



INFOS AGAPA - AUTOMNE 2017

EDITO

SOMMAIRE

Edito

Actu : notre agenda

Ailleurs : l'ONG Epiceries

Réflexion : spécificité d'AGAPA

Témoignage : participation au séminaire d'accompagnement

A lire, à voir, à faire

*Parole aux stagiaires :
Les groupes, la survivance*

www.agapa-suisseromande.ch

La spécificité d'AGAPA Suisse-Romande:

Groupes d'accompagnement et Survivance

Thérapies verbales, familiales, de couple, thérapies brèves, psychanalytiques, comportementales et cognitives, thérapies par le rire, par le corps, hypnose, psychodrame, art-thérapie, coaching, etc. Cette énumération non exhaustive rend compte de la profusion d'offres pour qui souhaite prendre soin de soi.

Pour cette édition 2017, nous vous emmenons vers un retour aux origines par la réflexion de Diane Savoy. Elle nous rappelle que l'association a été créée dans le but de proposer des **groupes** d'accompagnement thérapeutique aux personnes confrontées au deuil périnatal et à la survivance. Judith nous offre les reflets de son expérience vécue lors d'un tel parcours en groupe.

Comment la relation interpersonnelle peut-elle être source de transformation ? Carl R. Rogers a œuvré pour répondre à cette question et nous a donné des outils précieux.

La rubrique "Ailleurs" va à la rencontre de projets au sein de divers groupes et communautés pour construire un « bien vivre ensemble ». Les bâtons de paroles utilisés par l'ONG Epiceries aident à libérer la parole et à oser prendre sa place dans la société.



ACTU

Diffusion du film « Au cœur d'AGAPA »

Le jeudi 9 novembre 2017 de 18h30 à 19h30, Rue de Morat 18B, 1700 Fribourg



Café deuil périnatal

Mardi 14 novembre de 19h à 21h
Restaurant du Casino,
Place du Casino 4, 1110 Morges

Entrée libre – collation offerte
boissons à la charge de chacun-e

Inscription souhaitée au 026 424 02 22
ou à info@agapa-suisseromande.ch

.....

Séminaire de sensibilisation sur la thématique des abus sexuels

Judi 23 novembre 2017 de 9h15 à 16h30

Rue de Morat 18 B, 1700 Fribourg

Public concerné : professionnels dans les domaines du social, de la santé et de l'éducation.

Objectifs : échanges autour de vignettes de cas et partages d'expériences, apports théoriques, prises en charge des enfants et des adultes, conséquences et symptomatologie, facteurs influençant l'impact des abus, réactions des intervenants et recommandations.

Informations : www.agapa-suisseromande.ch ou 026 424 02 22

Inscription : délai 10 novembre (nbre de places limité)



.....



Le marché de la St-Nicolas

Le samedi 2 décembre 2017 dès 07h, une équipe d'AGAPA Suisse-Romande tiendra un stand d'informations et de friandises lors de la traditionnelle Foire de la St-Nicolas sur la place Notre-Dame à Fribourg.

Envie de confectionner des biscuits, gâteaux pour la vente?
Annoncez-vous au secrétariat:

026 424 02 22 / info@agapa-suisseromande.ch

.....

Recherche de fonds - Appel aux dons

Chers membres, chers amis,
Vous pouvez nous aider en faisant des démarches auprès de votre commune, des entreprises de votre région, etc.

En les invitant à faire un don en faveur de
AGAPA Suisse-Romande, rue de Morat 18 B, 1700 Fribourg

IBAN CH50 0900 0000 6045 7182 5 / n° CCP 60-457182-5

Merci

AILLEURS

Epicerie : première ONG de formation et d'éducation populaire par les diversités et les droits culturels.

