

LA TRAVERSÉE

Restaurer les liens

*La Traversée accueille et accompagne
des personnes souffrant de solitude, de
manque de confiance et de sens !!*



*« Traverser,
recréer des liens,
retrouver des repères,
s'engager avec d'autres
dans une dynamique
de vie, retrouver sa place
au sein de la société. »*

Bienvenue



Qui sommes-nous ?

Depuis 1996, nous **accueillons des personnes souffrant d'isolement**, en vue de restaurer des liens, redonner confiance et relancer des dynamiques de vie. Dans un environnement serein et confidentiel, nos thérapeutes bénévoles conduisent des accompagnements (groupe et individuel) personnalisés.

Une vision de l'homme

L'homme est un être de relation appelé à se transformer et à devenir acteur de sa vie et du changement social.

Nos valeurs fondatrices

- Fraternité
- Bienveillance
- Solidarité
- **Ouverture d'esprit**
- Créativité



Pour qui ?

Les personnes fragilisées par la vie, la maladie, en rupture de liens affectifs ou professionnels, affrontant la solitude et la précarité (psychique, économique, sociale).

Une équipe de professionnels

L'accompagnement est mené par une équipe de bénévoles aux compétences **spécifiques (psychothérapeutes et praticiens animateurs de groupe...)**, en lien avec des psychiatres et des institutions.

Chaque bénévole s'engage dans un suivi soutenu et continu des personnes qu'il accompagne. Il **s'engage** par ailleurs à participer aux analyses de pratique et **supervisions régulières, ainsi qu'aux formations (d'intégration et continue...)** que propose La Traversée.

Prendre de la hauteur, ancrer son action

4 à 5 fois par an, nous invitons nos partenaires, **à l'occasion d'événements festifs et/ou de conférences permettant d'ancrer notre action dans une réflexion commune.**

LA TRAVERSÉE

Accompagnement thérapeutique de type double enveloppe + suivi institution



Suivi thérapeutique + institutionnel et espaces de vie

Rejoindre la Traversée, c'est s'engager à rejoindre un collectif, en vue de restaurer des liens. Un accompagnement thérapeutique personnalisé est alors bâti, qui se traduit par le fait de participer à **1 ou plusieurs Groupes d'activité** et si besoin est à **bénéficier d'un accompagnement individuel**. Chacun peut également compter sur un soutien administratif spécifique.

Sont également proposés, des moments de convivialité (déjeuner communautaire du mardi / snack du jeudi) et rencontres festives.

Changements de saison, fête de Noël ou de fin d'année nous donnent aussi l'opportunité de nous réunir, autour d'un spectacle, d'un déjeuner ou d'un goûter. Des événements plus spécifiques, tels que spectacles ou conférences nous donnent également l'occasion d'être ensemble.

1 - Groupe de Parole

Permet à chacun d'exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il vit

Description de l'activité :

La participation à l'un de ces groupes permet à chacun d'exprimer par la parole ce qu'il ressent, ce qu'il vit, de partager ses difficultés mais aussi ses joies.

Finalité :

Au sein d'un groupe, chacun peut se sentir écouté sans jugement et ainsi renouer avec les autres des liens de confiance. C'est ensemble que l'on peut trouver la force nécessaire pour exprimer ses propres besoins et faire appel à ses ressources.



Nombre de personnes par groupe : 8 maximum

Groupe 1

Responsables : Stéphanie PILLON et Annie FERRATON

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30 - 1 semaine sur deux

Groupe 2

Responsables : Marie-José LADUCHE et Anne LEFER

Le jeudi de 14 h 15 à 16 h 30 - 1 semaine sur deux

2 - Groupe Sens de nos Vies

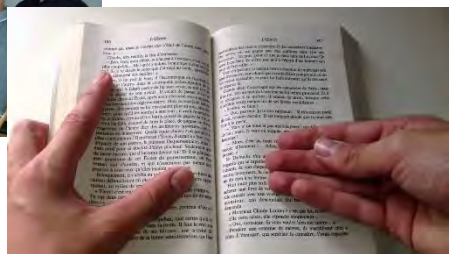
Description de l'activité :

Ecouter et échanger sur les situations du quotidien, facteurs de précarité et de souffrance. Chercher un sens à donner, dégager une orientation, une signification

Des apports (textes, livres, photos...) sont proposés pour dynamiser la **démarche...Un repas pris en commun et préparé par ceux qui le peuvent,** permet de partager les ressentis de Chacun.

