est primordial. A la fois pour sortir des multiples croyances que l'on a sur soi (méséstime de soi, manque de confiance, peur de ses propres pensées, de ses sensations, de ses comportements, peur d'être folle ou pas comme les autres, sentiment de culpabilité et de honte, sentiment de ne pas être capable, pas à la hauteur, pas « assez »...) et pour permettre de s'orienter vers un parcours de soins adapté et holistique.

Une meilleure compréhension des symptômes permet de donner du sens, d'élaborer, d'éviter les conduites dissociantes, de comprendre tout ce que l'agresseur a déposé en nous et de se déconnecter de tout ça. Cela passe par des prises de conscience mentales, physiques, émotionnelles. C'est parce que des impressions sensibles nous colonisent que l'on se sent méprisable, laide, grosse, bête, incapable, pas à la hauteur... Comme si on ne valait rien.

Comme si notre vie ne valait rien. C'est l'agresseur qui a mis ça en scène.

Le traitement de la mémoire traumatique est essentiellement psychothérapeutique. Il nécessite un climat de grande sécurité.

La colonisation : du venin au cœur de la mémoire traumatique

Colonisation. La formule de Muriel Salmona est magique. A double titre.

D'abord parce qu'elle dépeint au mieux comment, **dans la confusion créée par le choc de l'agression, l'agresseur pénètre dans le corps et le psychisme de la victime à l'instar d'une puissance étrangère qui envahit un territoire, abolit toutes les frontières et met sous tutelle des colonisés.** La victime est pétrifiée à la fois par l'intensité et la soudaineté de la situation qui surgit. Elle a un sentiment de perte de frontière, avec l'impression de devenir la situation. Les mots assassins, les gestes brutaux, les intentions meurtrières du colonisateur pénètrent son monde intérieur et se répandent comme une goutte de sang dans un verre d'eau. Plus les violences sont répétées, plus la victime est jeune, sans soutien psychologique, sans relation sécurisante, sans parole possible, plus elle devient captive d'un système qui fait le socle des symptômes post-traumatiques.

La formule est magique, surtout, parce qu'elle donne enfin aux victimes la conviction qu'elles ne sont ni différentes, ni mythomanes, ni folles, ni coupables. Pas plus qu'elles n'ont été négligentes ou consentantes. On les a colonisées.

Il faut remettre les choses à l'endroit.

La décolonisation : le cœur du travail thérapeutique

C'est la seconde phase du travail thérapeutique.

C'est ce que j'appelle l'enquête. C'est un travail de de recherche sur soi. Cela ne peut se faire que dans un climat de grande sécurité. Ça prend du temps. Il faut faire le tri entre ce qui nous appartient (nos propres pensées, nos émotions, nos désirs, nos fantasmes) et ce qui nous colonise (les fantasmes de l'agresseur, sa violence, ses phrases assassines, sa haine, son mépris, sa perversité, sa honte, ses mises en scène...).

Au moment où on est confronté à une situation, si l'on ressent de la culpabilité et de la honte et de la haine envers soi alors qu'il n'y a aucune raison objective, c'est peut-être que ces émotions ne sont pas les nôtres. Mais que l'on est colonisé par la mise en scène culpabilisante et méprisante de l'agresseur par sa haine, par sa violence. Il faut chercher à comprendre ce qu'on ne comprend pas au moment d'un trouble et faire des liens avec ce qu'a dit ou fait l'agresseur. C'est comme ça que l'on remet les choses à l'endroit, en déminant le terrain psychique.

Cette compréhension de ce qu'est la colonisation permet de se libérer. Peu à peu, la personne fait le tri entre ce qui lui appartient et ce qui ne lui appartient pas. Les résidus traumatiques perdent du terrain et la personne réintègre un corps qu'elle avait déserté. Le corps est le lieu de toute la mémoire traumatique. Enfin, on se retrouve. On est quelqu'un. On se découvre. L'étape de l'enquête est une recherche entre la vérité et la cohérence interne. Le trauma a tout éclater. Il faut tout rassembler ensuite. C'est ça



le travail thérapeutique. Se rassembler et se restaurer. On restaure la personne telle qu'elle est.

essayé de briser; on le retrouve. On retrouve le sens et l'unité.

De la décolonisation à la restauration de soi : un chemin balisé

A travers son association « Victimologie et mémoire traumatique », ses travaux, ses formations, ses milliers d'heures de bénévolat, ses prises de paroles, ses interviews, ses livres, Muriel Salmona pallie les carences d'une société aussi indulgente à l'égard de la pédocriminalité que négligente dans son traitement médical et judiciaire.

La première chose qui saute aux yeux quand on s'assoit en face de Muriel Salmona, c'est qu'elle regarde les victimes autrement. Non pas comme des « malades » qu'il faut gaver de neuroleptiques, ou des « fabricants de faux souvenirs » dont il faut remettre la parole en doute, mais comme des personnes programmées à se maintenir sur le circuit de la peur. A cause de leur mémoire traumatique, la mort est potentiellement présente au coin de la rue, derrière une porte ou dans une cage d'escalier. En éclairant les chemins qui mènent du côté de la vie, elle les aide à retrouver l'unité.

Le processus thérapeutique : une quête d'unité, de vérité et de cohérence

Un viol, c'est un acte qui porte en lui la volonté de dégrader, de dominer, d'exploiter, de soumettre, de détruire. C'est d'une violence extrême. Ça fait basculer la vie et la vision du monde. Ça vous réduit à l'état d'objet insignifiant que l'on peut piétiner. Ça brise l'unité. L'unité ne revient pas comme ça. C'est un travail de restauration. Il faut être patient, méticuleux, rigoureux. Ça prend du temps. Mais c'est possible.

J'ai vu des chemins remarquables. Les patients en parlent comme une révélation, une sensation d'harmonie, un sentiment d'appartenance au monde. Quelque chose qui est de l'ordre de la totalité.

J'ai beaucoup travaillé sur l'art et ce que cela pouvait générer : la cohérence, l'harmonie, la vérité. Je ressens l'art comme des éclats d'harmonie. Tout à coup on rentre dans quelque chose qui résonne et qu'on ne peut pas totalement décortiquer intellectuellement. Ça va au-delà. C'est une sorte d'émotion pure. On est enfin débarrassé de la boue qui était partout en nous. Quelque chose surgit. Un éclat de soi. On devient l'enfant qu'on n'a pas été. On retrouve la joie et la spontanéité. C'était la sensation d'une patiente, « commencer sa vie ». Elle vivait la vie qu'on lui avait volée. Tout au long de ce chemin, on travaille beaucoup sur la quête de sens. Le sens qui a été piétiné, que le système agresseur a

Il y a une force de vie chez les traumatisés

Dans la Kabbale, il y a l'image d'un vase brisé en milliers de petits morceaux : le tsimtsoum. On dit que chaque être humain est porteur, à travers son morceau, de l'unité du monde. Le but, c'est de reproduire cette unité. Cela illustre parfaitement le processus thérapeutique de restauration de soi et la force qui nous porte pour y parvenir. Il y a quelque chose qui nous soutient, qui est au-delà des concepts théoriques, intellectuels. Il y a une force de vie chez les traumatisés. Ils ont une obsession à comprendre, à chercher, à trouver la vérité. Cette quête de vérité et de cohérence est un travail phénoménal qui donne une acuité dans les relations et dans sa perception du monde.

