

## Restaurer les liens

La Traversée accompagne les personnes qui souffrent de solitude, de rupture de liens et/ou d'exclusion.



*« 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 ?

La vocation de La Traversée est de contribuer à restaurer des liens, ainsi que des repères, pour relancer une dynamique de vie. Elle y propose, dans un cadre chaleureux, un accompagnement psychothérapeutique, en groupe et en individuel. Le suivi à La Traversée est centré sur la personne et sa singularité. Il se construit dans la continuité, afin de garantir reconstruction psychique et reconstruction sociale.

## 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 ruptures de liens affectifs ou professionnels, affrontant la solitude et la précarité (psychique, économique, sociale).

## Une équipe de professionnels

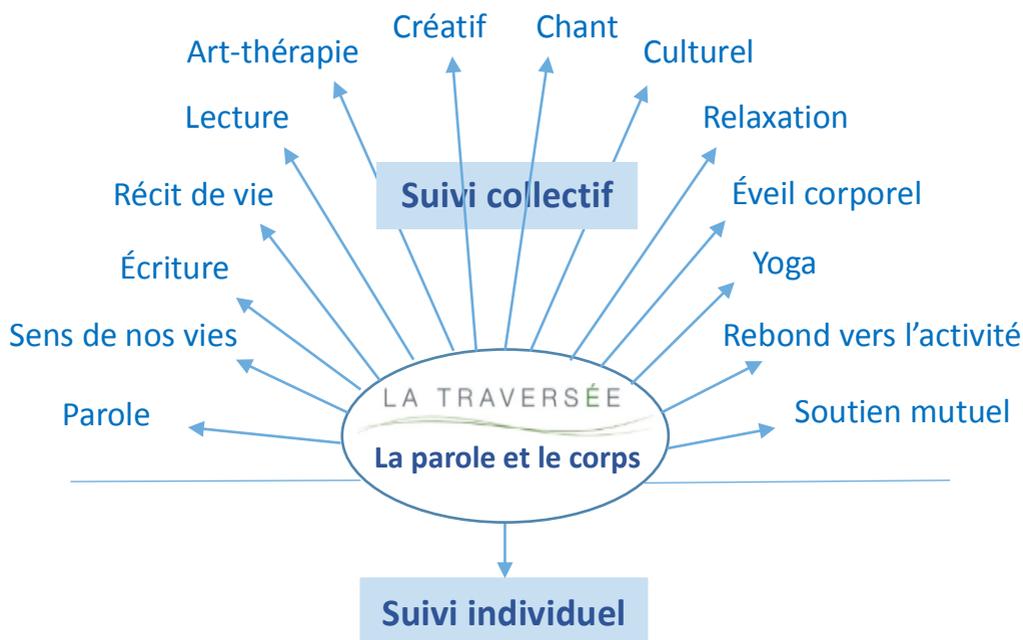
L'accompagnement est conçu et animé par une équipe de bénévoles aux compétences spécifiques (psychothérapeutes et praticiens animateurs de groupe...), en lien avec des psychiatres et des institutions.

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

## Prendre de la hauteur, ancrer son action

**5 fois par an**, l'équipe de La Traversée invite ses partenaires, autour de personnalités engagées. En partant des enjeux sociétaux et réalités sociétales, La Traversée ancre son action dans la réalité et la conforte à partir d'un thème annuel (en 2019 : « VIVRE DEBOUT »). On citera parmi ces intervenants : Jean-François Gravouil, Michel Fromaget, Anastasia Blanché, Bertrand Vergely, Vincent Lenhardt, Elizabeth Leblanc, Pierre Coret ( )...

## La Traversée, ou « La double enveloppe » : Suivi Collectif + suivi Individuel



### Un moment essentiel et des temps forts

#### Le repas du mardi

Chaque semaine, La Traversée organise un temps de rencontre festif et chaleureux autour d'un bon repas :

- Temps d'échange et de convivialité
- Participation à la préparation du repas
- Présence des accompagnants et accompagnés
- Encadré par 2 temps forts – éveil corporel et atelier chant

#### Les fêtes...

Chaque saison est l'occasion d'organiser un moment fort sur une journée, autour d'un repas et/ou d'un goûter. Tous les acteurs de La Traversée sont invités à se retrouver pour fêter l'évènement, partager et échanger. La fête de Noël ainsi que celle du 31 décembre notamment font aussi partie de ces moments que nous sommes heureux de fêter 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.



## 2 - Groupe Sens de nos Vies

### Description de l'activité

Ecouter, 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.