Le siège d'Epicerie est à Fribourg, en Suisse. L'ONG est née de belles rencontres humaines en Afrique en 1994 avant de rayonner. Elle accompagne des projets au Niger à travers l'organisation membre Epicerie-Sofema, en RD Congo avec l'organisation membre Epicerie-SVP, en Suisse, au Costa Rica, au Québec et avec les communautés tibétaines, en particulier au Népal.

Les projets s'articulent autour de 5 axes:

le courage de vivre et la capacité à rebondir (résilience) à la suite de crises et en particulier les contextes de violences et de conflits armés.

les moyens de vivre et de développer la capacité à prendre sa vie en mains, trouver les moyens pour vivre, prendre sa place dans la société.

la joie de vivre à travers les productions et les échanges culturels et artistiques.

bien vivre ensemble grâce à l'intermédiation culturelle.

le goût d'apprendre, d'acquérir et de transmettre les savoirs et les compétences.

Bâton de parole

Les cercles de parole, que Véronique Isenmann a reçu en partage des Nations premières au Nord du Québec, sont le fondement de la démarche de l'ONG Epicerie.

Les personnes se tiennent en un cercle fermé, dans un espace qui constitue une bulle de protection, un espace de confidentialité. Le-la « sage » qui guide le cercle entame le tour de parole avec une parole par rapport à laquelle les participants vont s'exprimer, s'ils le souhaitent, à tour de rôle en "JE". Il n'est pas permis d'interpeller un autre intervenant, si ce n'est pour avoir des précisions de compréhension.

Le bâton de parole qui passe de main en main et laisse la personne libre de parler ou de se taire, de peser ses mots à la mesure du poids du bâton, rend visible que nul-le ne peut en

être privé-e. C'est le premier pas vers la démocratie. A Epicerie, on travaille avec des bâtons de parole de taille et de poids différents posés au centre du cercle. Chaque personne est libre de se lever et de changer de bâton de parole pour signifier le poids ou la taille de ce qu'il a à dire.

La parole continue de tourner tant que des personnes ont des points à compléter ou ajouter par rapport à la question initiale. Le-la sage peut ensuite faire une synthèse et proposer une nouvelle question née des premières rondes.

Pour éviter que certaines personnes ne monopolisent la parole au détriment des autres participants, il est essentiel que le-la sage soit bien formé-e aux différentes approches possibles pour rendre chacun-e responsable du partage du temps.



https://epicerie.org/wp-content/uploads/2017/07/photo_camp_Bbmm.jpg

Le texte ci-dessus est tiré du site internet de l'ONG Epicerie :

www.epicerie.org

REFLEXION

Aujourd'hui pour qui veut s'occuper de sa croissance personnelle, il existe une offre variée d'ateliers et d'accompagnement. Diane Savoy, co-fondatrice et première présidente d'AGAPA Suisse-Romande nous précise la spécificité de l'association.

Ma vision sur la spécificité d'AGAPA Suisse-Romande



L'association AGAPA Suisse-Romande a été créée en 1996 pour pallier à un manque... Si l'on commençait à parler d'abus et de maltraitances dans les milieux spécialisés suisses, on n'entendait rien sur les souffrances engendrées par les pertes de grossesse ou par la survivance.

Pourquoi une association ? Tout d'abord pour permettre aux personnes concernées de trouver un lieu où parler, être écoutées, être comprises en toute convivialité... et, dans un deuxième temps, de découvrir un endroit qui leur permette d'entreprendre un chemin thérapeutique vers un mieux-être.