Finalité :

Se relier aux autres dans une quête de sens où toutes les dimensions de **l'homme « Corps, âme, esprit » peuvent s'exprimer.**



Nombre de personnes : **8 à 12**

Responsables : **Christiane GIHR BOUCLET et Jean-Marie BOUCLET**

Dates **Un dimanche par mois de 18h à 21h30**

3 - Groupe d'écriture

Mettre en forme par l'écriture ses ressentis

Description de l'activité :

Utiliser l'écriture, cela permet de faire émerger ses ressentis, mais aussi d'entrer en relation avec son environnement et ainsi de prendre conscience de ses ressources pour mieux communiquer avec les autres.

Finalité :

Par cette démarche retrouver un climat de confiance et de sécurité



Nombre de personnes par groupe : 8 à 10

Responsables : Bernadette VAN CLOOSTER et Laurence HERITIER

Date : 2 jeudis par mois, de 14H15 à 16H45.

4 - Faire de sa vie un récit

Description de l'activité :

Ce groupe réunit des personnes aspirant à relater dans un ouvrage des tranches de vie et anecdotes, ayant jalonné leur existence.

Espace de sérénité et de création, cet atelier est aussi un lieu d'écoute et de partage entre participants bienveillants.

Finalité :

Ne nécessitant pas de talents littéraires spécifiques, notre groupe **accueille toute personne souhaitant faire œuvre de mémoire et transmettre à de**

Finalité :

Partager un moment de créativité artistique, accessible et ludique.
Reprendre contact avec ses émotions, pouvoir les exprimer et les partager, au sein d'un groupe, à travers un exercice cathartique, méditatif... et créatif !



Nombre de personnes par groupe : 7 à 9 participants

Responsables : Bernadette EYSSAUTIER et Dominique DELAPORTE

Dates : vendredi de 14 h à 16 h – 1 semaine sur deux

5 - Groupe Sophrologie

Allier corps et esprit, dans une pratique visant à détendre le corps, le cœur et le mental

Description de l'activité :

A travers des exercices corporels (respirations et mouvements simples du corps), relaxations et visualisations, se remettre dans son corps, s'ouvrir à ses sensations, accueillir dans son corps les émotions, s'observer soi et le monde.

Finalité :

Rééquilibrer et réharmoniser le corps et l'esprit :

Reconnecter avec son corps, apprendre à l'écouter.

Retrouver le calme, et sa capacité à gérer son stress. Calmer les douleurs.

Prendre confiance en soi. Renouer avec l'estime de soi.

Renforcer ses potentialités. Développer ses capacités de concentration, de mémoire et de créativité.



Nombre de personnes par groupe : **6 à 8 participants**

Responsable : **Raphaëlle GERBET**

Dates : **samedi de 14h à 15h30 – 1 semaine sur deux**

6 - Ateliers créatifs

Découvrir et faire découvrir à chacun sa propre créativité

Description de l'activité :

Cet atelier fournit l'opportunité à nos participants, dans une ambiance chaleureuse et décontractée, de donner libre cours à leurs talents au travers de l'activité artistique leur convenant le mieux.

Finalité :

L'enjeu est chaque fois de renforcer cette conviction, selon laquelle en chacun de nous sommeille un talent artistique à développer. De fait, le talent stimule et... l'émulation fait prospérer le talent.



Nombre de personnes par groupe : **7 à 8 participants**

Responsables : **Christiane PIERRE, Bernadette EYSSAUTIER**

Dates : **un dimanche par mois de 11 h à 16 h**

Divers : **partage d'un repas**

7 - Musique

Nous, la musique et le mouvement...

Description de l'activité :

Personne n'est insensible à la musique. Certains l'écoutent à la radio, sur les réseaux disponibles pour les téléphones intelligents. D'autres la jouent sur un instrument, la chantent ou l'expérimentent au travers le rythme. La musique est un partage, une vibration qui peut conduire à l'harmonie...

Finalité : La force fédératrice que créent ces innombrables accords est universelle. Elle rassemble, apaise, dynamise, stimule **l'imaginaire, laisse la place à l'émotion...** Reprendre confiance en soi, en ses talents individuels et aptitudes à les exprimer collectivement.



