

MAISON DES FEMMES

Centre Hospitalier de Saint-Denis
1, chemin du Moulin Basset 93200 Saint-Denis

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi
de 9h à 16h30 ou prise de rendez-vous au
01 42 35 61 28

Planning des différents ateliers, en ligne sur le site
Internet : <https://www.lamaisondesfemmes.fr>



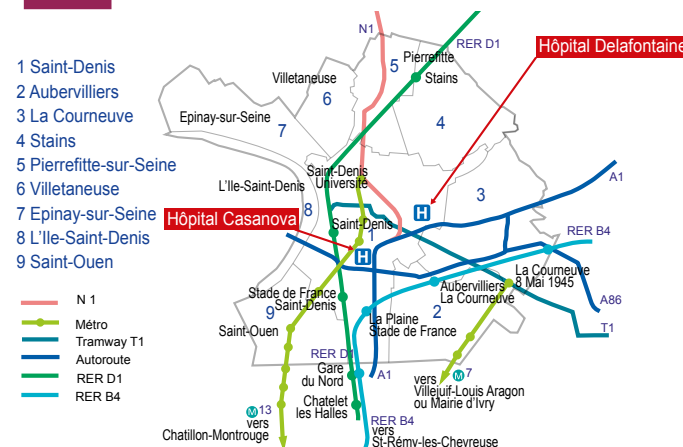
Accès

- **Métro ligne 13** : arrêt Saint-Denis Basilique
puis Bus 153 ou 253 arrêt Marville ou Tramway T1
arrêt Hôpital Delafontaine
- **Métro ligne 7** : arrêt La Courneuve puis Tramway T1
arrêt Hôpital Delafontaine
- **RER D** : arrêt Saint-Denis puis Tramway T1
arrêt Hôpital Delafontaine
- **Tramway** : T1 arrêt Hôpital Delafontaine
- **Voiture** : autoroute A1, sortie n°3 (Pierrefitte, Beauvais),
parking visiteurs rue du Dr Delafontaine



Groupe de parole
pour les femmes
victimes **d'inceste**

Plan



Pour qui ?

Ce groupe s'adresse à toute femme ayant été agressée sexuellement dans son enfance / adolescence par un membre de sa famille ou un proche, et souhaitant être aidée à surmonter ce traumatisme dans le cadre d'une prise en charge de groupe. Il est animé par une sage femme et une psychologue.

Vous souhaitez vous inscrire ?

Le groupe est ouvert, sur inscription, à toutes les femmes, dans une limite de 12 participantes. Un groupe sera constitué en septembre et un autre en janvier. Les participantes sont invitées à suivre 12 séances avec le même groupe

Premier groupe : d'octobre 2022 à octobre 2023

Contactez-nous par mail : pour nous faire part de votre souhait de participer au programme.

- ekramer@seinesaintdenis.fr
- e.bertagnolio@free.fr

Vous serez conviées à une réunion d'information

Le 23 septembre à 14h

Qui vous permettra un premier contact avec les animatrices du groupe afin préciser les attentes de chacune et d'expliquer le fonctionnement et les objectifs du groupe.

Dates & thèmes

Ce groupe sera co-animé par Estelle Kramer, sage-femme et Marie Moquet, psychologue clinicienne.

Programme sur 12 séances: Un mardi après midi par mois de 14h à 17h d'octobre 2022 à octobre 2023.

- Une réunion d'information collective le 23 septembre 2022 de 14h à 16h
- Séances de 3 heures en groupe

Thèmes développés durant l'année :

- « Conséquences de l'inceste dans mon corps et mon esprit »
- « Honte et culpabilité »
- « Dans ma vie, rébellion ou laisser faire, quelle posture ? »
- « La gestion des émotions et de la dissociation »
- « Mon rapport à l'Autre après l'inceste »
- « Prendre soin de soi et de son corps »
- « Se libérer de l'emprise familiale »
- « Quel rapport à la normalité/anormalité après l'inceste ? »
- « Parler de l'inceste aux autres, à mon entourage »
- « Comment se sentir mieux ? »
- « Ma vie professionnelle, trouver ma place dans l'équipe »
- « Avoir des projets pour ma vie »
- « Vivre en couple et/ou devenir parents après l'inceste »

Le cadre du groupe

Afin que le groupe soit bénéfique à toutes, nous vous demandons :

- Un engagement sur les 12 dates programmées : La régularité vous permettra de profiter au mieux des bénéfices du collectif
- La ponctualité : Merci d'arriver à l'heure afin de ne pas perturber les participantes
- Le respect et l'écoute de chacune sans jugement.
- La confidentialité

Nos objectifs

Vous aider à :

- Sortir de l'isolement
- Sortir du silence et du secret
- Apaiser la honte et la culpabilité
- Comprendre le (dys)fonctionnement de la famille incestueuse
- Trouver des outils pour mieux vivre

