

La violence c'est vivre des événements, auquel on peut consentir ou non, pas parce qu'on est en accord avec mais parce que, d'une manière ou d'une autre, on se sent contraint. C'est craindre les conséquences du "non" que l'on pourrait dire.

Les violences peuvent être sexuelles. le viol, mais aussi tout échange à caractère sexuel non consenti, ou dont le consentement n'était pas libre et éclairé.

## QU'EST-CE QU'ON APPELLE "VIOLENCES" ?

### SUIS-JE CONCERNÉ.E ?

Les violences peuvent être physiques : des coups mais aussi des bousculades, des "jeux" douloureux...

Les violences peuvent être verbales : des insultes, mais aussi des moqueries, de l'humour qui fait mal.

Les violences peuvent être psychologiques: du mépris, de l'humiliation, mais aussi être rabaisée, avoir l'impression de ne rien valoir, d'être bonne à rien, perdre confiance en soi.

## GROUPE DE THÉRAPIE POUR PERSONNES AYANT VÉCU DES VIOLENCES.

Ce groupe allie théorie et groupe thérapeutique. Il vous permettra de mieux comprendre, appréhender et intégrer ce qu'il vous est arrivé à la fois théoriquement et émotionnellement. Et de le faire dans un contexte d'accueil, de partage où vous êtes bienvenue.s, qui que vous soyez.

### LE GROUPE DE THÉRAPIE

Un groupe ACP est un espace où l'on s'assoit en cercle pour parler et écouter. On y essaie de comprendre au mieux l'autre et nous même, avec ouverture et respect pour chacune.

Nous n'avons pas l'habitude de prendre le temps pour regarder ce qu'il se passe en nous et encore moins de le faire, facilité par des professionnelles et accompagné par des pairs dans un climat de volonté de rencontre, de considération et de non jugement.

Etre en groupe permet à la fois de se sentir moins seul, moins vulnérable et de se confronter au récit des autres qui, bien souvent, nous fait écho.

Dans ce groupe, on parle de mécanismes de relation et d'éléments anodins qui devraient nous alerter. On parle de l'humanité, présente chez la victime et chez l'auteur et qui les emmène à la violence. On parle d'amour, de colère et de communication. On essaie de déconstruire les idées reçues pour approcher de la réalité du vécu, de la réalité des personnes.

### LES APPORTS THÉORIQUES

Nous avons tous et toutes une représentation de ce que sont les violences. Nous avons entendu parler de féminicides, d'enfants battus, de harcèlement au travail, d'emprise, de pervers narcissiques,...

On ne parle pas de statistiques, on ne prétends ni que les victimes le seront toute leur vie ni qu'elles sont impuissantes, on ne condamne pas les auteurs, on regarde les conséquences de leur violence, on accueille (toutes) vos émotions. On rend à chacune ses responsabilités et son pouvoir d'agir.

On ne dédramatise pas, on ne déresponsabilise pas, on regarde la situation dans son ensemble et dans sa complexité.

Rencontrer et échanger avec des personnes dans une situation proche, vous permettrait de vous sentir moins seule?

Vous souhaitez comprendre comment fonctionnent les violences ?

### VENEZ NOUS REJOINDRE !

Vous avez vécu des violences (conjugales, professionnelles, éducatives,...) ?

Vous aimeriez mieux appréhender les effets de ces violences sur vous ?

Les apports théoriques sont suivis de temps d'échanges et de partage thérapeutiques qui permettent de les intégrer et de les faire siens.

Il est pensé pour vous accompagner vers une reconstruction en apportant à la fois connaissances, accueil, compréhension et écoute thérapeutique.

Ce groupe est thérapeutique. Il propose un espace où vous pourrez, dans le respect des autres, de vous même et de votre rythme, explorer, rencontrer, réapprovers ces parties de vous qui sont blessées et qui font mal.

## QU'EST-CE QUE CE GROUPE A DE PARTICULIER ?

Le psychotraumatisme et la vulnérabilité qui découlent très souvent des violences ont toute leur place dans ce groupe, ils pourront y être accompagnés.

Il prévoit de réels temps d'échanges thérapeutiques pour permettre à chacune d'avoir et de prendre le temps qui lui est nécessaire.

## GROUPE DE THÉRAPIE POUR PERSONNES AYANT VÉCU DES VIOLENCES.

### NATHALIE MATHERET, PSYCHOPRATICIENNE EN APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE.

Les personnes victimes d'abus, ou atteintes de syndrome post-traumatique sont malheureusement nombreuses dans ma patientèle.



J'ai donc, assez rapidement après ma formation initiale de 5 ans à ACP-France, fait une formation supplémentaire sur "abus incestes et traumas".

C'est dans le désir de partager mes connaissances, mais surtout d'aider les victimes à donner du sens à leur vécu, et participer à leur reconstruction que j'ai souhaité contribuer à ces groupes en parallèle de ma pratique en individuel.

### OPHELIE CARNET,

### FORMATRICE ET PSYCHOPRATICIENNE EN APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE.

En tant que psychopraticienne, j'ai été amenée à accompagner des personnes ayant vécu (ou vivant encore) des violences. J'en ai vu les stigmates.



C'est ainsi que j'ai fait de l'accompagnement des victimes de violences conjugales le thème de mon mémoire de fin de formation initiale (5 ans avec ACP-France)

Aujourd'hui, en plus des accompagnements thérapeutiques, je propose des formations sur le sujet et je l'élargi aux violences en général.

Pour permettre à la confiance de s'installer, le groupe est fermé. Ce qui veut dire que les participant.e.s seront les mêmes à chaque fois. Cela implique donc un engagement de présence et financier pour les 5 sessions.

Nous nous réunirons à Grenoble les:

**28 ET 29 FÉVRIER 2026**

**25 ET 26 AVRIL 2026**

**4 ET 5 JUILLET 2026**

**26 ET 27 SEPTEMBRE 2026**

**28 ET 29 NOVEMBRE 2026**

**CONTACTEZ-NOUS AU :**

**06 14 19 62 69**

**OU 06 26 53 96 30**

**GROUPES@PSY-ACP-GRENOBLE.FR**

Pour s'adapter aux ressources de chacune, chaque session de 2 jours sera facturée **14% DE VOTRE QUOTIENT FAMILIAL CAF.**  
Ou, au maximum, 300 €.