Bien sûr, même si des vendeurs de rêve nous invitent à croire que l'on peut effacer des souvenirs, oublier le passé, on ne peut rien effacer. L'évènement a eu lieu. Il est inhumain, cruel, dégradant et on ne peut pas l'extirper. Il est là, au fond de celui qui a vécu cette expérience. On ne peut pas faire comme si ce n'était pas arrivé. C'est comme dans notre histoire, il y a la Shoah. Elle est là. Inscrite dans nos livres d'histoire, dans nos mémoires et dans la mémoire collective. Nul ne peut la gommer. Encore moins ceux qui y étaient. Ce que l'on peut, c'est traquer les mystifications des agresseurs et d'une société complice, faire éclater la vérité et faire en sorte qu'il n'y ait plus de mémoire traumatique. Ça c'est possible. Et c'est déjà énorme.

Il faut être aussi prudent avec les promesses que l'on fait. De la même façon, il faut être prudent avec les personnes que l'on pense résilientes.

Certaines victimes plus résilientes que d'autres ?

Toutes ces victimes que l'on appelle « résilientes », ont dû développer des efforts considérables pour contrôler et masquer leur souffrance, pour s'anesthésier sans que cela ne se voit, avec la sensation douloureuse de jouer un personnage, d'être terriblement seules et de vivre avec la sensation que tout peut s'écrouler à tout moment.

Beaucoup de résilients sont en réalité des personnes dissociées qui, à force de subir le retour de la mémoire traumatique, ont fini par vivre à côté d'elles-mêmes. La dissociation passe alors pour de la résilience. Le masque cache le trauma. Il faut rentrer dans l'intimité d'une personne pour discerner ce qui relève de l'adaptation et ce qui relève de la résilience.

Être résilient, c'est être pleinement humain. C'est avoir pleinement accès à toutes nos émotions. Être là debout, plein de soi, de son humanité, être vivant. C'est pouvoir être touché et s'effondrer momentanément parfois, mais remonter. C'est savoir jongler avec sa vulnérabilité. Cela n'est pas le cas pour une personne dissociée qui s'enferme derrière une armure, sur qui tout semble « glisser », qui semble être indifférente à tout, pouvoir tout supporter ... Pour elle, le chemin sera d'autant plus difficile qu'elle a été résiliente mais dissociée. La résilience fait partie de son identité. On la voit résiliente. On la croit résiliente, forte, invulnérable. Mais à l'intérieur, ça tremble, ça souffre, ça se prend tout de plein fouet. Il s'agit alors de sortir de la dissociation. Cela arrive quand les parcours thérapeutiques sont tardifs. On se prend tout de plein fouet. D'une certaine manière, rien n'avait été traité. On retrouve tout à l'état brut...

Et le pardon dans tout ça ?

Comme beaucoup de victimes, j'ai longtemps pensé remercier ma mère de m'avoir permis de faire tout ce trajet avec ce qu'elle m'avait fait. Mais j'ai évolué. Je pense que j'étais encore dissociée en essayant d'amoindrir l'horreur que j'avais vécue. J'ai mis du temps malgré mes compétences et mon expertise. Mais quand je vois mes petits-enfants, leurs capacités immenses, tout ce qu'il est possible de stimuler, d'encourager, de valoriser chez un enfant... quel gâchis. Nous, on nous a enlevé cette chance. C'est d'autant plus monstrueux de faire ça.

Arrêtons de chercher en toute chose le côté positif. Parfois, il n'y a en n'a pas.

Sur la question du sens et du pardon, je rejoins la regrettée Alice Miller, celle qui a inlassablement témoigné de la souffrance de tous les enfants battus, terrorisés, humiliés, abandonnés : « Nous devons nous débarrasser de l'état de confusion intérieure du petit enfant, qui résulte de son effort pour se résigner aux mauvais traitements et leur trouver un sens. En tant qu'adultes, nous pouvons nous en affranchir et aussi apprendre à saisir de quelle manière, dans les thérapies, les principes moraux en-

travent la guérison des blessures.../... Nous n'avons nul devoir de gratitude envers des parents qui nous ont maltraités, encore moins celui de nous sacrifier pour eux. » (Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*)

Mieux vaut vivre consciemment la déception, le chagrin, la colère, la douleur, la peur, la haine et tous les sentiments dits négatifs que nous inspirent les actes barbares de nos agresseurs, fussent-ils nos parents, plutôt que les réprimer et les refouler au nom d'une morale destructrice. Les sentiments ne tuent pas.

Le prochain projet de Muriel Salmona ?

Donner moyens à des petits garçons de ne pas devenir des agresseurs. De se décoloniser des violences enregistrées. Je cible les jeunes enfants qui ont déjà fait des passages à l'acte. On les remet à l'endroit et on les voit s'épanouir. Des enfants qui ressemblent à « Orange mécanique », qui sont inquiétants et que l'on parvient à repêcher. On peut en repêcher beaucoup. Le prochain livret spécifique édité par l'Association Mémoire Traumatique et Victimologie portera sur cette mémoire traumatique colonisatrice et sur l'identification de cette mémoire : « Tu n'es pas ça. Tu n'es pas réductible à ça. Il ne faut pas laisser ça s'installer. » Plus on va reconnecter les gens à ce qu'ils sont profondément, avec l'essence humaine, plus on pourra éviter les violences.

Une société qui valorise la loi du plus fort, c'est une société qui apprend aux enfants à faire entrer des roses dans un vase à coups de marteau. Leurs âmes, prisonnières d'une mémoire traumatique, peinent à retrouver le chemin des parfums. Mais croisez sur la route un « nez », marchez suffisamment longtemps à ses côtés et vous retrouverez le plaisir et la joie de respirer le parfum de la vie.

Merci Muriel Salmona pour ce moment partagé et tous ces éclats de vous-même.

Votre parcours, votre combat, votre humanité sont des petits cailloux que tous les enfants victimes de violences peuvent suivre avec l'espoir de retrouver un jour leur unité.

Valérie Pharès



Profiter d'une séance de relaxation avec l'intention de développer l'estime de soi et la confiance en soi. Une pratique accessible à tous pour renforcer le sentiment de sécurité intérieure.

ASSOCIATIONS

- **Pyramide de Maslow**
Couvrir les besoins essentiels des plus démunis, une vocation première des associations
- **Ikambéré**
Application concrète de la Pyramide de Maslow
- **Parcours de Femmes**
Se reconstruire pour rebondir
- **Maison des Femmes de Marseille**
Women for Women, une formation innovante
- **Mémoire traumatique et victimologie**
Alerter, sensibiliser, accompagner

La Pyramide de Maslow

Couvrir les besoins essentiels des plus démunis, une vocation première des associations



La Pyramide de Maslow, théorie développée par le psychologue Abraham Maslow, offre un aperçu précieux des besoins humains essentiels. Cette hiérarchie, composée de cinq niveaux, nous guide vers une compréhension approfondie de ce qui motive notre comportement et influence notre bien-être.

Les Besoins Physiologiques : à la base de la pyramide, nous trouvons les besoins physiologiques, tels que la faim, la soif, le sommeil, et la sexualité. Ces besoins fondamentaux sont vitaux pour notre survie et nécessitent une attention constante. Ils doivent être satisfaits afin d'assurer notre bien-être physique et notre équilibre général.

Les Besoins de Sécurité : une fois les besoins physiologiques comblés, nous aspirons à la sécurité et à la stabilité. Les besoins de sécurité incluent la protection contre les dangers physiques, la sécurité financière, la stabilité émotionnelle, et un environnement prévisible. Se sentir en sécurité est une condition préalable pour poursuivre d'autres aspirations.

Les Besoins d'Appartenance et d'Amour : le troisième niveau concerne les besoins sociaux, tels que l'appartenance à un groupe, les relations amoureuses, l'amitié, et l'affection. Nous sommes des êtres sociaux, et le besoin de connecter avec les autres, d'être aimés et acceptés est essentiel pour

notre bien-être émotionnel et notre épanouissement.

