

# LA TRAVERSÉE



## Rapport d'Activité 2020

La Traversée

20 rue Jean-Baptiste Pigalle - 75009 Paris - 09 63 40 45 25  
info@la-traversee.org - www.la-traversee.org

Avec le soutien de la Fondation des petits frères des Pauvres et de la Fondation Notre-Dame  
Association reconnue d'intérêt général, habilitée à émettre des reçus fiscaux donnant droit à une réduction d'impôt.

LA FONDATION  
NOTRE DAME  
PORTEURS D'ESPERANCE

FONDATION  
PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES  
Reconnue d'utilité publique

# Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	p 3
ACTIONS CLEFS EN 2020	p 5
1. GOUVERNANCE et ÉQUIPES	p 6
2. L'ACCOMPAGNEMENT	p 8
Accueil et orientation	
Le double accompagnement psychothérapeutique	
Des accompagnements diversifiés	
3. NOS BÉNÉFICIAIRES	p 13
87 accompagnés en 2019	
Profils et situations	
D'où viennent les accompagnés de La Traversée	
4. NOS BÉNÉVOLES	p 15
Des psychothérapeutes professionnels	
Formation	
5. COMMUNICATION et PARTENARIATS	p 17
Notre réseau : communication et conférences	
Nos partenariats institutionnels	
Partenariats et financement	

ANNEXES	p 19
---------	------

- Les différents groupes et ateliers d'accompagnement
- Conférences 2019 - 2020, cycle « Se mettre en mouvement : penser et agir »

## Le mot du Président

Chers amis et partenaires,

A l'heure de dresser notre **bilan 2020**, on voudrait ne plus avoir à vivre ce sentiment d'agir au jour le jour dans l'absence de perspective et que cette nouvelle année soit porteuse d'un **vent propice à construire dans la durée et regarder à nouveau l'horizon !**

Si 2020 nous a permis de vivre notre mission de « restauration des liens », le caractère exceptionnel de la situation nous a constamment conduit à **interroger nos certitudes, adapter nos pratiques, corriger le tir et/ou nous adapter.**

Ce constat, nous l'avons tous fait, mais à La Traversée plus que jamais, les « maîtres mots » ont été « **Engagement, Créativité, Adaptabilité et Agilité** ». Passé le temps de la sidération, à l'annonce du premier confinement, la réaction s'est rapidement organisée.

Ici, on témoignera d'abord de notre **gratitude à l'égard de nos thérapeutes, pour l'engagement** dont ils ont fait preuve. Alors que les rendez-vous physiques devenaient impossibles du fait du confinement, le suivi individuel téléphonique s'est imposé à eux, générant un **engagement temps** (jusque et pendant l'été) important.

**Créativité** des Accompagnants, s'adaptant avec succès à la nouvelle donne en **substituant au présentiel**, ce qu'on appelle désormais **le distanciel**. Qui aurait imaginé que la quasi-totalité de nos Groupes et suivis individuels résisteraient ? **Créativité également de la part d'Accompagnés**, décidés à tirer profit de l'usage des WhatsApp ou Zoom, pour communiquer entre eux, voire décider de monter un spectacle de Danse (en jardins publics...) pour La Traversée.

**Adaptabilité** de La Traversée, décidant de relever le défi de la fracture numérique et d'équiper de Smartphones (dotés de quelques GO) les plus isolés de ses accompagnés, pour qu'ils puissent suivre leurs activités sur **WhatsApp, Zoom...** Peu coûteux, mais exigeant du point de vue **Hot Line et formation**, ce projet a suscité un bel élan !

**Agilité** enfin, face à une information sanitaire changeante conduisant à constamment se réinventer et à profiter des moindres « fenêtres de tir », permettant de programmer goûters, ou déjeuners, quitte à devoir en changer la date, sans générer de stress inutile.

**Prudents et précautionneux** face à la situation sanitaire (informer, cadrer, prévenir...), La Traversée est rassurée de n'avoir eu à déplorer qu'1 hospitalisation, ainsi que 5 à 6 personnes arrêtées et 1 grosse dépression, mais une grande vigilance à été nécessaire qu'il s'agit de poursuivre.

D'ailleurs 2020 ne s'est pas écoulée sans que de nouvelles activités se fassent jour, comme ces **4 groupes (Lecture, Transculturel, Parole, Théâtre...)**, et que l'un d'eux (**Conscience Corporelle...**) reprenne vie. Simultanément, **7 nouveaux thérapeutes** ont rejoint l'association, apportant énergie, talent, ainsi que de nouvelles idées.

Profitant d'une moindre fréquentation de nos locaux, nous avons **continué à les rénover**, avec le **soutien actif des Fondation Notre-Dame et Petits Frères des Pauvres** ; et si la situation sanitaire n'a guère permis à nos accompagnés de beaucoup en profiter, nous savons combien ils tiennent à pouvoir profiter d'une « **Maison accueillante** » !

Contraints de moins nous réunir, nous dûmes sacrifier des moments attendus de convivialité, mais profitant des opportunités qu'offrait l'agenda sanitaire nous avons pu **fêter l'Automne, Noël et le 31**, ainsi qu'organiser une **Soirée Théâtrale - Alceste à bicyclette**.

Frustrés de n'avoir pu, autant que souhaité, faire vibrer le mot « **ensemble** », mais soucieux de maintenir les liens et de nourrir l'esprit d'appartenance des plus isolés ou fragilisés, nous avons tenté de pallier ces moments privilégiés de rencontre par l'envoi de **régulières Newsletters**.

Déception encore, avec la mise à mal de notre cycle de **conférences et de nos soirées évènementielles**, qu'il nous a fallu remettre à plus tard, alors qu'essentielles pour nous sur le plan du « lien », ainsi que de la réflexion en amont de l'action et de notre ancrage « tête, cœur, corps ». Quelques rendez-vous ont été sauvés, mais nous sommes impatients de les reprendre.

Grâce au numérique, nous avons pérennisé nos **rendez-vous mensuels (soirées AA) entre thérapeutes**, une partie de notre cycle de **Formation et notre processus de Supervision**. Nos **sessions** (1/2 journée, sur fondamentaux de l'accompagnement à La Traversée, apports conceptuels ou pratiques sur les spécificités du suivi à distance...) de formation, ainsi que nos séances de **Supervision** constituent des espaces de réflexion et de mise en synergie essentiels.