AGAPA offre plusieurs pistes :

- Les entretiens individuels avec un/e collaborateur/trice formé/e
- Les groupes de parole où chacun/e exprime son vécu
- Les groupes d'accompagnement

Le parcours proposé aux personnes qui suivent un groupe d'accompagnement a été élaboré par un pédopsychiatre canadien. Il est conduit par des accompagnateurs/trices diplômés. Il est très élaboré, très intensif et de courte durée. Il se déroule à raison de séances de trois heures par semaine ou de journées de deux séances sur une durée de six mois environ. Les participants préparent des travaux pratiques d'une rencontre à l'autre. Chacun d'eux peut compter sur une personne de soutien qui est disponible entre les séances pour le soutenir émotionnellement et l'aider à bien vivre le parcours. Ce cheminement original représente une des spécificités d'AGAPA. En voici, en résumé, les éléments principaux :

- Revisiter son passé :
 - En se remémorant les maltraitances (psychologiques, verbales, physiques...), l'abandon ou les abus sexuels subis dans l'enfance et en découvrant les négligences (manque de soin, d'amour, de sécurité, d'attention, de stimulation...) dont on a été victime.
 - En accueillant la souffrance causée par une perte de grossesse volontaire ou non : choc, déni, solitude, incompréhension, tristesse, colère, difficulté à faire le deuil de l'enfant perdu...



- En prenant conscience de l'impact sur sa vie d'une menace ou d'un stress pendant sa gestation ou de la perte d'un frère ou d'une sœur décédé avant ou au moment de la naissance, ce qui a pour nom la survivance. On ne réalise pas, en effet, que ces personnes peuvent vivre avec le sentiment plus ou moins conscient qu'ils pourraient eux aussi mourir dans un proche avenir et ne se donnent pas le droit d'exister pleinement et de développer leur potentiel. Il faut aider les personnes concernées à comprendre qu'ils sont survivants, à reconnaître leurs symptômes et à faire le deuil de l'enfant décédé.



Illustration de Yanniss Plomb, Témoinages autour de la survivance, 2009

- Entreprendre un processus de deuil :
 - Faire le deuil de la personne que l'on aurait pu ou que l'on aurait voulu être et que l'on n'a pas pu devenir à cause des circonstances de sa vie et/ou à cause de ses lâchetés personnelles.
 - Faire le deuil de l'enfant perdu en cours de grossesse.
- Se réconcilier avec soi-même, avec ceux qui nous ont fait du mal et/ou ceux que nous avons blessés

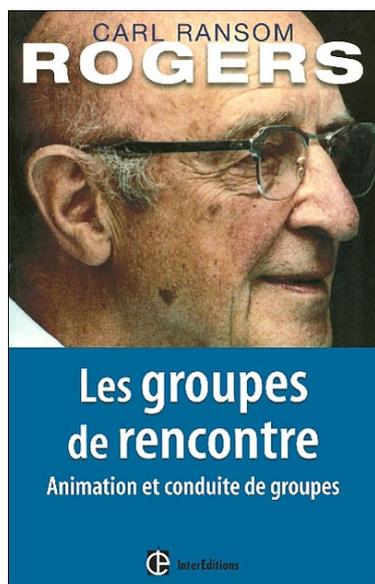
Ce parcours est très complet. Il met en évidence des blessures dont nous n'avons parfois pas conscience, qui nous ont endurcis et qui nous ont empêchés d'être en plénitude la personne que nous aurions pu devenir. Nous observons à AGAPA que cet accompagnement thérapeutique permet aux personnes blessées de s'épanouir et de trouver les outils pour construire leur vie sur de nouvelles bases. Elles ont appris à s'affirmer, à résister à la manipulation, à gérer leurs émotions, à sortir de leur rôle de victime... Elles ont pu grandir, se défaire de leurs culpabilités et repousser leurs limites.

Actuellement, il existe en Suisse de nouveaux centres de référence, tant pour la maltraitance que pour les pertes de grossesse. Le problème de la survivance reste peu connu. Il est la deuxième spécificité de l'association. La prise en charge par AGAPA de ces différentes problématiques, souvent liées entre elles, répond à la demande de nombreuses personnes qui trouvent auprès de l'association les ressources recherchées et lui sont reconnaissantes pour les bienfaits apportés. Il est important que l'association puisse poursuivre son travail auprès d'elles.