Nombre de personnes par groupe : **8 à 10 participants**

Responsable : **Barbara DELAPORTE**

Dates : **jeudi de 11 h à 13 h**

8 - Sorties culturelles

Théâtre, Musique, Danse, Cirque, Musée... en partenariat avec
Cultures du Cœur

Description de l'activité :

En partenariat avec l'Association Cultures du Cœur, nous offrons à nos accompagnés la possibilité de participer à des activités variées tout au long de l'année, en lien avec l'actualité culturelle parisienne.

Finalité :

Une « bouffée d'air », une sortie en groupe, un enrichissement culturel partagé...L'occasion d'échanger sur nos ressentis, à l'occasion d'un échange-débriefing deux jours après, dans les murs de La Traversée



Nombre de personnes par groupe : **4 à 6 participants**

Responsable : **Barbara et Dominique DELAPORTE**

Dates : **selon calendrier et disponibilité des places offertes par**

Culture du Cœur

9 - Conscience corporelle

Reprendre contact avec son corps pour aspirer à un bien-être physique et mental

Description de l'activité :

Un temps pour soi : se poser, respirer et reprendre contact avec son corps et ses sensations.

Finalité :

Retrouver la sécurité nécessaire pour bien vivre son quotidien et se mettre en mouvement.



Nombre de personnes par groupe : **6 à 8 participants**
Responsable : **Laurent CHEMINEAU et Valérie GENEST**
Dates : **mardi de 11 à 12 h 30 – 1 semaine sur deux**

10 - Relaxation

Prendre contact avec son corps et trouver un bien-être physique et mental

Description de l'activité :

Ce que nous proposons dans ce groupe : nous arrêter un instant pour écouter, ressentir et vivre un moment convivial ensemble.

La Relaxation permet de renouer avec son corps par la redécouverte de du silence intérieur, du mouvement doux et ample de la respiration.

Finalité :

Abaisser le niveau de tension, atténuer l'anxiété et ses effets. Apprendre à s'aimer, à respecter ses rythmes personnels, à se faire du bien.



Relaxation et échanges

Responsables : **Sylvie GOSSELIN** et **Pascal-Jean THIERRY**

Dates : **lundi de 19 h à 20 h 30 – 1 semaine sur deux**

11 - Yoga et échanges

S'ouvrir à la plénitude de l'instant, pour restaurer un bien-être physique et mental

Description de l'activité :

Cet atelier est l'occasion de cultiver une certaine qualité de présence à soi-même, en commençant par s'ajuster à son propre rythme. *Le Yoga consiste à harmoniser corps, souffle et mental afin de réunifier l'être humain que nous sommes.* Grâce à la réalisation de postures accordées au rythme respiratoire, une attention centrée et des relaxations profondes permettant d'obtenir un corps défatigué, un mental apaisé.

Finalité :

Retrouver un désir d'équilibre : vitalité du corps, énergie de vie et sérénité.



Responsables : **Denise CORNAND-KELER**

Dates : **lundi de 19 h à 21 h – 1 semaine sur deux**

Le temps du Yoga sera suivi d'un temps d'échange convivial autour d'un thé, afin de partager son ressenti lors de la pratique.

12 - Soutien mutuel

Permet de partager des difficultés concrètes

Description de l'activité :

Le groupe de soutien mutuel, basé sur les difficultés concrètes rencontrées dans la vie quotidienne, permet de trouver des appuis pour engager des démarches pratiques nécessaires. Aidés et aidants se retrouvent dans un processus de croissance de solidarité qui conduit progressivement vers une fraternité vécue.

Finalité :

Permettre de résoudre concrètement les petits problèmes qui empoisonnent la vie.

Partager ses souffrances quotidiennes, se rendre disponible pour aider quelqu'un, s'ouvrir à la solidarité, à la fraternité et ainsi entrevoir leurs bienfaits.



Nombre de personnes par groupe : **8 à 10**

Responsables : **Séverine AFFELDT et Barbara DELAPORTE**

Dates : **le mardi 2 fois / mois**

13 - Rebond vers l'activité

Réintégrer son poste, après un arrêt maladie ou retrouver une activité

Description de l'activité :

Cet Atelier est proposé à ceux de nos Accompagnés qui, suite à une longue interruption, veulent préparer et réussir leur retour en activité.