## 3 - Groupe d'écriture

Mettre en forme par l'écriture ses ressentis

### Description de l'activité

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

### Finalité

Par cette démarche retrouver un climat de confiance et de sécurité



## 4 - Faire de sa vie un récit et développer des liens intergénérationnels

### Description de l'activité

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

Espace de sérénité et de création, sur le plan individuel, cet atelier est aussi un lieu d'écoute et de partage entre participants partageant goût de l'écrit et bienveillance.

### Finalité

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

En fin d'année, une séance de dédicace est organisée autour d'un goûter, permettant à nos participants de présenter leur recueil (texte + photos) et de l'offrir.



## 5 - Art-thérapie

A travers l'art, reprendre contact avec ses émotions

### Description de l'activité

Explorer la couleur, la matière et la forme, par la peinture, dans un cadre accueillant.

### Finalité

Reprendre contact avec ses émotions pour pouvoir, au sein d'un groupe, les exprimer au plus juste et les partager.



## 6 - Ateliers créatifs

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 de chaque séance est 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.



## 7 - Chant

Se détendre et exprimer ses émotions pour reprendre confiance en soi

### Description de l'activité

On peut utiliser nos cordes vocales pour augmenter notre bien-être et réduire le stress. Le chant est une activité qui possède de nombreuses vertus. Que l'on chante sous la douche ou dans une chorale, notre voix nous veut du bien....

### Finalité

Reprendre confiance en soi, en ses talents individuels et aptitudes à les exprimer collectivement.



## 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 »

Un enrichissement culturel en partage avec le groupe

La sortie est suivie d'un échange-débriefing au sein de La Traversée



## 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.



## 10 - Relaxation

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

### Description de l'activité

*Ce que nous proposons dans ce groupe !...*

S'arrêter un instant pour écouter et ressentir. Vivre un moment convivial ensemble.

La Relaxation permet de reprendre contact avec son corps: par la redécouverte de l'immobilité et 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.



## 11 – Yoga et échanges

S'ouvrir à la plénitude de l'instant pour aspirer à 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.



## 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 d'autre, c'est s'ouvrir à la solidarité, à la fraternité et ainsi entrevoir leurs bienfaits.



## 13 - Rebond vers l'activité

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

### 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 pour chacun, est de prendre conscience de ses craintes et/ou peurs, ainsi que de recenser ses compétences (savoir-faire / savoir-être) et motivations, pour apparaitre pleinement légitime.

### Finalité

La force de cet atelier tient de la puissance d'un collectif qui aide à se réapproprier son cursus, ses talents, ses succès passés...pour aborder la problématique travail dans une dynamique positive.

Y voir clair sur son objectif, suivre son plan d'action et avoir conscience de ses talents, en même temps que mettre sous contrôle ses croyances limitantes, sont les clefs du succès d'une réinsertion ou d'un repositionnement professionnel réussi.



## 14 - Groupe de Lecture

### Description de l'activité

La participation au groupe permet de partager collectivement un texte et à chacun d'exprimer par la parole une opinion, une interprétation, un ressenti, une émotion, un sentiment... à propos de celui-ci.

A l'issue de chaque séance, nous réfléchissons collectivement à un nouveau thème de réflexion pour le groupe suivant. 1 ou 2 participants pourront se proposer pour apporter un texte sur le sujet retenu.

Choix de textes plutôt courts qui ne nécessitent pas un usage fréquent de la lecture, ni des qualités optimum 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.



## 15 - 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 apprendre ou réapprendre la présence de l'autre, différent, la nécessité de l'écoute, du respect et de la tolérance.

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

Les thérapeutes sont présents au nombre de 2 ou 3.



## 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 des actions en synergie avec les acteurs des secteurs de la santé et de l'accompagnement
- Communication sur les projets afin d'obtenir des financements institutionnels, en complément de ses cotisations et dons

## La Traversée en bref

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

**Partenaires :** APSOS, Caritas, Communauté de Saint-Leu, Crésus, Fondation Notre-Dame, Force Femmes, Forum 104, La Porte ouverte, Le Pacte civique, Les petits frères des pauvres, les Psys du Cœur, Maison des usagers de Sainte Anne, Mairie de Paris 9<sup>ème</sup>, OCH, Savoir-Psy, SNC, Solid'Elles, Terre d'Arcs en Ciel, Cultures du Cœur ...

## PRENDRE CONTACT

**Vous souhaitez soutenir l'association comme bénévole, donateur ou partenaire**

**09 63 40 45 25**

**20, rue Jean-Baptiste Pigalle, 75009 Paris**

[info@la-traversee.org](mailto:info@la-traversee.org)

[www.la-traversee.org](http://www.la-traversee.org)