Les Besoins d'Estime de Soi : au niveau suivant, nous trouvons les besoins d'estime de soi. Cela inclut la reconnaissance, le respect de soi-même, la confiance en ses capacités et le besoin de se réaliser. L'estime de soi joue un rôle crucial dans notre développement personnel et notre capacité à poursuivre nos objectifs avec assurance.

Les Besoins d'Accomplissement Personnel : enfin, au sommet de la pyramide se trouvent les besoins d'accomplissement personnel, également appelés besoins de réalisation de soi. Ce niveau représente notre désir de croissance personnelle, de réaliser notre plein potentiel, de rechercher le sens de la vie et de contribuer à quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Satisfaire ces besoins nous permet d'expérimenter un sentiment de plénitude et de satisfaction profonde.

La Pyramide de Maslow nous offre un cadre précieux pour comprendre nos besoins humains fondamentaux. Elle nous rappelle que la satisfaction des besoins les plus basiques est nécessaire pour atteindre les niveaux supérieurs de réalisation personnelle. En équilibrant et en satisfaisant ces différents niveaux, nous sommes en mesure de cultiver un bien-être global et de poursuivre notre épanouissement.

Ikambéré

Application concrète de la Pyramide de Maslow

L'association Ikambéré incarne la puissance de l'autonomie des femmes et de leur épanouissement à travers l'application des principes de la Pyramide de Maslow. En fournissant un soutien holistique, cette association vise à combler les besoins fondamentaux des femmes, à les élever vers l'autonomie et à leur permettre de réaliser leur plein potentiel.

La Pyramide de Maslow, concept développé par le psychologue Abraham Maslow, propose une hiérarchie des besoins humains. Au bas de la pyramide se trouvent les besoins physiologiques tels que la nourriture, l'eau et le logement. Ikambéré s'engage à répondre à ces besoins en fournissant un soutien alimentaire, un accès à l'eau potable et un abri sûr pour les femmes en situation de vulnérabilité.

Le niveau suivant de la pyramide concerne les besoins de sécurité et d'appartenance. Ikambéré offre aux femmes un environnement sécurisé, à l'abri de la violence et de l'exploitation. L'association met en place des structures d'accueil où les femmes peuvent se sentir en sécurité, se connecter avec d'autres femmes partageant des expériences similaires et créer un sentiment d'appartenance.

Au sommet de la pyramide se trouvent les besoins d'estime de soi et de réalisation de soi. Ikambéré s'engage à renforcer la confiance en soi et l'estime personnelle des femmes à travers des programmes de formation et de développement des compétences. L'association offre des formations professionnelles, des ateliers d'empowerment et des sessions de mentorat pour aider les femmes à développer leurs talents et à réaliser leurs objectifs.

Son objectif ultime est de favoriser l'autonomie et l'émancipation des femmes. En répondant à leurs



besoins fondamentaux et en renforçant leur estime de soi, l'association les prépare à prendre le contrôle de leur vie et à devenir des agents de changement dans leur communauté. Ikambéré encourage les femmes à devenir entrepreneures, à créer leurs propres sources de revenus et à participer activement à la société.

En comblant les besoins fondamentaux, en renforçant l'estime de soi et en encourageant l'émancipation, cette association permet aux femmes de réaliser leur plein potentiel. Grâce à Ikambéré, les femmes sont élevées vers un niveau supérieur de bien-être et de contribution, créant ainsi un monde où l'égalité et l'autonomie sont à portée de main pour toutes les femmes.



Maison des Femmes de Marseille

Nouveau partenaire de DAPAT, la Maison des femmes Marseille Provence est un service de soins de l'AP-HM. Elle propose aux femmes victimes de violences une prise en charge pluridisciplinaire de proximité, avec un guichet unique. Son objectif est de soigner et d'accompagner les femmes afin qu'elles sortent du cycle de la violence, recouvrent autonomie et estime de soi, se reconstruisent et enfin, renaissent.



En parallèle du service de soin, l'équipe fondatrice a créé l'association : « Santé des femmes – Maison des femmes Marseille Provence » qui a pour objectif de collecter des fonds pour consolider le budget de l'unité de soins, de soutenir, promouvoir et développer la santé des femmes ainsi que mettre en œuvre des activités d'assistance et de conseils, inspirées du modèle de La Maison des femmes de Saint-Denis, qui a fait la preuve de son efficacité. Aucune structure de soin n'était disponible sur le territoire de Marseille pour répondre à cette question de santé publique. La Maison des femmes Marseille Provence permet donc de répondre à ce besoin en travaillant avec les associations déjà actives sur le terrain et en proposant une

prise en charge coordonnée et globale des femmes (médicale, psychologique, juridique, sociale).

La Maison Des Femmes propose 3 parcours de soin et un parcours santé publique :

- ❶ La prise en charge des femmes victimes de violences conjugales, sexuelles, sexistes, psychologiques.
- ❷ La prise en charge de femmes victimes de mutilations sexuelles féminines.
- ❸ La prise en charge des femmes enceintes victimes de violences.
- ❹ Le parcours prévention des violences, promotion de la santé sexuelle et affective.



Le programme Women for Women est un projet développé sur la base du concept de « promotion à la santé par les pairs ». La notion de « pair » s'appuie sur différents critères tels que les déterminants sociaux, le lieu de vie, l'âge. Il s'articule autour d'un programme de formation certifiante, porté par Aix Marseille Université, coordonné par Pr F Bretelle et Pr A Agostini, Gynécologue Obstétricien, sous forme d'un Certificat d'Etudes Universitaires (CEU), en lien avec La Maison des femmes (Dr S Tardieu, AP-HM). La phase socle va permettre de former un groupe de 15-20 femmes issues des Quartiers Prioritaires de la Ville de Marseille à des thématiques liées à la santé de la femme qui une fois formées seront désignées comme femmes paires éducatrices. La phase action quant à elle, permettra à ces mêmes femmes de mener des actions de promotion à la santé en co-construisant des ateliers sur les thématiques qu'elles auront choisies. Elles interviendront auprès des femmes de leur communauté identifiées comme femmes relais, sur un schéma d'aller-vers.

L'objectif est de promouvoir les droits fondamentaux et l'autonomie de ces femmes (empowerment) pour qu'elles puissent accéder aux services de santé, avoir des connaissances théoriques et pratiques et ainsi être en mesure de prendre des décisions éclairées pour leur santé et celles de leurs proches en réaffirmant leur place et rôle dans le système de soin.

Instagram : lamaisondesfemmes13

Facebook : La Maison des femmes Marseille Provence

LinkedIn : La Maison des femmes Marseille Provence

Site AP-HM : <http://fr.ap-hm.fr/actu/violences-faites-aux-femmes-ouverture-de-la-maison-des-femmes-marseille-provence>

Hello asso



PARCOURS de FEMMES

Se reconstruire pour rebondir

L'Association Parcours de Femmes s'inscrit comme un acteur majeur dans la promotion de l'émancipation des femmes à Cannes. Son objectif ambitieux est de briser les barrières qui entravent leur plein épanouissement dans notre société. Un coup de cœur de DAPAT !

À travers une approche multidimensionnelle, Parcours de Femmes propose des programmes innovants visant l'autonomie des femmes, en renforçant leur confiance en elles et en développant leurs compétences. L'association met un point d'honneur à accompagner les femmes tout au long de leur parcours, en leur offrant un soutien personnalisé adapté à leurs besoins spécifiques.

Au cœur des actions de Parcours de Femmes, la conviction que l'éducation et la formation sont les piliers fondamentaux de l'émancipation. Ainsi, l'association propose des ateliers d'apprentissage variés, allant de l'alphabétisation à la formation professionnelle, en passant par des cours de développement personnel et des sessions de mentorat. Ces initiatives permettent aux femmes de renforcer leurs connaissances, d'acquérir de nouvelles compétences et de se préparer à saisir les opportunités qui s'offrent à elles.