Sachant enfin combien il est important de compter sur un réseau d'**acteurs des secteurs de la santé mentale et du social**, nous avons procédé à une **campagne d'emailing** et **noué des contacts utiles avec nombre d'entre eux**. En plus des échanges concernant nos accompagnés, nous mettons à leur disposition des **salles de réunion pour organiser réunions ou séances de formation**, en échange d'une participation financière.

Mais voilà, nous sommes aujourd'hui en **2021** et **nombre de défis sont à relever pour La Traversée**, car la pandémie n'est pas annoncée comme en déclin, pas plus que l'isolement et/ou la précarité.

Ayant beaucoup appris ces derniers mois, nous allons **capitaliser sur l'expérience acquise en matière d'accompagnement à distance et d'usage du numérique**. Rodés à ces nouvelles pratiques, nous devons « relever la tête du guidon », inventer de nouvelles perspectives et préparer l'avenir.

De cette pandémie, dont le déclin ne se précise pas, nous tirons l'engagement qu'en cas de nouvelle immobilisation individuelle et/ou collective, nous devons pouvoir **garantir à nos accompagnés le suivi à distance de leurs activités**.

Pénible pour tous, **ce chaos a généré des pertes d'équilibre**, mais a aussi permis de voir se manifester de belles **formes de résilience**. On a ainsi assisté avec émerveillement, à de soudaines prises d'**autonomie ou d'initiatives** chez certains. Si dire merci est devenu plus évident, certains, ont découvert en eux qu'ils pouvaient donner, faisant du mot de solidarité plus qu'un concept.

Forts d'un esprit d'appartenance renforcé par l'adversité, nous avons des **ambitions raisonnables pour 2021**, mais notre plan de développement retient comme prioritaire l'atteinte de **4 objectifs** :

1/ **Garantir une qualité renforcée du dispositif de suivi** (individuel et groupe) de chaque **Accompagné, grâce à une coordination renforcée du collectif d'Accompagnants** qui oeuvrent autour de celui-ci

2/ **Créer 4 Nouveaux Groupes**, dont 3 à dimension ludiques (**Danse, Couture, Cuisine...**), et 1 à vocation utilitaire (**numérique, web...**)

3/ **Connecter 100 % de nos accompagnés** (WhatsApp, Zoom...) d'ici au printemps 2021. Notre engagement « **Tous en lien sur 2021** » est que chacun puisse participer à ses RV (Groupe et Individuel...) et entretenir des liens (thérapeutes, Groupes, collègues et amis...)

4/ **Intégrer de nouveaux thérapeutes**, pour répondre aux besoins de suivis individuels et collectifs, mais aussi pour préparer la relève et se préparer à reprendre le flambeau

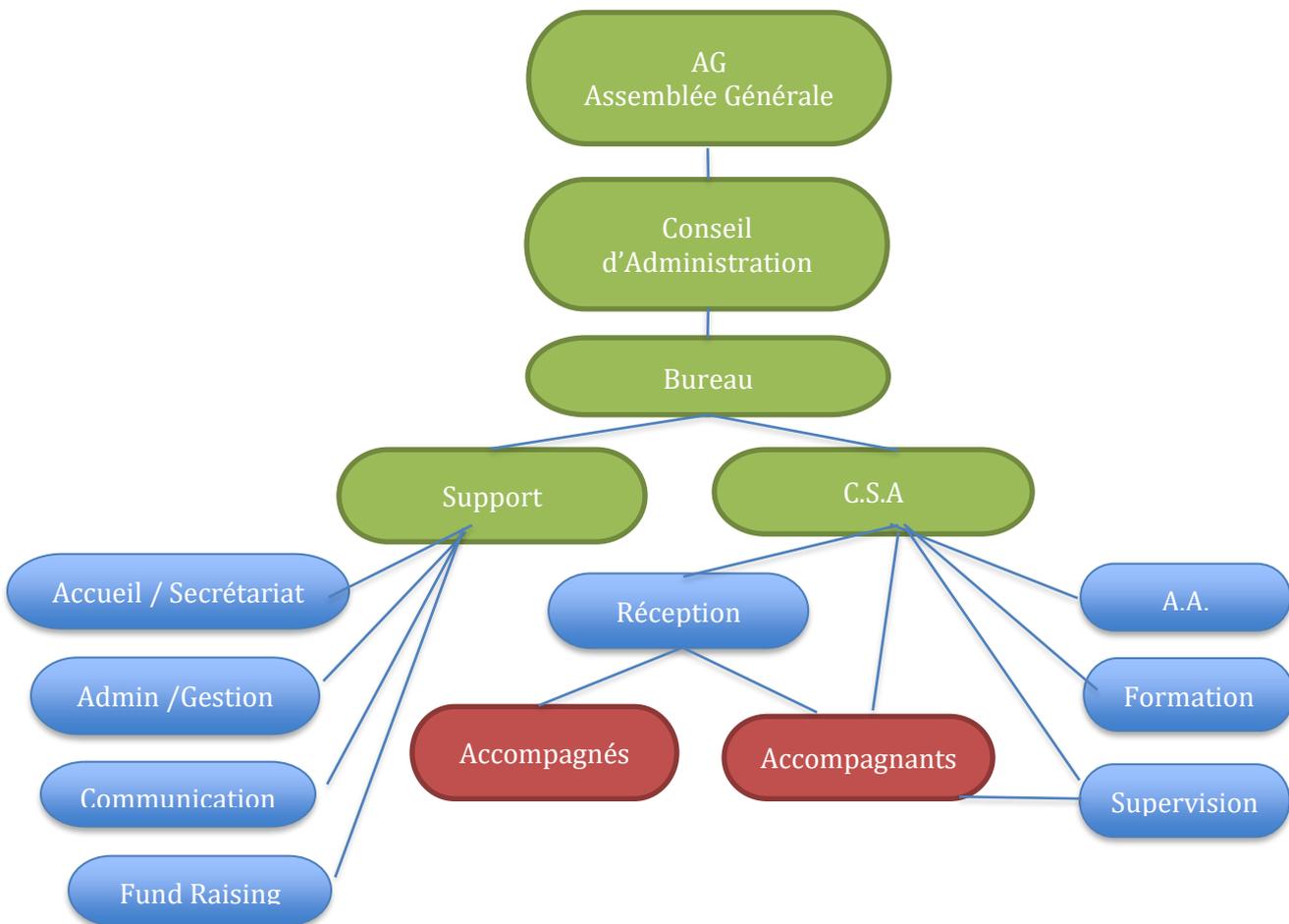
Si la mission de La Traversée, acteur enraciné dans un monde instable et toujours en mouvement, est claire, la nature et les attendus de nos accompagnés justifient d'interroger nos engagements, d'adapter notre fonctionnement et de mieux répondre aux attentes de chacun.

