



LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT D'AGAPA SUISSE-ROMANDE

Le parcours d'accompagnement **d'AGAPA Suisse-Romande** s'effectue en groupe. Il comporte neuf étapes qui permettent de traverser trois phases : **la réhumanisation, le deuil et la réconciliation.**

LA PHASE DE REHUMANISATION. Elle permet à la personne de retrouver le sens de sa valeur et de sa dignité qui ont été blessées par les abus et/ou négligences subis dans l'enfance ou par une perte de grossesse volontaire ou non. Cette phase comporte cinq étapes :

- **s'engager** : les participants reçoivent une information complète sur l'accompagnement puis s'engagent envers eux-mêmes et envers les autres membres du groupe
- **se souvenir** : les participants sont encouragés à se souvenir des événements douloureux de leur enfance, à retrouver les émotions qui y sont liées afin de les exprimer
- **s'affirmer** : les participants apprennent à reconnaître et à exprimer leurs besoins, à faire face aux situations d'abus et/ou de négligence et à résister aux manipulations
- **faire face à la culpabilité** : en considérant la réalité des torts subis et commis, les participants font face à leurs sentiments de culpabilité en vue de prendre leur juste part de responsabilité
- **faire face au désespoir** : les participants considèrent l'enfance qu'ils ont eue par rapport à celle qu'ils auraient désiré avoir. Ils prennent conscience du décalage qui existe entre la personne qu'ils sont devenus et celle qu'ils auraient pu ou rêvé devenir.

LA PHASE DE DEUIL. Elle permet d'identifier les deuils qui restent à faire, en particulier de reconnaître ses idéaux sur soi-même afin d'y renoncer et de dire adieu, le cas échéant, à l'enfant perdu en cours de grossesse. Cette phase comporte plusieurs étapes :

- **Identification des deuils à faire** : enfant, proches, personne idéale, masques, famille idéale, enfance idéale, parents idéaux, couple idéal, enfant intérieur idéal, etc.
- **Faire les deuils identifiés** : les participants sont accompagnés dans leurs différents deuils grâce à des visualisations et/ou d'autres outils et peuvent ritualiser leur adieu
- **Faire le deuil de la personne qu'on aurait pu être** : en reconnaissant les besoins qui n'ont pas été satisfaits dans l'enfance et les manques actuels, les participants sont invités à renoncer à la personne idéalisée qu'ils peuvent encore chercher à devenir et aux masques qu'ils se sont construits. Ils accueillent la personne qu'ils sont réellement. A partir de là, ils peuvent redéfinir des attentes plus réalistes vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres
- **faire le deuil de l'enfant perdu en cours de grossesse** : les participants se réapproprient l'enfant et se remémorent les événements qui ont entouré sa perte. Ils lui disent au revoir et le remettent à une puissance supérieure telle qu'ils la conçoivent.

LA PHASE DE RECONCILIATION. Elle permet d'aller au bout du processus afin d'être un homme ou une femme "debout", capable de reconsidérer les relations abîmées dans une perspective de réconciliation. Cette phase comporte deux étapes :

- **se réconcilier** : les participants entrent dans des démarches de réconciliation avec eux-mêmes, avec les personnes qui leur ont fait du tort et avec les personnes envers qui ils ont des torts
- **la réhabilitation et la réjouissance** : les participants réfléchissent à la meilleure manière de tirer profit de leurs expériences passées, y compris des mauvaises. Ils définissent des objectifs d'avenir, célèbrent la vie par une fête et ils se disent un bon au revoir.

CSF /2015