Parcours de Femmes s'engage également dans la lutte contre les violences faites aux femmes. Consciente des défis qui persistent dans ce domaine, l'association met en place des actions de sensibilisation et de prévention. Elle travaille en étroite collaboration avec les autorités locales et les partenaires de la société civile pour offrir un soutien aux victimes, favoriser l'accès à la justice et promouvoir

un environnement sûr et respectueux pour toutes les femmes.

En outre, Parcours de Femmes accorde une attention particulière à l'autonomie économique des femmes. L'association encourage l'entrepreneuriat féminin en offrant des formations spécifiques, des conseils en gestion d'entreprise et des opportunités de financement. Elle favorise également l'accès des femmes aux marchés et aux réseaux professionnels, créant ainsi des conditions propices à leur réussite économique.

À travers ses actions éducatives, ses initiatives de lutte contre les violences et son soutien à l'autonomie économique des femmes, l'Association Parcours de Femmes contribue à façonner un avenir plus équitable et inclusif pour toutes.

04.93.48.03.56
contact@parcoursfemmes.fr
www.parcoursfemmes.fr



MÉMOIRE TRAUMATIQUE *et Victimologie*

L'association Mémoire Traumatique et Victimologie, fondée par le Docteur Muriel Salmona, est engagée dans la lutte contre les violences et les traumatismes. Son action vise à soutenir les victimes, sensibiliser le public et les professionnels, mener des recherches approfondies et promouvoir des changements politiques.

Prise en charge des victimes : l'association met en place des dispositifs de prise en charge psychologique spécialisée pour les victimes de violences et de traumatismes, notamment les victimes de violences sexuelles. Elle propose des consultations, des groupes de parole et des thérapies adaptées pour aider les victimes à se reconstruire et à surmonter les conséquences psychologiques des traumatismes.

Sensibilisation et formation : l'association mène une action importante de sensibilisation auprès du grand public, des professionnels de santé, des travailleurs sociaux et des responsables politiques. Elle organise des conférences, des formations et des campagnes de prévention pour informer sur les conséquences des traumatismes, les mécanismes de protection des victimes et les moyens de les soutenir.

Recherche et expertise : l'association est impliquée dans la recherche scientifique sur les traumatismes et les violences. Le Docteur Muriel Salmona, présidente de l'association, est une référence dans le domaine de la psychotraumatologie et apporte son expertise dans de nombreux travaux de recherche. L'association promeut également la diffusion des connaissances et participe à des publications scientifiques et des ouvrages spécialisés.

Plaidoyer et action politique : L'association s'engage activement dans le plaidoyer auprès des instances politiques et des décideurs. Elle vise à faire évoluer les politiques publiques en matière de lutte contre les violences et à renforcer la protection des victimes. L'association participe à des groupes de travail, des commissions et des actions collectives pour faire entendre la voix des victimes et promouvoir des mesures concrètes.

En résumé, l'association Mémoire Traumatique et Victimologie du Docteur Muriel Salmona agit à travers des dispositifs de soutien psychologique, des actions de sensibilisation, des travaux de recherche et des initiatives de plaidoyer. Son engagement vise à améliorer la reconnaissance et la prise en charge des victimes, ainsi qu'à prévenir les violences et les traumatismes dans la société.



ÉVÉNEMENT

DAPAT

et la Quinzaine en Action

DAPAT est partenaire de la Quinzaine en Actions : un dispositif d'accès à la culture monté par la Quinzaine des Cinéastes qui propose aux femmes bénéficiaires de l'association cannoise Parcours de Femmes des ateliers d'écriture de scénarios autobiographiques. Chaque année douze femmes sont accompagnées pour raconter le récit de leurs vies. Puis trois scénarios parmi ces douze sont sélectionnés par un jury de professionnels du court et du long-métrage pour être ensuite réalisés par des jeunes étudiants en école de cinéma. Une occasion en or de se libérer par le récit, retour en image sur cette dernière édition.

« Merci pour tout, La Quinzaine en Action, vous m'avez sauvé la vie, grâce à vous elle prend une toute nouvelle direction, je vais m'accrocher, tenir bon pour toutes les femmes de quartier et j'y mettrais toute ma force. »

Cristina

« J'ai toujours adoré le cinéma et l'écriture sans jamais penser pouvoir y avoir accès. J'ai écrit un texte sur mon enfance au Venezuela où j'ai vécu pendant 28 ans, et la raison pour laquelle j'ai dû fuir mon pays. Grâce à cet atelier, à Parcours de Femmes et à la Quinzaine en Action, j'ai repris les études en master d'écriture de scénario, mon scénario va être réalisé et ma vie est en train de changer du tout au tout. »

Armelle



Portrait : Cristina Agresta Lauréate de la Quinzaine en Actions 2021

Cristina Agresta est une bénéficiaire de l'association Parcours de Femmes ayant participé aux ateliers d'écriture de scénarios de la Quinzaine en Actions en 2020. Son scénario a ensuite été sélectionné pour être mise en scène par Rémi Sogadji : *Au-delà des Murs* est diffusé dans le cadre de la Quinzaine en Actions pendant le Festival de Cannes 2021.

Femme victime de violences conjugales, Cristina a pu sortir de l'emprise de son ex-mari violent il y a plus de 10 ans. Après avoir été éloignée de nombreuses années de son agresseur, le traumatisme a perduré. Elle a été orientée vers l'association Parcours de Femmes par le RSA dans le but de l'aider à se resocialiser. Beaucoup aidée par l'association notamment grâce à leurs groupes de paroles qui l'ont aidée à prendre conscience de la violence qu'elle avait vécue, elle a pu participer aux ateliers d'écriture de la Quinzaine en Actions. Initialement pleine de doutes sur sa légitimité à écrire ce qu'elle avait vécu, l'écriture l'a pourtant aidée à s'en sortir et à surmonter son traumatisme. Elle a pu se rendre compte de la violence de ce qu'elle

a vécu et qu'elle avait essayé d'agir pour le mieux pour sauver ses enfants et ainsi avoir un regard différent sur elle-même et son histoire.

Aujourd'hui, Cristina a mis un pied dans le cinéma : actuellement en train de co-écrire un long métrage sur les femmes des quartiers populaires avec Rémi Sogadji, le réalisateur de son court-métrage. Elle a également pour objectif de passer à la réalisation d'un court-métrage entièrement écrit par elle-même. Elle souhaite montrer un autre regard des quartiers populaires et de leurs codes, leur solidarité, et montrer qu'un quartier c'est « une famille » en soi. Des scénarios largement inspirés de son vécu et sa sensibilité empathique pour toutes les femmes devant faire face à la misère et à la violence.