Dominique Delaporte / Le Président

## Actions clefs conduites en 2020

1. Consolider le dispositif de suivi (individuel et collectif...), via une présence renforcée (même en été...) des thérapeutes aux cotés de leurs accompagnés
2. Ajuster notre process d'accompagnement (tel, WhatsApp, Zoom...) chaque fois qu'un confinement rendait impossible le présentiel
3. Former chacun à Zoom et WhatsApp, voire fournir à certains (les exclus de la fracture numérique...) un Smartphone (+Data) avec applications et leur garantir une Hot Line
4. Encourager nos accompagnés à conforter leurs liens (par tel ou mail...) et à avoir des activités de plein air (promenades, séances de Danse en jardins publics...) seuls ou avec leurs collègues
5. Sécuriser l'organisation sur le plan sanitaire (informer, cadrer, désinfecter...), nous informer de la santé des uns et des autres, prévenir les risques et confiner lorsque nécessaire
6. Concevoir et lancer 3 Nouveaux Groupes (Lecture, Interculturel, Théâtre...) et tester le bien-fondé d'un Groupe Danse, dans un contexte de confinement / distanciel
7. Adapter nos process d'échange entre bénévoles (visioconférences) pour vraiment travailler en synergie, nous former et garantir la supervision des thérapeutes, afin d'éviter perte de sens collectif et manque de coordination
8. Réorganiser le Support (Accueil / Administratif / Comptabilité) suite au départ de notre unique salariée et l'assumer dans le cadre du bénévolat
9. Pérenniser l'équilibre financier de La Traversée, en dépit de la chute de nos Recettes (Ateliers, Conférences, Adhésions, Dons...) internes liée au moins de présentiel

# 1. Gouvernance et équipes



## La TRAVERSEE

## Nos instances de décision et/ou de partage en 2020

Instance	Fréquence	Composition	Fonctions
<b>AG</b> (Assemblée Générale)	1 fois par an	Membres actifs	Contribuer à la réflexion sur choix stratégiques et gestion de l'association
<b>Conseil d'administration</b>	1 fois par trimestre	- <b>Président</b> : Dominique Delaporte - <b>Vice-Présidentes</b> : Barbara Delaporte et Elisabeth Hosni - <b>Président d'honneur</b> : Jean- Marie Bouclet - <b>Trésorier</b> : Bertrand Marçais - <b>Secrétaire Général</b> : Jean- Pierre Blanc - <b>Accompagnants</b> : Christiane Bouclet, Jean- Claude Charavit, Elisabeth Konrat, Patrick de La Marandais, Elizabeth Leblanc-Coret, Frédérique Trimouille, Hélène Maire et Marc Aubonnet	Enrichir la réflexion stratégique et participer à la prise de décision collective
<b>Bureau</b>	1 fois par semaine	- <b>Président</b> : Dominique Delaporte - <b>Trésorier</b> : Bertrand Marçais, puis Tanneguy de Belloy - <b>Secrétaire Général</b> : Jean- Pierre Blanc - <b>Accompagnement</b> : Barbara Delaporte et Elisabeth Hosni	Direction opérationnelle, gestion, administration, juridique, organisation et animation RH
<b>Support</b>		Marie-Ange Cilotte (salariée), Etienne Théodule et Brigitte Gougry (bénévoles), jusqu'au printemps, puis, Marie-Odile Poirier, Claire Renaudin, Morgan Zara, Dominique et Barbara Delaporte (bénévoles) ensuite	Gestion, comptabilité, communication et accueil
<b>CSA</b>	1 fois par mois	Elizabeth Leblanc, Elisabeth Hosni, Hélène Maire, Frédérique Trimouille, Pascal-Jean Thierry, Barbara Delaporte, Dominique Delaporte	Coordination et Suivi des accompagnants et accompagnés
<b>Réunion Accueil</b> (Accueil et Accompagnement)	1 fois par mois	<b>Barbara Delaporte, Elisabeth Hosni, Hélène Maire, Frédérique Trimouille, Bernadette Van Clooster, Marie-José Laduche, Monique Biehly,</b>	Découverte, qualification et orientation (groupe + individuel) des potentiels nouveaux Accompagnés
<b>AA</b>	1 fois par mois	<b>Réunion AA : tous les Accompagnants</b> - Animation Barbara Delaporte - Supervision : Elizabeth Leblanc-Coret	Réunion mensuelle d'activités : partage d'informations sur LT, les Groupes et Accompagnés Echange de pratiques recherche de pistes et solutions d'amélioration
<b>Supervision</b>	1 fois par mois	- <b>Supervision suivi individuel</b> : Pascal-Jean Thierry, Elisabeth Hosni - <b>Supervision animation de groupe</b> : Hélène Maire, Frédérique Trimouille - <b>Supervision individuel</b> , sur points spécifiques : Elizabeth Leblanc-Coret	- Partage sur expériences, ressentis et situations vécues  - Analyses, recherches des réglages adéquats et pistes de progrès

## ÉVOLUTIONS DES RESSOURCES HUMAINES

En dépit de la complexité de la situation, La Traversée n'a pas enregistré de mouvements humains significatifs. Cinq nouveaux thérapeutes (dont une en fin d'année) ont rejoint et rajeuni l'équipe, contribuant à créer ou relancer de nouveaux groupes et donner un souffle nouveau à nos activités.

Alors que les bénévoles intégrés sur 2019, se sont majoritairement engagés plus avant dans nos activités terrain, trois thérapeutes ont décidé de s'éloigner de l'association pendant l'été, après avoir contribué à la vie de l'organisation pendant des années.

Notre unique salariée ayant décidé de se retirer à la veille du premier confinement, nous avons réaffecté ses activités (accueil, administratif...) et décidé d'alléger nos charges. Le recrutement d'un salarié ne pourra être envisagé qu'en cas de sortie de crise durable et avec une situation financière l'autorisant.