L'enjeu est de prendre conscience de ses craintes et/ou peurs, ainsi que de recenser ses compétences (savoir-faire / savoir-être) et motivations, pour apparaître pleinement légitime.

Finalité :

La force de **l'atelier tient de la puissance d'un collectif qui aide à se réapproprier son cursus, ses talents, ses succès passés...**

Y voir clair sur son objectif, conscientiser ses talents et suivre son plan **d'action**, ainsi que mettre sous contrôle ses croyances limitantes, sont **les clefs du succès d'une d'un repositionnement professionnel réussi.**



Nombre de personnes par groupe : **6 à 8 personnes**

Coach : **Barbara et/ou Dominique DELAPORTE**

Dates : **sur demande**

14 - Groupe de Lecture

Description de l'activité :

La participation au groupe permet de partager un texte en collectif et que chacun puisse exprimer interprétation, opinion, ressenti ou émotion..., au sujet de celui-ci.

A l'issue de chaque séance, nous réfléchirons collectivement à l'auteur ou au livre qu'on partagera lors de la prochaine séance et que pourra apporter l'un des participants.

Choix de textes plutôt courts qui ne nécessitent pas un usage fréquent de la lecture, ni des qualités optimales de concentration mais un goût, un penchant, une attirance pour la chose écrite et ce qu'elle peut faire naître en chacun de nous...

Finalité :

Chacun peut se sentir écouté sans jugement et participer à enrichir et élargir sa compréhension d'un texte. L'écoute mutuelle permet d'établir des liens dans un climat de respect, de confiance et de tolérance.



Nombre de personnes par groupe : 10 maximum

Responsables : Elisabeth HOSNI et Barbara DELAPORTE

Date : mardi de 14 h 30 à 16 h 30

15 - Groupe de parole sur **l'Argent**

Partager sur nos soucis d'argent et/ou difficultés de gestion

Description de l'activité :

Face aux questions d'argent, sortir de sa solitude, pouvoir explorer des questions intimes et comprendre en disant...

Retrouver le moral en cas de stress lourd sur un sujet récurrent et mettre des mots précis sur des ressentis parfois assez vagues.

Trouver des pistes de solution, face à des problèmes bien identifiés

Finalité :

Pouvoir exprimer ses difficultés et émotions, mais aussi explorer son **questionnement, ainsi que ses désirs et/ou rêves d'argent, dans un lieu confortable, sécurisé, sans tabou et dans la confiance.**



Nombres de personnes : 8 à 10 personnes

Responsables : Jean BEAUJOUAN (fondateur de l'association Crésus - responsable de « Osons parler d'argent »

Date : une séance par mois, le mardi de 16H30 à 18H30

16 - Groupe Autour du théâtre

Ecrire des scènes de théâtre, les lire... et, quand le cœur nous en dit, les jouer, apprendre et passer un bon moment !

Description de l'activité :

Dans cet atelier, nous vous proposons d'imaginer des dialogues, des scénettes, de les écrire seul ou à plusieurs, puis de les partager en les lisant... en les jouant et en s'amusant ! Nous partirons par exemple d'extraits de pièces de théâtre, de situations imaginées ou tirées de la vie quotidienne, de photographies, de personnages, et laisserons libre cours à notre imagination dans une atmosphère bienveillante et détendue.

Finalité :

Apprivoiser l'écriture (simple et vivante !) de courtes scènes de théâtre en mêlant créativité personnelle et collective. Pour faire l'expérience de l'écriture de théâtre comme moyen d'expression, de rencontre et d'échange.

En bref, créer, partager, jouer !



Nombre de personnes par groupe : **8 personnes**

Responsables : **Marc AUBONNET**

Dates : **un mercredi sur deux de 14h30 à 17h00**

17 - Groupe « Convivialité »

Description de l'activité :

La participation au groupe permet de préparer ensemble, de partager **un repas et à chacun de s'exprimer dans un cadre souple et informel. Dans ce cadre volontairement ouvert, l'accompagné pourra vivre La traversée et la rencontre avec les autres à son rythme.**

Finalité :

Les enjeux sont le « vivre ensemble ». Un repas partagé est un espace privilégié pour vivre **la présence de l'autre**, avec écoute, respect et tolérance.