« Merci pour tout, La Quinzaine en Action, vous m'avez sauvé la vie, grâce à vous elle prend une toute nouvelle direction, je vais m'accrocher, tenir bon pour toutes les femmes de quartier et j'y mettrai toute ma force. »



Elina Dumont

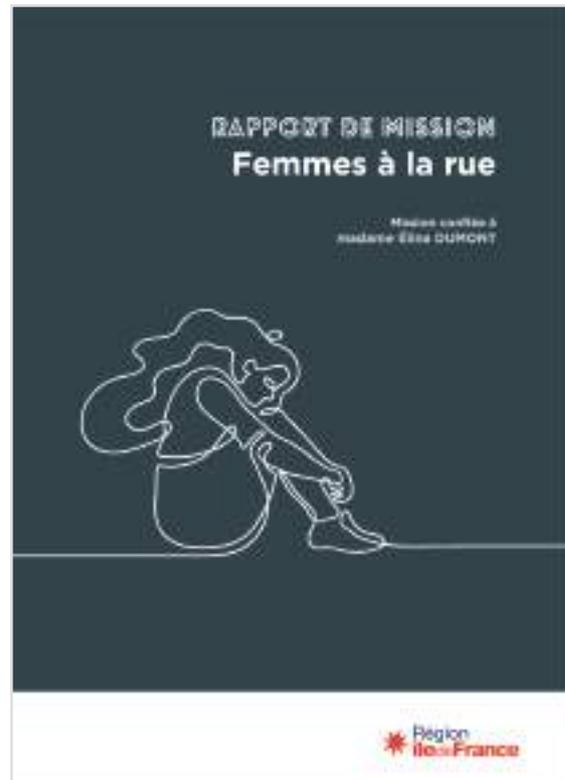


Dès sa naissance Elina Dumont est placée dans une pouponnière sur décision de la justice car sa mère avait de graves problèmes psychiatriques. Elle passe par deux maisons d'accueil, de la dernière où elle est abusée physiquement et régulièrement, elle s'échappera à 15 ans pour rejoindre un foyer au Mans. Elle vivra quinze ans dans la rue avant de retrouver enfin son Nord. Un parcours du combattant qui la mènera finalement à être le porte-voix de ceux qu'on n'entend jamais. Actrice, chroniqueuse, consultante et militante, portrait d'une battante de l'espoir.

Femmes à la rue
Flashez ce codeQR pour accéder au
rapport au format pdf



Elle fuit son foyer d'accueil direction Paris, la ville aussi belle que cruelle ne fera qu'une bouchée de la jeune Elina qui peine à trouver ses repères. Placée sous tutelle de juge à 19 ans par la direction de l'aide sociale, après son dernier passage à l'hôpital de Saint Anne, elle trouve un foyer à Aubervilliers à condition d'être suivie par un psychiatre deux fois par semaine. Un suivi psychiatrique qui lui sera salutaire et lui permettra de sortir la tête de l'eau. Elle fréquente les foyers d'urgence, mais ils sont souvent aussi, voire plus violents que la rue. Elle a du mal à garder un emploi stable n'ayant jamais eu les codes du travail, et passe d'un job à l'autre, en repassant régulièrement par la rue. Mais les anges ont un faible pour les égarés et un jour elle rencontre Marie Desplechin qui l'engage pour garder ses enfants et la loge dans une chambre de bonne. Cet environnement chaleureux et respectueux de sa vie privée l'encourage à revoir un psychiatre et surtout à arrêter sa consommation de crack pour finalement entamer une formation de travailleuse sociale. Elle obtient finalement un CDI, mais démissionne, dégoûtée du système social qu'elle juge



inefficace et injuste. Elle aura vécu dix ans dans la chambre de bonne de Marie Desplechin, qui écrira un roman sur leur rencontre. Il semble qu'Elina devait s'exprimer : théâtre, mime, clown, elle fait une pièce et mérite enfin son portrait dans Libération, ce qui lui permet d'écrire son livre Longtemps j'ai habité dehors, dont le succès immédiat lui vaudra sa place aux Grandes Gueules sur RMC. Son engage-

ment contre le sans-abrisme prendra plusieurs formes, elle travaille main dans la main avec la Ville de Paris, le Ministère du logement et la Région Île-de-France pour qui elle écrit un rapport sur la condition des femmes à la rue et l'importance du langage avec les sans-abris et est marraine de nombreuses associations même à Bruxelles. Pour elle, il est possible de s'en sortir mais cela doit se faire avec un soin, une aide à la reconstruction et à l'appropriation d'un lieu pérenne. Elle est un exemple brillant de ténacité et de courage qui nous inspire et que nous souhaitons saluer avec respect. Chapeau bas Elina.

EXTRAIT DU RAPPORT

FEMME À LA RUE

« Ce rapport doit servir à sortir des cases, doit humaniser les femmes à la rue, les mettre en lumière dans leur diversité, ce sera la clé de la réussite d'un programme politique. Je préfère ainsi parler de personnes en difficulté ou de personnes démunies, de vieilles dames ou de jeunes filles esseulées, de mères séparées de leurs enfants, de femmes séparées d'un conjoint violent. C'est de cette façon que l'on commence à changer son regard. C'est de cette façon que l'on aborde le problème dans sa complexité. »



Elina Dumont

Longtemps, j'ai habité dehors

À deux ans, Elina est placée dans une famille d'accueil. Elle grandit à la campagne dans un univers hostile. C'est dans ce « trou paumé », au milieu des prés et des forêts, que sa descente aux enfers commence. À dix-sept ans, elle décide de fuir ce monde et ses maudits souvenirs. Elle se retrouve à Paris sans rien. Enfant de l'abandon, adolescente fugueuse, elle devient alors femme de la rue. Cris, coups, violence, alcool, drogue... Elle y connaît toutes les galères. Mais elle se bat pour survivre. De cette expérience douloureuse, elle a puisé une volonté de vivre et une envie d'avancer. Aujourd'hui elle a mis de côté ses angoisses et son passé et elle est devenue comédienne. Longtemps, j'ai habité dehors, est son histoire, celle d'une femme et de sa lutte pour sortir de la rue.

Dans ce numéro, nous avons décidé de donner la parole à Sylvie Turpault et Muriel Monetti qui ont toutes les deux rejoint l'équipe projets de DAPAT, nous revenons sur leurs engagements, leurs missions et leurs objectifs personnels au profit de la cause des femmes en situation de détresse. La galaxie DAPAT ne cesse de croître et d'agglomérer les talents et les savoir-faire autour de sa mission.

Sylvie Turpault



Depuis quand vous êtes-vous impliquée dans les actions de DAPAT ?

J'ai intégré l'équipe DAPAT tout début 2023. Lorsque j'ai vu l'énergie de l'équipe, j'ai vivement voulu m'impliquer dans ses diverses actions, et faire bénéficier de son temps, son aide, son expertise les associations qui nous sollicitaient.

En quoi la cause des femmes vous semble-t-elle importante à défendre ?

Cette cause me touche depuis très longtemps car, au fur et à mesure de ma vie, je n'ai fait que constater que si nous voulions préserver notre identité de femme, tant personnelle que professionnelle, il fallait agir. J'ai aussi surtout remarqué que les femmes aujourd'hui pouvaient se retrouver en détresse de plus en plus tôt, très vite, démunies sur tous les plans, ce qui est à ce jour inacceptable, pour moi, dans une société dite « évoluée » : mon besoin d'équité pour les femmes est devenu mon ADN.

Étiez-vous déjà bénévole ? Pouvez-vous nous raconter votre expérience ?

Je suis bénévole depuis plus de dix ans dans diverses associations.

Je me suis impliquée dans une association locale et ses diverses actions : sociale, culturelle et professionnelle. Elle permettait à des femmes de créer des liens, grâce à des événements proposés et animés par ses membres. J'y ai activement participé en trouvant des partenariats, animant des ateliers, proposant des projets, récoltant des fonds....

Cette expérience associative m'a donné envie de multiplier mes missions car je désirais œuvrer davantage encore, autrement et différemment. Mon objectif : soutenir des associations en besoin de bénévoles pour mener à bien des causes liées notamment à la Femme en détresse.

De plus, je suis membre d'une association « contes-rendus », qui collecte des récits de nos aînés. Sa vocation ? Archiver, valoriser et diffuser leur vécu, tout en favorisant les liens intergénérationnels. Je suis devenue animatrice de communauté et nous orchestrons des collectes de contes, notamment auprès d'Ehpad et de résidences de séniors.

C'est grâce à cette association, lors d'un appel à projet sur les femmes, que je me suis rapprochée de Danielle, afin qu'elle puisse témoigner de son engagement pour les femmes en détresse, ce qu'elle a eu la générosité d'accepter.

Qu'est-ce qui vous a amené à rejoindre DAPAT ?