## 2. L'accompagnement

Pour faire face à la montée de l'isolement, de nouveaux modes d'accompagnement ont émergé, ainsi que des ajustements pour répondre aux fragilités et urgences. La réponse apportée à d'abord été celle d'une proximité renforcée de nos thérapeutes auprès de nos accompagnés. Le suivi téléphonique s'est accru, rapidement suivi par le recours au numérique. Le résultat en a d'ailleurs été globalement satisfaisant, comme en témoigne cette prise d'autonomie et d'initiative des accompagnés. Bravo à nos bénévoles dont l'engagement a été sans faille, ainsi qu'à ce mix d'agilité et de créativité dont ils ont su faire preuve. La facture numérique étant malheureusement une réalité, nous n'avons pu empêcher le décrochage progressif de certains accompagnés. Enjeu du dernier trimestre, nous avons entamé une campagne de terrain (déplacements à domicile...) visant à équiper et former les plus isolés.

### ACCUEIL ET ORIENTATION

---

Depuis 25 ans, notre mission est d'accueillir et d'accompagner des personnes en précarité affective et sociale, présentant des souffrances issues de difficultés relationnelles parfois anciennes. Soutenir leur reconstruction, leur redonner confiance, restaurer leurs capacités de lien et les remettre en dynamique de vie tiennent de notre engagement. Caractéristique de La Traversée, le fonctionnement en synergie des thérapeutes intervenant (suivi individuel et de groupes) autour d'un même accompagné. L'objectif est la co-construction de projets personnalisés, coordonnés et continus. Centré sur la personne et visant son autonomie, notre processus de type « double enveloppe » intègre l'appartenance à un groupe, souvent doublée d'un suivi individuel.

#### Le processus d'accueil

Espace privilégié d'écoute d'une personne, l'accueil permet d'identifier ses besoins explicites et implicites, afin d'étudier les modalités de suivi les mieux ajustées.

1/ **Le contact téléphonique initial** est un moment essentiel du processus. Si tout appel exprime un besoin d'être écouté, celui-ci nous met en face des situations psychiques et sociales les plus complexes. Ce premier échange permet d'établir un climat de confiance et d'apprécier le bien-fondé d'un entretien à La Traversée.

2/ **L'entretien en face à face** : première étape du processus de restructuration du lien social, cet entretien permet de qualifier plus avant le besoin et de décider d'accueillir la personne ou de la réorienter vers une structure plus adaptée pour répondre à son besoin. Cet entretien permet parfois de dénouer des situations complexes et de créer un lien durable.

3/ **L'Intégration** : l'identification de(s) besoin(s) des accompagnés est, chez des personnes habitées par un sentiment de non-existence, parfois difficile à appréhender. La participation à la journée du mardi (dont déjeuner) permet d'apprécier l'aptitude à rencontrer l'autre et à intégrer les « règles », définies pour relier et non enfermer. **Certains « nouveaux » trouvent rapidement leur ancrage, mais l'accroissement actuel du nombre de bénéficiaires déstabilisés ou en précarité justifie un doigté et de fréquents ajustements.**

Cette année, plus que jamais, nos suivis ont pris une forte dimension sociale. La difficulté à joindre les organismes de soutien aux plus démunis à enforcer les difficultés de nos accompagnés à gérer leurs moyens de subsistance (logement, RSA, autres allocations, démarches administratives entravées). Plus que par le passé, nous avons été en lien avec des acteurs spécialisés en matière administrative, de logement, de surendettement ou de grande pauvreté.

## Les demandes en 2020

Paradoxe de cette crise, mais conséquence d'une moindre fréquentation des cabinets des professionnels de la santé psychique et/ou acteurs sociaux, nous avons enregistré une baisse significative de demandes... Se sentant abandonnés et/ou craignant d'être contaminés, nos potentiels accompagnés ont parfois baissé les bras et repoussé à plus tard la recherche de solutions.

Nos accompagnés ne prenant pas contact spontanément avec les structures d'accompagnement, on voit là toute l'importance qu'il y a à disposer d'un réseau de prescripteurs (psychiatres, assistantes sociales, associations, bouche à oreille), pour « identifier » les personnes isolées et leur proposer un rendez-vous de prise de contact.

Au-delà, si des contacts ont été pris avec de potentiels accompagnés, leur proposer de rejoindre des groupes « en distanciel » n'a sans doute pas facilité le fait de leur donner confiance et de les apprivoiser ! De fait :

- . 31 personnes ont contacté l'association en 2020 (16 femmes, 15 hommes) pour 78 en 2019, en dépit de liens renforcés avec nos partenaires, notamment les centres sociaux et les professionnels de santé.
- . La professionnalisation du 1° échange téléphonique et ce désir que nous avons de n'intégrer que des postulants dont les attentes sont en phase avec notre vocation et nos dispositifs de suivi, nous ont conduit à réorienter 4 personnes.
- . Si 27 personnes ont été reçues en entretien d'accueil, nous avons recommandé à 4 d'entre elles de consulter pour disposer d'un suivi médical préalable et en avons réorienté vers des partenaires plus en adéquation avec leur demande (Apsos, Psy du Cœur, Force Femmes, La Porte Ouverte, Solid'elles, Hôpital de jour, assistantes sociales, thérapeutes...).
- . 4 personnes ont intégré un ou plusieurs de nos groupes ou sont en cours d'intégration pour celles reçues en fin d'année.
- . 5, enfin, ont été accompagnées en individuel ou participé à des groupes, pendant quelques mois, avant de retrouver une nouvelle dynamique et pour certaines un travail malgré la conjoncture.
- . 5 personnes ont fait un, voire plusieurs essais, mais n'ont guère pérennisé leur présence à La Traversée du fait de la situation et d'un « distanciel » peu propice à une intégration.



## LE DOUBLE ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE EN 2020

Sur 2020, la situation ne facilitant guère l'intégration de nouveaux accompagnés, La Traversée s'est attachée en priorité à optimiser la qualité de suivi des personnes déjà intégrées et pour qui le contexte sanitaire, ainsi que les périodes de confinement / déconfinement a été vécu comme très anxiogène et a, dans tous les cas, accentué le sentiment d'isolement.

### **Un double accompagnement : le groupe au centre du dispositif**

**Créer ou recréer du lien, retrouver des repères, s'engager avec d'autres dans une dynamique de vie, réapprendre à vivre ensemble, constituent les missions premières de La Traversée.** A l'origine de nos groupes, il y a cette conviction selon laquelle chacun de nous porte en soi le besoin d'appartenir à un collectif, une communauté en même temps que de pouvoir s'y sentir en sécurité.