Diane Savoy

Fondatrice d'AGAPA avec Sr Danièle Perrier
Première présidente de l'association

A LIRE, A VOIR, A FAIRE



Un livre : Les groupes de rencontre, animation et conduite de groupes, de Carl Ransom Rogers

" J'ose croire qu'après avoir lu le présent ouvrage, le lecteur sera convaincu que, dans un climat de liberté et d'aide, les membres d'un groupe deviennent plus spontanés, plus souples, plus proches de leur vécu, plus ouverts à leur propre expérience et qu'ils aboutissent à des échanges interpersonnels plus profonds. Et c'est bien là le type d'être humain que l'on trouve à l'issue d'un groupe de rencontre".

Ainsi s'exprimait Carl R. Rogers en 1970, lors de la parution de son ouvrage. Autant qu'une réflexion sur la non-directivité, Les Groupes de rencontre sont un guide opérationnel dans lequel Rogers enseigne la conduite des groupes et parle du métier d'animateur avec une précision, une clarté et une compétence inégalées à ce jour.

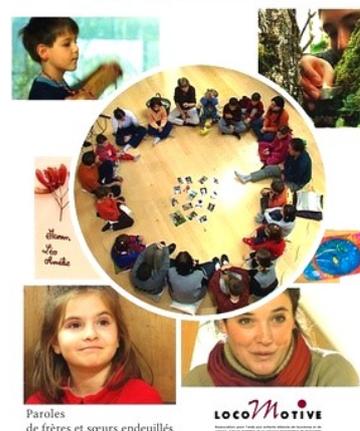
Un DVD : Le Mandala, Reportage de 2003, réalisé par Michèle et Bernard Dal Molin

Ce film nous accompagne et nous fait découvrir l'évolution du vécu du deuil des enfants, la transformation de leurs relations aux autres, leurs questionnements, leurs révoltes, leurs regrets mais aussi toute leur force de vie.

Il met en scène une expérience unique : un petit groupe d'enfants et adolescents, réunis lors de deux week-ends sont accompagnés par une psychothérapeute, un art thérapeute et un musicien. Ce film est destiné aux familles, aux enfants, aux soignants, aux formateurs et plus largement à tout public touché, de près ou de loin, par la maladie grave et le deuil.

Ce DVD se trouve en prêt dans notre centre de documentation

Le Mandala



Une présentation du parcours d'accompagnement :

Souhaitez-vous en savoir plus sur notre parcours d'accompagnement ?

Des présentations du parcours d'accompagnement sont régulièrement organisées par notre équipe de collaboratrices. La participation est gratuite et sans engagement de votre part.



Prochaine date:

Le mardi 7 décembre 2017 16h00-18h00
Rue de Morat 18 B, Fribourg
Inscription souhaitée : 026 424 02 22

TEMOIGNAGE

Participation au séminaire d'accompagnement d'AGAPA en juillet 2017



Le parcours d'accompagnement d'AGAPA a été une expérience formidable et très enrichissante. Ce parcours est construit d'une manière logique et sensée, offrant des outils efficaces et adaptables à n'importe quelle situation. Il propose de revisiter ses souvenirs d'enfance, les blessures et les événements traumatiques qu'on a pu vivre à cette époque, de repérer les conséquences qu'ils ont dans notre vie d'adulte, et d'entamer un processus de reconnaissance et de guérison vis-à-vis de ceux-ci. Les étapes de ce processus se suivent de manière à toujours répondre aux interrogations qu'a soulevées l'exercice précédent. Ce parcours est un véritable voyage dans son passé, pour y réarranger les désordres, panser les plaies, et reconnaître l'enfant qui vit toujours en nous afin de reparaître dans un présent plus harmonieux, face à un avenir plus serein.