Lors de la remise du prix DAPAT 2022, j'ai mesuré tout le potentiel de Danielle et Patrick pour aider des associations tellement dans le besoin. Et j'ai tout de suite eu envie de proposer mes services, mon expérience, mes compétences. De plus, lorsqu'ils ont exprimé leur souhait de mettre en place « La Foncière », j'ai pensé que mon métier dans le notariat pouvait être un atout supplémentaire, pour la mise en place de projets liés à l'immobilier ou dans les autres domaines de mon métier.

Quel sens et quelle importance donnez-vous à l'engagement ?

Ce mot est très important pour moi, puisque je fais tout par engagement. Dans ma vie personnelle, je me suis investie auprès de ma famille « recomposée » dès mon plus jeune âge. Dans ma vie professionnelle, cela a toujours été un de mes cœurs de progression.

Ainsi, quand je suis rentrée dans le monde du bénévolat, ce mot a inéluctablement trouvé toute sa dimension.

Lorsque je suis en « action », je mets tous les moyens possibles pour que le projet aboutisse dans les meilleures conditions, mais également pour qu'il puisse être pérenne et apporter un réel soutien aux bénéficiaires.

Quelle est votre responsabilité, votre rôle dans le dispositif DAPAT ?

Je suis actuellement dans l'équipe « Projets », qui se réunit tous les 15 jours. Elle étudie les demandes des associations, soit en besoin d'aide pour asseoir des projets au sein de leurs structures (social ou culturel), soit en recherche de financement pour mettre en place des équipes pluridisciplinaires, ceci pour augmenter leur capacité d'accueil et d'accompagnement face à des demandes de prise en charge en augmentation permanente

Et puis, je suis également dans l'équipe de « La Foncière », en ma qualité de clerc de notaire d'une étude parisienne. Cela me permet de pouvoir mixer mon métier avec les besoins de La Foncière, tant sur le plan juridique que relationnel, et répondre aux besoins locaux pour l'achat ou la rénovation de biens nécessaires aux associations que nous soutenons.

Quelle satisfaction de constater aujourd'hui que mon métier peut aussi permettre de concrétiser des opérations d'aide aux associations en demande de lieux d'accueil. J'y vois dorénavant un intérêt plus « philanthropique », une autre motivation à l'exercer.

Que reprenez-vous de votre expérience et de votre mission ?

Depuis de nombreuses années, je me suis aperçue que la synchronisation de mes actions associatives permettait la concrétisation de grands et beaux projets, toujours porteurs de satisfaction et de sens, tant pour moi que pour mon entourage personnel, voire professionnel.

Continuer à pouvoir donner et m'engager de plus en plus en faveur des Femmes en détresse, tisser des liens avec l'équipe projets. Les moments intenses de partage permettent en effet d'apprendre les uns des autres et d'avancer concrètement dans des projets d'envergure : l'ADN de la Fondation.

Comment est ressenti votre engagement par vos proches dans la famille ? au travail ?

Mon entourage est très concerné par mes engagements.

Et parler de mes actions autour de moi conduit souvent à des propositions d'aides concrètes pour alimenter nos besoins :

Confection de pochettes en tissu pour nos kits d'hygiène,

Dons de bijoux ou maquillage, pour un « Noël » aux Dames de la rue,

Participation financière à l'achat de « goodies »,



de produits d'hygiène pour nos kits,
Vente de fleurs ou autre (opération « Une Jonquille pour Curie », par exemple),
Collecte de médicaments ou lunettes pour des associations caritatives,
« Récolte » de contes, mémoire du vécu de nos aînés.

Ces soutiens émanent notamment de ma maman, mes cousines, copines, mes fils, mes petits-enfants, mes employeurs... Beaucoup de mes proches se portent volontaires. Mon enthousiasme les impacte, je crois. Et puis, m'a-t-on dit, on me sent épanouie et très attentive aux autres, ce qui donne envie de participer.

Ce qui me fait vraiment plaisir, c'est de pouvoir mettre en place et faire vivre des projets en y intégrant mon entourage personnel voire même professionnel et faire bouger un peu les lignes, parfois. Mes proches se demandent toujours où je trouve toute cette énergie pour autant d'implication, de mobilisation au sein des diverses associations : cet engagement, je le vois comme un élixir de bien être, qui nous amène tous aussi à partager de magnifiques moments... pour le bien des autres.

Quels conseils donneriez-vous à ceux qui voudraient se rendre utile ?

Devenir bénévole dès que possible ! En dehors d'une vie familiale/professionnelle, offrir un peu de temps aux autres est un réel enrichissement qui apporte une vision différente de sa propre vie, une immense satisfaction lorsque nos projets se réalisent, et la confiance en soi. Le bénévolat donne un sens à l'existence, développe des compétences insoupçonnées, bénéfiques aussi à sa vie de famille voire professionnelle ; avoir une cause à défendre donne un but concret, autre que se focaliser sur son « nombril ».

Aucun doute pour moi aujourd'hui, le bénévolat me rend très heureuse.

Quelle a été votre association coup de cœur cette année ?

Je suis trop récente au sein de l'équipe DAPAT pour avoir la possibilité de répondre à cette question, mais j'ai hâte d'avoir mon coup de cœur.

Mais un thème, évoqué lors de nos réunions, m'a déjà interpellé : agir en faveur du monde rural, pour en finir avec les zones blanches de l'égalité. En effet, les espaces ruraux souffrent de caractéristiques spécifiques entravant la prévention, la détection et la prise en charge des Femmes en détresse et, si un tel projet, au sein de l'équipe, venait à se mettre en place, je serais

ravie d'y apporter mon active contribution.

Quels sont vos objectifs personnels au sein de DAPAT pour les années à venir ?

Continuer à pouvoir donner et m'engager de plus en plus en faveur des Femmes en détresse, tisser des liens avec l'équipe projets. Les moments intenses de partage permettent en effet d'apprendre les uns des autres et d'avancer concrètement dans des projets d'envergure : l'ADN de la Fondation.

M'investir auprès de Danielle et Patrick, véritables sources d'inspiration, pour le bien de ces Femmes, m'apparaît comme une évidence.

Quelles actions vous sembleraient particulièrement intéressantes à mener pour DAPAT cette année 2023 ?

Dans l'article précédent, Sophie SEGOND avait évoqué cette idée : trouver des entreprises qui deviendraient des « marraines » d'associations dans le besoin. J'ai trouvé cette réflexion vraiment pertinente, voire indispensable. Quelle riche idée que d'encourager des entreprises à s'investir, au niveau social, professionnel, fiscal..., dans l'accompagnement des associations que nous soutenons. Des échanges de compétences donneraient ainsi la chance à certaines Femmes en recherche d'emploi, les aideraient à prendre confiance en elles et soutiendraient leurs parcours de reconstruction.

Et pour donner à la jeunesse une autre vision d'elle, dans la préparation de son avenir, mettre en place de la prévention, de l'information, de la formation au sein des écoles, collèges, universités, une ressource à exploiter, je le crois.

J'espère que cette idée verra le jour : elle donnerait plus de moyens à nos associations sur bien des plans, et le monde de l'entrepreneuriat prendrait une autre dimension, avec des objectifs internes appropriés.

Bien évidemment, faire vivre le prix DAPAT 2023-2024, l'évènement, qui offre un vrai coup de pouce tant médiatique, créatif que lucratif, à des associations. Elles font en effet un travail au quotidien extraordinaire, dans l'ombre parfois. A travers cette soirée, elles sont mises en lumière et reconnues dans leur engagement qui est aider au mieux toutes ces Femmes en détresse, de plus en plus nombreuses et de plus en plus jeunes à le vivre, aujourd'hui.