**Sur l'échelle du lien, chacun progresse à son rythme : moi avec moi, puis moi avec le groupe et moi avec l'association et le monde.** Le sentiment d'appartenance grandit avec celui d'exister, chez moi, comme aux yeux des autres. Espaces de partage, d'expérimentation et de restauration du lien social, nos activités

doivent se dérouler dans un climat de confiance et fraternité, afin de contribuer à cette réconciliation en soi et les autres. Le Cadre y est régulièrement explicité, en même temps qu'interrogé et ajusté pour garantir sa pertinence.

Chaque accompagné justifie une prise en charge personnalisée (intégration de groupe, souvent doublée d'un suivi individuel...) et parfois de long cours, conduite en synergie par une équipe de thérapeutes. Ce processus de reconstruction intègre également une participation aux conférences et fêtes, où nos accompagnés sont invités et peuvent contribuer lors de la préparation de l'évènement. Cette participation à la vie de l'association, participe d'une mise en dynamique progressive.

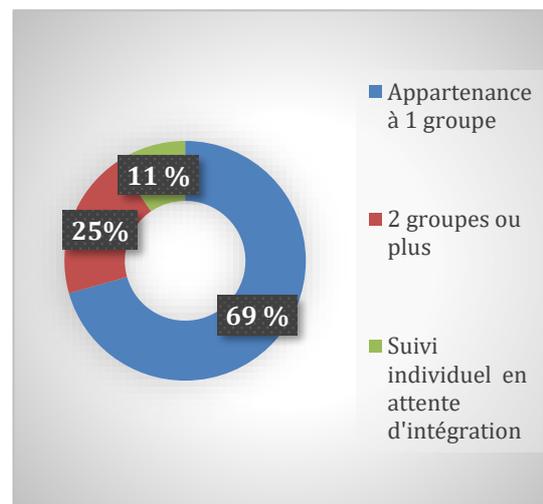
Notre mission fondatrice étant de « restaurer les liens », on notera que **91 % de nos Accompagnés appartiennent à 1 groupe, quand 9 % d'entre eux bénéficient d'un soutien individuel** avant de se sentir prêts à rejoindre un groupe. Phénomène nouveau, **25 % de nos accompagnés appartiennent au moins à 2 groupes** et nombreux aspirent à pouvoir venir plus souvent. Dans la logique de la « Double enveloppe », **58 % des membres de nos groupes, font l'objet d'un suivi individuel** (45 % d'entre eux à LT, 13 % en cabinet libéral ou en CMP...). **Notons enfin que 45 % d'entre eux font l'objet d'un suivi psychiatrique.**

*Une accompagnée témoigne : « Chacun a son espace d'expression et les accompagnants sont là pour favoriser une prise de conscience, pointer le détail apparemment anodin, qui ne l'est pas. Avec eux, les membres du groupe s'approprient et redécouvrent qu'ils sont capables de recevoir des autres ».*

. **91 % des personnes sont suivies en groupe :**

- 69 % appartiennent à un groupe et un seul
- 25 % appartiennent à deux groupes, voire plus
- 58 % des accompagnés faisant partie d'un groupe font l'objet d'un suivi individuel

. **9 % des personnes bénéficient d'un suivi individuel, en attendant de vouloir / pouvoir rejoindre un groupe**



Suivi des accompagnés en 2020		Temps (en heures)
Entretiens d'accueil et d'orientation		232 H
Accompagnement individuel	Accompagnements thérapeutique et thérapies	1 663 H
	Accompagnements de proximité	739 H
Accompagnement en groupe		2 642 H
Accompagnement par la participation à la vie de l'association (Fêtes, repas, conférences...)		97 H
TOTAL		5 373 H

Renforcement du temps de l'accompagnement de groupe (2 642 H / 2 523 H en 2019) ainsi que du temps des accompagnements thérapeutiques (1 663h / 1 373 en 2019).

Forte augmentation de l'accompagnement de proximité (739 H / 287 H en 2019), voire à domicile.

Réduction significative du temps consacré à la gestion administrative et comptable, après réorganisation de notre pôle support, suite au départ de notre assistante salariée, au début du printemps 2020.

**Total général de 5 973 H en 2020 / 5 571 H en 2019**, en augmentation de 402 H, en dépit de la diminution du temps consacré à la vie de l'association (97 H, pour 464 en 2019).

## DES ACCOMPAGNEMENTS DIVERSIFIÉS

---

Tout au long de 2020, nous nous sommes attachés à accompagner, en même temps qu'à rassurer, face à ces messages de « confinement / déconfinements », qui ont scandé l'année.

Décidés à renforcer notre proximité, nos thérapeutes ont démontré ingéniosité / créativité et **augmenté le nombre de leurs appels téléphoniques et la fréquence de leurs séances de groupe.**

S'il nous a fallu cesser la tenue de nos groupes « Chant », « Art-thérapie » et « Soirées Culturelles », nous avons préservé l'essentiel de nos activités, mais **baisse de présentiel et peur du Covid 19 ont eu raison de l'assiduité de 20 % de nos accompagnés.**

Confrontés à cette réalité de **fracture numérique (connexion internet, matériel...)** et résolus à pérenniser les liens, nous nous sommes attachés à **former nos accompagnés à l'usage de Zoom et WhatsApp**, ainsi qu'à **équiper certains de Smartphone + Data**, mais le défi n'est pas gagné.

**19 Groupes (des groupes de Parole aux Médiations...), dont 14 restés actifs sur 2020 !**

### Groupes de Parole

**6 groupes de parole** existent aujourd'hui à La Traversée...

- **2 groupes de Parole** réunissant 7 à 9 participants se déroulent au rythme de la quinzaine. Coanimés pour chacun d'entre eux par deux thérapeutes, ils se déroulent pour l'un sur Zoom et pour l'autre en présentiel, selon les souhaits et états de santé des participants.
- **1 groupe « Sens de nos vies »** vise à ce que chacun prenne conscience du besoin de reconnaissance qui existe en chacun, comme unique irremplaçable et toujours en mouvement. C'est autour d'un repas, un espace de convivialité, mais aussi de découverte progressive d'un chemin d'humanisation réciproque.
- **1 groupe « Transculturel »** (partenariat FND), animé dès sa naissance grâce aux outils numériques, propose aux participants d'échanger sur leurs cultures d'origine respectives, d'accueillir leurs différences dans un contexte de migrations et de mondialisation. Conscientiser le bon équilibre entre besoin d'appartenance à un groupe et se différencier est un des objectifs du groupe.
- **2 groupes intitulés « Faire de sa vie un récit »** (partenariat FND) visent à permettre aux participants de revisiter leur existence et de réaliser un ouvrage à partir d'anecdotes et de tranches de vie. Un exercice créatif, autant que de mémoire, visant à transmettre à des plus jeunes.