Le fait que l'expérience se vive en petit groupe est une richesse qu'on ne soupçonne pas, voire que l'on craint, dans un premier temps. Cependant, la confiance s'installe rapidement, les cœurs s'ouvrent et les partages améliorent la compréhension de chaque étape. J'imagine qu'un tel travail sur soi serait moins coloré et vivant sans l'échange que permet le groupe. On sent se refléter nos propres difficultés dans les témoignages des autres, leur façon de percevoir et d'interpréter les leurs, d'observer les différences et les similitudes dans les stratégies que nous avons développées pour faire face à l'adversité. On ne se sent pas seul face à une épreuve qui peut être terrifiante pour bien des gens : dévoiler ses blessures, les soigner et en guérir.



Image : <http://www.philsfirst.com.ph/prepare-climbing-mountain/>

En tant que psychologue en formation, le parcours d'accompagnement d'AGAPA me semble à tout point de vue un outil thérapeutique et de développement personnel très précieux. Je le recommande à tout le monde, même à des personnes qui n'ont pas forcément vécu une enfance difficile, un deuil, une perte de grossesse ou autre, car il permet une incroyable remise en question en vue d'une évolution et d'un mieux-être. Les accompagnatrices savent faire preuve d'une écoute et d'une empathie rares, et font profiter à tous les participants de leur vaste expérience.

Judith

PAROLE AUX STAGIAIRES

Parcours d'accompagnement et survivance

Le stage effectué à AGAPA par les étudiants universitaires ne leur permet pas de suivre les bénéficiaires des prestations en entretien. L'apport sur les problématiques leur est fourni par les lectures du centre de documentation et le partage d'expérience des collaborateurs. Voici leur perception des deux prestations phare de l'association.



Dans un premier temps, le parcours d'accompagnement me semblait plutôt compliqué à comprendre, or une fois son fonctionnement expliqué, je me suis rendue compte que cette prestation est très innovante. En effet, le parcours d'accompagnement réunit des personnes touchées par des thématiques différentes. Il offre un lieu de partage où les personnes peuvent déposer tout ce qu'elles n'ont pas pu ou su dire dans un esprit d'empathie, de non-jugement et de tolérance.

Au début, le fait que des personnes touchées par des problématiques différentes soient réunies pour effectuer le même parcours m'a surpris. Je ne comprenais pas comment des gens ayant subi des maltraitements dans leur enfance et des personnes ayant vécu une perte de grossesse pouvaient faire le parcours en même temps. Cependant ensuite j'ai réalisé que même s'il se fait en groupe, le parcours est individuel et laisse l'opportunité à chaque participant-e d'aller à son rythme et de se concentrer sur sa/ses propre(s) problématique(s).

Pour moi, le parcours d'accompagnement offert par l'association AGAPA est très précieux et mériterait d'être plus connu et reconnu car il permet à des personnes en souffrance de traverser des événements de leur passé en étant accompagnées, soutenues et guidées par des animatrices dévouées et à l'écoute.

Léa



Avant de débiter mon stage, le terme de survivance ne me renvoyait que l'image floue d'un rescapé de guerre ou de crash d'avion. J'ai donc été très surprise, non seulement en découvrant qu'AGAPA traitait de cette problématique, mais également que la survivance était un terme bien plus vaste que je ne l'imaginais. En effet, toutes les personnes ayant vécu le deuil d'un frère ou d'une sœur, mort pendant ou après la grossesse, héritent de ce titre.

C'est cette problématique traitée par AGAPA qui m'a le plus intriguée et qui m'a donné le plus matière à réflexion. La pensée qu'une personne, n'ayant parfois aucune connaissance du décès d'un membre de sa fratrie, ressentent un tel manque, une difficulté à exister, ou encore une impression de voler la place d'un autre, me paraissait surprenante et difficile à comprendre. Si ce syndrome et ses symptômes me paraissent complexes, je n'ose pas imaginer l'incompréhension dans laquelle sont plongés certains survivants face à leur mal-être. C'est pour cette raison que je pense qu'AGAPA demeure essentielle pour mettre en lumière cette problématique, mystérieuse et méconnue, qu'est la survivance.

Mélisande