Muriel Monetti



En quoi la cause des femmes vous semble-t-elle importante à défendre ?

Pendant de nombreuses années la cause des femmes n'était pas défendue de manière unilatérale mais s'inscrivait dans le champ des actions sociales en général ; si certaines actions n'ont pas besoin de distinguer les hommes et les femmes (par exemple pour la lutte contre la faim) d'autres doivent impérativement le faire : par exemple dans le cas des violences faites aux femmes et de ses conséquences sur le corps et l'esprit qui doivent être traitées de manière spécifique. Je souhaite donc participer activement à ce coup de projecteur sur les enjeux des femmes en situation de détresse.

Étiez-vous déjà bénévole ? Pouvez-vous nous raconter votre expérience ?

Oui, depuis de nombreuses années ; dans le cadre du Rotary en premier lieu au sein duquel je me suis toujours occupée des actions humanitaires et sociales portant sur la faim, la santé, et l'éducation sans distinction de genre. Mais aussi les visites d'enfants malades dans les hôpitaux car beaucoup d'entre eux viennent de pays lointains pour passer parfois de nombreux mois à l'hôpital sans leur famille.

Qu'est-ce qui vous a amené à rejoindre DAPAT ?

L'engagement dans l'associatif relève d'un choix et d'une volonté propres mais la mise en œuvre dans telle ou telle association est venue de rencontres avec les personnes qui m'ont inspirées. Pour DAPAT c'est la rencontre avec Danielle qui est également ro-

tarienne qui a été le facteur déclenchant.

Quel sens et quelle importance donnez-vous à l'engagement ?

L'engagement est pour moi le sens de la vie ; j'ai toujours été très engagée dans ma vie personnelle avec ma famille, professionnellement et dans l'associatif depuis 20 ans. Je n'ai jamais vécu dans une bulle et je pense avoir toujours eu conscience des difficultés de la vie même si, en ce qui me concerne, j'ai plutôt été épargnée.

Quelle est votre responsabilité, votre rôle dans le dispositif DAPAT ?

Je suis « chargée de projets » c'est à dire que j'ai, comme d'autres bénévoles de DAPAT, la mission d'accompagner dans le long terme les associations partenaires dans le cadre de leurs projets associés à DAPAT. Dès le début du projet il m'appartient de le valider dans toutes ses composantes notamment financières. Au cours de son développement, je m'attache à construire une relation très suivie avec les porteurs du projet, cette relation de confiance permettant de conforter son évolution.

Que reprenez-vous de votre expérience et de votre mission ?

Le sentiment d'être utile, de participer au développement des projets que je suis et d'en voir les résultats concrets ; la découverte d'un monde ignoré, de l'univers carcéral par exemple et plus généralement la question de la réinsertion des femmes en détresse.

L'engagement est pour moi le sens de la vie ; j'ai toujours été très engagée dans ma vie personnelle avec ma famille, professionnellement et dans l'associatif depuis 20 ans.

Comment est ressenti votre engagement par vos proches dans la famille ? Au travail ?

Très bien ! Ils savent comme je suis et approuvent tout à fait ce que je fais. Quant au travail, mon engagement auprès des enfants est né d'une de mes collaboratrices m'ayant proposé de la rejoindre dans une association dédiée aux enfants malades. Ainsi que ce soit auprès de mes proches ou des mes collaborateurs, l'engagement associatif est non seulement apprécié mais aussi encouragé !

Quels conseils donneriez vous à ceux qui voudraient se rendre utile ?

Choisir un domaine qui leur plait avant tout ; ne pas faire cela « pour faire plaisir » à quelqu'un ; l'engagement dans le bénévolat est très prenant si on veut bien le faire ; il ne faut donc pas que cela devienne une contrainte.

Quelle a été votre association coup de cœur cette année ?

La Ferme EMMAUS BAUDONNE qui a pour objet de réinsérer les femmes en fin de peine de prison en les formant au maraichage. Cette association a reçu un « coup de cœur » DAPAT il y a deux ans et son Directeur était venu sur scène pour mieux présenter

son association et remercier DAPAT. J'ai été conquise par la personnalité de Gabi Mouesca et j'ai su tout de suite que je voulais travailler avec lui sur ce sujet.

Quels sont vos objectifs personnels au sein de DAPAT pour les années à venir ?

Je n'aime pas trop cette question, les objectifs sont avant tout communs : nous

travaillons tous ensemble puisque tous les 15 jours les chargés de projets discutent et prennent des décisions avec les fondateurs Patrick et Danielle. Mais pour y répondre néanmoins, continuer les projets en cours, en prendre d'autres et essayer de dupliquer la Ferme Baudonne dans d'autres endroits en France.

Quelles actions vous sembleraient particulièrement intéressantes à mener pour DAPAT cette année 2023 ?

Bien se développer sur tout le territoire en ayant des référentes locales (comme aujourd'hui dans le Sud Ouest et la Normandie) mais aussi mettre en œuvre et développer notre activité DAPAT « créateur de liens » afin de permettre aux associations avec lesquelles nous œuvrons de se connaître, de partager leur expérience et de créer leur propre réseau.

Appel à candidature

3^{ème} Edition des Prix DAPAT

Les Prix DAPAT récompensent chaque année des **initiatives exemplaires en faveur des Femmes et mères en détresse** (tous types de détresse) qui leur permettent de se **reconstruire pour rebondir.**

cherchent à offrir des **solutions adaptées aux besoins essentiels** de ces femmes victimes de violences ou d'accidents de la vie.

Elles accueillent, écoutent, cherchent des moyens ou des alliances pour héberger, accompagner et répondre au mieux à ces détresses.

Cet événement vise également à **mettre en lumière et valoriser** les acteurs de ces actions remarquables. Les **rendre visibles** de leurs pairs, **susciter des rencontres** et des échanges, **favoriser le partage** d'expériences et de bonnes pratiques.

Les Prix DAPAT 2023 récompenseront 10 associations.

Elles recevront une dotation de 10.000 € à 15.000 €.

5 Prix du Jury DAPAT 2023 seront décernés aux **associations jugées les plus actives et efficaces** dans l'accueil, l'accompagnement et le soutien qu'elles apportent à des Femmes en détresse.

5 prix « Les Espoirs de DAPAT », Coups de Cœur des Fondateurs, ils récompensent et encouragent de jeunes associations pour leurs initiatives courageuses et innovantes au bénéfice de Femmes en détresse.

Votre association a mené une action particulièrement remarquable et efficace au bénéfice de femmes en situation de détresse ou de grande précarité ?

C'est le moment de candidater aux Prix DAPAT !

Pour candidater,
scanner ce QR code



Date de fin des candidatures -
31 Octobre 2023



DAPAT Découvre et Adhère

DAPAT rejoint, soutient et se connecte avec d'autres acteurs de la philanthropie afin de nourrir un réseau vertueux d'associations et partenaires engagés dont l'action lui semble remarquable. L'union fait la force et la multiplication des échanges permet un dialogue fructueux et nécessaire pour faire avancer les choses. Nous avons choisi de vous parler de trois organisations dont l'efficacité et les résultats en font des partenaires de choix vers un monde plus juste : FAIR, Esprit de Famille et Collectif Re#start.

FAIR

Depuis le début de l'année 2023, la foncière sociale DAPAT a rejoint l'association FAIR qui agit pour une finance inclusive au service d'un meilleur impact social et environnemental.

Fédérateur des acteurs de la finance à impact social en France et pôle d'expertise français dans ce domaine à l'international, FAIR réunit plus de 130 entreprises solidaires, banques, sociétés de gestion, ONG, grandes écoles et personnalités engagées.