Chacun doit pouvoir se sentir accueilli, pris en compte et existant, **dans une posture silencieuse ou dans l'expression de point de vue ou de ressentis.**



Nombres de personnes : 15 à 25 personnes

Psychothérapeutes / responsables de cuisine : Anne Lefer, Marie-José Laduche, Séverine Affeldt et Barbara Delaporte,
Tous les mardis pour un déjeuner communautaire de 12H30 à 14H30 et le jeudi à 13H pour un Snack

18 - Groupe « Terre d'ailleurs »

Pouvoir évoquer avec fierté nos spécificités culturelles et rencontrer l'autre au cœur de ses différences.

Description de l'activité :

Le groupe « Terre d'ailleurs » est un groupe de parole réunissant des personnes d'origine étrangère. On y parle culture d'origines, traditions, modes de vie, structure familiale, spécialités culinaires, arts, société, types de communication, etc...

Plus concrètement :

Ce groupe permet à chacun d'évoquer ses racines, en même temps que de s'enrichir des différences culturelles propres à l'histoire de chacun. Emotion et authenticité, ainsi que recul caractérisent nos échanges. On apprend de l'autre, on s'étonne et s'émerveille dans un climat de respect, de bienveillance et de fraternité.



Nombres de personnes : 8 personnes maximum

Responsables : **Dominique Delaporte**

Dates : **un jeudi sur deux, de 16H15 à 18H15**

19 - Groupe Sens et Spiritualités

Description de l'activité :

Echanger sur le sens de ma/nos vie(s) et nous questionner sur nos vécus spirituels, que l'on soit agnostique, laïque, athées, cosmiques ou d'origines religieuses...

Sens peut également s'entendre au pluriel, selon plusieurs acceptions :

- Sens, comme orientations, directions
- Sens, comme significations
- Sens, comme ouverture à des dimensions corporelles, sensations, ce qui peut me tenir à cœur et aux tripes, et pas seulement me donner/pousser à penser ou m'interroger.



Finalité :

Oser exprimer ce qui nous anime, nous questionne ou nous angoisse et se nourrir des échanges et/ou questionnements des uns et des autres, approfondir nos réflexions et nous ouvrir de nouveaux horizons.

Nombres de personnes : 3 à 8 personnes

Responsables : Benoit LEGRIS

Dates : deux lundis par mois de 14h30 à 16h30

20 - Groupe La Maison de mes rêves

Description de l'activité :

Ici, nous sommes tous des Architectes !

Ouvert à tous, c'est un atelier d'Architectes pour imaginer et représenter la maison de ses rêves et en faire un projet !



Finalité :

Un atelier pour imaginer cette maison et son environnement ; pour la décrire, la dessiner et la représenter en volume.

C'est à la portée de tous, surtout si on ne sait pas dessiner !



Nombres de personnes : 3 à 8 personnes

Animateurs (Architectes et psychothérapeutes) : Loubna ENNASRI et Didier DRUMMOND

Dates : deux mardis par mois de 11h00 à 13h00

Coopérer au sein du monde associatif

L'association s'inscrit dans une dynamique d'échange et conforte ses partenariats :

- **Partage d'expérience et** transfert de compétences avec **d'autres institutions**
- **Echange et recommandations** sur **l'orientation d'accompagnés**
- Développement d'actions en synergie avec les acteurs **des secteurs de la santé et de l'accompagnement**

La Traversée en bref

- **Association Loi de 1901, créée en 1996, déclarée d'intérêt général**, à gouvernance collégiale
- 30 bénévoles
- 100 personnes accompagnées en continu par an
- 190 adhérents
- 5 à 6 Evènements et conférences / an annuelles

Partenaires : APSOS, Ceapsy, EPGT, Fondation Notre-Dame, Force Femmes, IFGT, IFFP, La Porte Ouverte, **les Psys du Cœur**, Les usagers de Sainte Anne, Mairie de Paris 14^{ème}, Notre Dame du Travail, OCH, Saint Leu, Savoir Psy, **SNC, Solid'Elles, Terre d'Arcs en Ciel ...**

Nous rencontrer :

Pour faire connaissance, préciser vos souhaits et nous rejoindre comme **accompagné, bénévole, donateur ou partenaire :**

06 12 39 11 53 ou 06 62 53 38 85

La Traversée : NDT, 36, rue Guilleminot, 75014 Paris

www.la-traversee.org