### Les Médiations

Elles ouvrent un espace d'expression privilégié quand le lien et la parole sont difficiles. Sollicitant le corps, le contact à la matière et les interactions ludiques, elles ouvrent des portes pour rencontrer l'autre.

- **1 groupe à médiation « autour du théâtre »** a par ailleurs été lancé au début de l'été 2020, visant à permettre aux participants de faire l'expérience de l'écriture théâtrale, puis celle du jeu, comme moyen d'expression, de rencontre et d'échange en donnant libre cours à son imagination en mêlant créativité personnelle et collective dans une atmosphère bienveillante et détendue.
- **1 groupe de Lecture** vise à partager ressentis et émotions, à partir d'un livre et d'un auteur. Les textes / thèmes sont choisis par les participants, stimulant l'initiative de chacun. Ce groupe s'enrichit de partages sur WhatsApp, autour de « **lectures vidéo** » que nous offrent 2 responsables de la **bibliothèque Louise Walsler-Gaillard (Chaptal)**. Des initiatives ont émergé dans ce groupe, comme ces RV (**préparation d'1 spectacle de Danse**) dans les jardins publics lors du 1<sup>er</sup> confinement...nous incitant à lancer sur 2021 un groupe de Danse rue Pigalle.
- Existant de longue date, **le groupe Chant**, qui avait pris un nouveau départ en septembre 2019 sous la houlette d'une professionnelle a malheureusement été mis en stand-by dès le premier confinement et comme toutes les chorales, n'a pas repris depuis.
- **3 groupes (Conscience Corporelle, Relaxation et Yoga)** ont pour objet la reprise de contact avec son corps et le bien-être physique et mental. Ils constituent parfois, cette médiation en soi qui permet une intégration progressive à la vie de groupe et à la prise de parole.
- Lancé en 2018, en partenariat avec l'association Cultures du Cœur, le groupe **Sorties culturelles** qui avait rapidement rencontré un franc succès n'a évidemment pu continuer à proposer des sorties à partir de mars. Tant que cela a été possible, il a offert aux accompagnés de participer à des activités variées en lien avec l'actualité culturelle parisienne.
- **L'Atelier Créatif**, qui se réunit un dimanche par mois autour de thèmes à chaque fois différents est ouvert à tous. L'enjeu est de créer ou renforcer la conviction qu'en chacun de nous sommeille un talent artistique à développer. Après nombre d'années de fonctionnement et dans le contexte qu'on sait, le **groupe Art-Thérapie** a été mis en stand-by.

## Solidarité et échange

- Synonyme de stress pour certains, mais aussi d'équilibre réparateur, la question du « travail » nous a conduit à créer un groupe « **rebond en activité** », où sont évoquées les peurs, croyances limitantes et freins à la mobilisation de ses ressources. Si 2 de nos accompagnés ont trouvé un nouveau job, d'autres bénéficient d'un accompagnement individuel, en interne ou via l'association **SNC (Solidarités Nouvelles face au chômage)** qui n'hésite pas à nous solliciter.
- Un groupe de **parole sur l'argent** a été initié, afin que chacun puisse sortir de son isolement sur cette question et partager ses difficultés ou pistes de solutions. Espace d'expression en confiance et sans tabou de ses interrogations, mais aussi de ses désirs, le groupe a été mis en stand-by depuis l'été, car le distanciel ne lui était pas favorable.
- 4 séances ont été organisées et animées avec beaucoup de succès par 2 Naturopathes, sur « Ce que nous Mangeons », ainsi que sur « Notre Sommeil », sur « Notre Stress » et comment « Optimiser nos capacités Mentales » ...Le principe de ces causeries n'est guère prévu pour se pérenniser, mais l'intérêt a été des plus vifs !
- Le **groupe de soutien mutuel** basé sur les difficultés concrètes rencontrées dans la vie quotidienne permet de trouver des appuis pour engager les démarches pratiques nécessaires. Aidés et aidants se retrouvent dans un processus de croissance et de solidarité qui conduit progressivement vers une fraternité vécue. Il se double souvent d'une aide individuelle et personnalisée en parallèle qui s'est renforcée cette année. Sur 2020, l'urgence s'est fait sentir d'un **soutien individuel (rangement, administratif, numérique...)** au domicile des accompagnés les plus en difficulté.

## Convivialité autour la table

- Ouvert à tous les membres de La Traversée, le groupe **Convivialité** du mardi est un espace spécifique et précieux où des liens peuvent s'expérimenter dans un climat de sécurité et de chaleur. Au-delà du temps de partage centré sur le déjeuner, les enjeux en sont le « vivre ensemble ». Le groupe convivialité a connu plusieurs soubresauts. Le déjeuner a tout d'abord été maintenu en respectant les consignes sanitaires (deux ou trois tables de 5 personnes) pour se transformer en goûter réunissant un nombre également réduits d'accompagnés.
- Les collations ou repas concluent chaque séance en groupe. Manger ensemble ramène dans l'espace communautaire aux gestes simples de la vie : mettre le couvert, faire attention à l'autre, avoir du contact et des échanges dans la simplicité et le partage.
- Les fêtes de saison, de Noël et du jour de l'an qui permettent aux participants de tous les groupes de passer un moment joyeux ensemble ont eu lieu sur 2020 dans les périodes de relatif déconfinement mais ont réuni un nombre plus réduit de personnes en fonction des contraintes sanitaires.

## 3. Nos bénéficiaires

### EN 2020, 91 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

---

En raison du contexte, l'association n'a accueilli que **9 nouveaux accompagnés sur 2020 et 7 d'entre eux se sont retirés du fait du confinement ou d'un nouveau projet de vie.**

Si **3,5 ans est l'ancienneté moyenne de nos Accompagnés, elle est plus proche des 10 ans** pour ceux ayant trouvé à La Traversée un ancrage et une famille.

**11 personnes nous ont quitté, après des progrès relationnels notables, suite à la concrétisation d'un projet, type déménagement ou nouvel emploi.**

### PROFILS ET SITUATIONS

---

Nos accompagnés rencontrent, de manière générale, des difficultés relationnelles souvent anciennes, doublées de trouble de l'identité, de la conscience de soi et des autres. Si la diversité de leurs parcours de vie est grande, ils partagent un même sentiment de solitude, souvent aggravé par une croissante précarité sociale, financière et affective.