FAIR rassemble en effet des établissements financiers engagés dans une démarche de solidarité (banques, sociétés de gestion et mutuelles d'assurance) et des entreprises solidaires et associations qui exercent une activité à forte utilité sociale et environnementale. Elles ont pour rôle de favoriser le retour à l'emploi et au logement pour les personnes exclues, le développement des énergies renouvelables et de l'agriculture biologique, le soutien à l'entrepreneuriat dans les pays en développement.

FAIR gère aussi un label, le label Finansol, qui dis-

tingue les produits d'épargne solidaire des autres produits d'épargne auprès du grand public. Plus de 180 produits sont aujourd'hui labellisés Finansol.

Être membre de FAIR nous permet de rencontrer les responsables d'autres foncières sociales ou solidaires et ainsi de pouvoir échanger sur des sujets nous concernant tous.

Regroupant aussi des sociétés de conseil, des investisseurs, des lobbys, tous intervenant dans ESS, c'est un écosystème que DAPAT a rejoint.

FAIR est aussi le fer de lance pour représenter ses membres auprès de diverses administrations et ainsi développer le monde de l'ESS. FAIR communique aussi sur les actions de ses membres.

Enfin, la Foncière Sociale DAPAT démarre avec un capital de 2 millions apportés par ses 2 fondateurs mais souhaite rapidement faire appel à l'épargne publique.

L'obtention du label Finansol, référence de transparence reconnue, permettra de faciliter le processus.



« Un Esprit de Famille » rendre plus visible la spécificité de la philanthropie familiale en France.

DAPAT, a rejoint « Un Esprit de Famille » - une Association qui répond à la demande croissante d'adhésion de philanthropes familiaux en France.

L'association est créée en 2012, avec pour objectif de développer la philanthropie familiale en France, elle compte plus de 100 membres aujourd'hui. Elle remplit diverses missions essentielles, notamment celle de représenter la philanthropie familiale et privée en rassemblant les philanthropes familiaux et privés pour faciliter les échanges entre pairs. Elle s'attache à optimiser les pratiques philanthropiques en favorisant le partage d'expériences et de bonnes pratiques tout en encourageant la structuration de cette forme de philanthropie.

Elle a une approche engagée sur le long terme, basée sur la création de liens étroits avec les associations bénéficiaires, la mise en place de pratiques professionnelles et le soutien d'expérimentations sans attendre de contrepartie.

« Un Esprit de Famille » vise également à développer la culture du don. L'échange est au cœur de ses

activités. Elle valorise ses membres en mettant en lumière leurs actions, et organise des rencontres régulières et collaboratives, sous forme de petits-déjeuners thématiques, de réunions conviviales et informelles, de visioconférences, qui permettent le témoignage de personnalités inspirantes.

Le travail au sein de l'association se fait au travers de cercles et de groupes de travail, tels que le cercle Weber pour l'Éducation, le cercle handicap, le cercle environnement, le cercle solidarité. Le groupe Impact, travail sur l'accompagnement des associations au-delà de l'aspect financier, et le groupe Plaidoyer met en lumière les acteurs de terrain.

Enfin, l'association accompagne ses membres de diverses manières, en instaurant un système de parrainage entre les nouveaux et anciens membres, et facilite les relations avec les acteurs de l'écosystème philanthropique.

«Un Esprit de Famille» une Association pour promouvoir et soutenir la philanthropie familiale en France, faciliter les échanges, favoriser les bonnes pratiques, renforcer les liens entre les philanthropes familiaux et les associations bénéficiaires.



Collectif Re#Start

« **Re#Start, pour renaissance**, car derrière les soins et l'écoute que nous prodiguons, notre objectif final est bien de permettre à nos patientes de prendre un nouveau départ. Il était essentiel que le nom du collectif exprime ce bénéfice » explique la **Dr Ghada Hatem**, fondatrice de La Maison des femmes de Saint-Denis.

La création de Re#Start a trois principaux objectifs :

- Mutualiser les compétences et les connaissances en partageant les bonnes pratiques,
- Partager les données pour entreprendre des études d'impact,
- Élaborer des propositions concrètes et mener des actions de plaidoyer à destination des pouvoirs publics.

Re#Start regroupe les structures qui soignent et accompagnent les femmes en difficulté ou victimes de violences. Réparties sur le territoire national mais aussi à l'international, elles offrent à toutes les patientes une prise en charge pluridisciplinaire de proximité adaptée à leurs besoins.

Élisabeth Moreno, ministre déléguée auprès du Premier ministre, chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes, de la Diversité et de l'Égalité des chances, et **François-Henri Pinault**, Président-directeur général de Kering, Président de la Fondation Kering et soutien de la première heure

de La Maison des femmes, en sont respectivement la marraine et le parrain. Les membres du collectif sont honorés par cette double reconnaissance, publique et privée.

Un premier cercle de mécènes, fondations et entreprises – AXA France, Kering, Korian, L'Oréal, RAJA-Danièle Marcovici, Sanofi Espoir, Sisley-d'Ornano, Superga Beauty – **s'est constitué** pour apporter un soutien financier aux nouvelles structures éligibles au soutien de l'État via le financement par la Mission d'intérêt général dédiée aux violences (MIG).

DAPAT a rejoint le cercle des mécènes re#start. Son premier engagement est le soutien du programme WOMEN 4 WOMEN de la MAISON DES FEMMES de MARSEILLE.



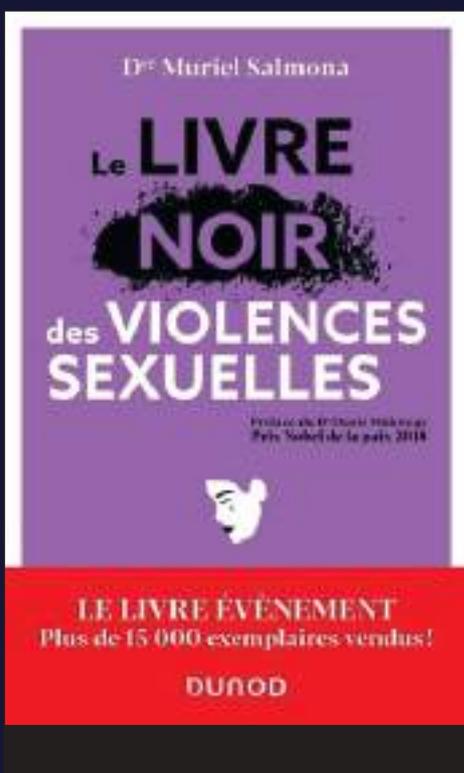
Pour aller plus loin



Oui à la vie
Viktor Frankl
Les éditions de l'Homme



Kintsugi, l'art de la résilience,
Céline Santini
Pocket



« **Mémoire Traumatique et Victimologie** » de Muriel Salmona est une œuvre majeure qui explore les mécanismes complexes de la mémoire traumatique et les implications pour les victimes de traumatismes. Dans cet ouvrage, l'auteure, psychiatre et spécialiste de renom, offre une analyse approfondie des conséquences psychologiques des traumatismes et propose des pistes de compréhension et d'intervention.

Salmona met en lumière le phénomène de la mémoire traumatique, une forme particulière de mémoire qui se caractérise par la persistance intrusive des souvenirs traumatiques chez les victimes. Elle démontre que les traumatismes peuvent avoir un impact profond et durable sur le psychisme des individus, influençant leurs émotions, leurs comportements et leur perception du monde.

L'auteure aborde également la question de la victimologie, en examinant les différentes dimensions de la victimisation et en mettant en évidence les obstacles que les victimes peuvent rencontrer lorsqu'elles cherchent à faire valoir leurs droits et à obtenir justice. Elle souligne l'importance de reconnaître et de prendre en compte la parole des victimes, tout en critiquant les mécanismes sociaux et institutionnels qui contribuent à leur revictimisation.

DAPATMAGAZINE



www.dapat.fr