Une souffrance vécue en interne et souvent induite par des réalités douloureuses cumulées, telles que ruptures personnelles (divorce, séparation, perte d'un enfant, maladie...) ou sociales (perte d'emploi, chômage de longue durée, emplois précaires, faibles revenus...).

On note une augmentation des personnes en recherche d'emploi (28 % pour 25% en 2019) ainsi que des emplois précaires (13% pour 7% en 2019).

La proportion des moins de 40 ans est stable (11 % / 12 %) de 12% à 11%, dont une majorité de femmes (9%) largement orientées par nos partenaires, Force femmes, Solid'Elles, C'éa Psy et Agapa. Cherchant à se

reconvertir et/ou à sortir de la précarité de l'emploi, ces femmes souffrent de leurs conditions de vie et de difficultés relationnelles ou psychiques compliquant leur insertion dans un environnement complexe.

La tranche d'âge entre 40 et 60 ans est stable et représente 59% de nos accompagnés pour 58% en 2019, quand celle des plus de 60 ans est identique, 30%. La proportion des hommes est en augmentation, 32% pour 27%.

100% des accompagnés souffrent d'isolement et de solitude		2020
Type d'exclusion	Grande précarité (RSA, AH)	31%
	Recherche d'emploi	28%
	Emplois précaires	13%
	Retraite	26%
	Sans aucun appui familial	38%
	Troubles psychiques (traitement psy, hospitalisation)	51%
	Maladie grave	6%

89 personnes accompagnées	2020
Hommes	32%
Femmes	68%
Moins de 40 ans	11%
Entre 40 et 60 ans	59%
Plus de 60 ans	30%

#### **Partager des liens pour retrouver du sens**

« Ces chiffres disent l'isolement social, familial, psychique des personnes, sachant malheureusement que chômage, séparation, maladie, hospitalisation, précarité, se cumulent souvent...

Souvent mal logés et sans moyens pour vivre, ils viennent à nous *La Traversée*, submergés par la solitude. Par ailleurs dépourvus de repères familiaux, professionnels ou sociaux, ce sont des accidentés de la vie qui frappent à nos portes !

*Portant leur histoire, ou celle qu'ils peuvent raconter, ces accompagnés apprennent à parler de l'indicible, l'abandon dont ils ont souffert mais aussi l'enfance meurtrie.*

*Pour appréhender ce qu'isolement et souffrance psychique signifient chez eux, on se reportera à notre livret « Traverser toute une histoire ».*

**C.Gihr-Bouclet, F.Trimouille et E. Hosni, thérapeutes**

## D'OU VIENNENT LES ACCOMPAGNES DE LA TRAVERSEE

**Des liens de confiance avec nos partenaires : plus de 57% de nos Accompagnés** nous ont été adressés par des psychiatres, médecins, psychothérapeutes, assistantes sociales et services sociaux, avec lesquels nous avons tissé des liens de longue date...D'autres nous sont envoyés par nos partenaires historiques (Les Petits Frères des Pauvres, La Fondation Notre-Dame...), ainsi que par des associations amies, l'Apsos, Saint-Leu, La porte ouverte, les Psys du Cœur, Caritas, Maison des usagers de Sainte Anne, OCH, SNC.

**En effet, si nos partenariats de terrain se sont renforcés** avec Psy du Cœur, La Porte Ouverte, CéaPsy, le Samu Social, ou Terre d'Arcs en Ciel, des liens plus récents ont été tissés et renforcés avec Agapa, Tibériade, Force Femme, Solid'Elles, France Dépression et de nouveaux réseaux d'assistantes sociales. (28%)

**Et puis, il y a l'effet « bouche à oreille »**, via accompagnés ou anciens accompagnés, voire par notre réseau dont participants à nos conférences (15%). **Notre site web nous est également d'une aide certaine**, car nombre de personnes accueillies le consultent en vue de se rassurer, avant de nous téléphoner pour solliciter un contact.

## 4. Nos bénévoles

### DES PSYCHOTHÉRAPEUTES BÉNÉVOLES PROFESSIONNELS

Si l'engagement bénévole de nos thérapeutes et accompagnants est un principe fondateur de l'association, cela se justifie aussi d'un point de vue économique :

. **Bénévolat, de la part de ces thérapeutes qui rejoignent l'association**, avec pour motivation première de s'impliquer au service de la fraternité et de la solidarité. Mais, à cela s'ajoute leur aspiration à rejoindre un collectif, en même temps qu'à profiter d'une structure apprenante. De fait, l'Institution est très attachée à contribuer à la montée en compétences de chacun, via un cursus de formation spécifique, des espaces de réflexion (réunion AA mensuelle d'analyse de pratique), et de supervision (mensuellement, pour l'animation de groupe comme le suivi individuel).

. **Bien-fondé économique du bénévolat également**, quand on sait que le temps consacré sur 2020 à La Traversée par nos 44 bénévoles (17 d'entre eux accompagnent LT depuis plus de 8 ans) représente celui de 5,38 ETP, qui auraient généré en salaires quelques 437 994 €...

. Historiquement assurée par une salariée, la fonction accueil / secrétariat est désormais assurée par des bénévoles depuis le printemps 2020, tout comme les fonctions centrales (Trésorier et Secrétaire Général) et support (comptabilité, communication, fundraising...). La conséquence en est une baisse du nombre d'ETP (de 6,38 à 5,38), compensé par une baisse de charges, mais un temps optimisé et plus fondamentalement consacré à nos bénéficiaires !

Les bénévoles intégrés fin 2019 ont pu concrétiser leurs projets (groupes Rebond vers l'activité, Transculturel et « Ecriture et Théâtre ». Six nouveaux thérapeutes ont rejoint l'association en cours d'année dont deux au dernier trimestre.

Sur cette même période, 8 accompagnants ont quitté La Traversée pour de nouveaux projets, parmi lesquels 1 thérapeute qui accompagnait l'association depuis sa création. Sur les 44 bénévoles actifs, il en est 8 qui ont donné plus de cinq heures par semaine de leur temps à l'association.

Par accompagnant	Temps 2020
Analyse des pratiques d'accompagnement	27 H
Supervision	80 H
Formation-action et formation	8 H
Participation aux conférences	8 H
<b>TOTAL</b>	<b>123 H</b>

Temps moyen de participation	Nombre de personnes 2020
+ 20 heures par semaine	3
De 5 à 10 heures par semaine	8
Moins de 5 heures par semaine	33
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>

Fonctions bénévoles	Nombre de personnes	En heures
Fonctions centrales support et logistique	6	2 132 H
Accompagnement des bénévoles	7	182 H
Accompagnement individuel et/ ou de groupe	41	5 276 H
Réunions, suivi de l'accompagnement	41	656 H
Appui, conseil et méthodologie	5	400 H
<b>TOTAL</b>	<b>44*</b>	<b>8 646 H*</b>
*certains bénévoles assument plusieurs fonctions (10545 en 2019)		

Suite à nos changements organisationnels et de pratique, le temps consacré à l'exercice des fonctions centrales et de support a fortement diminué, tout comme celui consacré à l'organisation des conférences, car le contexte sanitaire nous a souvent empêché d'aller au-delà de leur planification !

## LA FORMATION DES ACCOMPAGNANTS

---

Très attachée à son engagement d'Institution apprenante, La Traversée accorde une réelle attention à la formation des accompagnants et s'appuie sur 2 espaces :

- Un cycle de **Formation / Intégration** a été créé, pour encadrer la montée en compétences des nouveaux thérapeutes et les aider à peaufiner leur projet de groupe au sein de l'Institution. Issus de cursus, expériences et pratiques diversifiées, nous tenons à harmoniser leurs pratiques dans le cadre spécifique de La Traversée. Les dix modules proposés en 2019 n'ont pu être reconduits, mais nous en avons réalisé 3 et reprogrammons de nouvelles séances sur 2021.

- Un cycle de **Formation / Action**, animé par Elizabeth Leblanc-Coret, thérapeute en charge de supervisions, proposé à l'ensemble des thérapeutes afin de conforter les repères communs, renforcer nos aptitudes à travailler ensemble et nourrir nos pratiques d'accompagnement.

C'est aussi l'occasion d'évoquer questions essentielles pour un accompagnant, sur « La Traversée et ses valeurs », « la relation à l'argent », « La capacité d'être seul... » de Winnicott... Trois matinées de formation ont été dispensées : l'une sur « l'attaque contre les liens » et l'animation des petits groupes » en référence au concept de W. Une autre sur la spécificité de l'accompagnement à La Traversée et une 3<sup>e</sup> sur « la Confidentialité et la double enveloppe ».

## 5. Communication et partenariats

Alors que croit le nombre de personnes en souffrance et que se font rares les sources de financements, nous nous attachons à développer des liens réguliers et privilégiés avec un réseau de partenaires. Plus que jamais, cela s'impose, pour l'identification des offres de solidarité, la cartographie de leurs compétences et la mutualisation de nos moyens d'action.

## NOTRE RÉSEAU : COMMUNICATION ET CONFÉRENCES

---

### Information et communication

Traditionnellement, nos actions de communication institutionnelle visent à mieux nous faire connaître des acteurs sociaux susceptibles de prescrire nos services, en même temps qu'à informer nos amis, donateurs et partenaires de ce que leur générosité nous a permis de réaliser.

Pour ce faire, nous nous appuyons sur notre site web, sur notre documentation « papier » (nouveau Flyer, avec Fiches des Groupes), ainsi que sur l'organisation de conférences et de soirées évènementielles.

Cette année, en raison du contexte, l'animation de notre réseau de fidèles s'est résumée à la tenue de 2 conférences et d'une soirée théâtre, « Alceste à bicyclette » écrite et jouée par l'un de nos bénévoles, mais nous avons multiplié l'envoi d'emailing ciblés, ainsi que de Newsletters réseau.

### Conférences et évènementiel

Espace privilégié de notre réflexion / action sur les enjeux **en matière de santé mentale, exclusion et isolement**, les conférences prévues sur 2020 avec notre réseau (associations, thérapeutes, travailleurs sociaux, acteurs de l'ESS, personnes en quête de sens...) ont été pour l'essentiel annulées.

Cette année, nous ne pûmes tenir que 2 des 6 conférences prévues (cf. liste en annexe p. 20), ainsi qu'1 soirée réseau sur 2 ; une soirée théâtrale (autour de la mise en scène d'Alceste à bicyclette d'après le film de Philippe Le Guay) joué par un Acteur amateur bénévole de la Traversée qui aura favorablement marqué les esprits...

## NOS PARTENARIATS

---

### Des alliances institutionnelles ...

L'École de formation à la Gestalt **Savoir-Psy**, ainsi que la communauté de Saint Leu sont, chacune à leur manière, des partenaires de longue date. Entourés d'acteurs divers, nous trouvons dans ces partenariats partage, conseil et/ou prescription de nouveaux accompagnants ou accompagnés...et/ou orientation d'accompagnés.

### ... aux liens associatifs de terrain,

En 2020, La Traversée a réaffirmé son ancrage local, via ses échanges avec **la Maison des Associations du 9<sup>ème</sup>**, ainsi qu'avec **la Bibliothèque Louise Walsler Gaillard (Chaptal)**, qui fait régulièrement bénéficier nos accompagnés d'envois de vidéos sur WhatsApp de Contes.

Nous avons également conforté nos liens avec **Agapa, Apsos, Force Femmes, La Porte Ouverte, Le Bon Larron, les Psys du Cœur, La Maison des Usagers de Sainte- Anne, OCH, SNC, Solid'Elles**, et bien d'autres...toutes plus talentueuses et impliquées.

Ce maillage et la connaissance que nous avons de ces partenaires nous est précieux, tant sur l'identification de leurs compétences clefs, qu'en matière d'identification de personnes isolées. Il l'est également, lorsqu'après entretien de prise de contact avec l'accompagné potentiel, nous jugeons souhaitable de la réorienter vers l'acteur, dont les talents sont plus adaptés.

### ...aux partenaires financeurs de projets,

Si l'existence de La Traversée tient de l'engagement et de la contribution de ses adhérents et donateurs (Adhésions, Dons, Ateliers, Evènements...) privés, le soutien d'acteurs institutionnels est significatif et essentiel.

En 2020, La Traversée a largement bénéficié du soutien de **La Fondations des Petits Frères des Pauvres et de la Fondation Notre-Dame**.

Présente à nos côtés de 2015 à 2018 (pause sur 2019), **La Fondation des Petits Frères des Pauvres** nous a superbement soutenu en 2020, **avec un concours de 23 000 €**, qui ne sera malheureusement pas pérennisé sur 2021.

Également très présente à nos côtés, **La Fondation Notre-Dame**, qui en 2019 avait contribué (7 000 €) au lancement de nos 2 Groupes « Faire de sa vie un récit... », **nous a donné 11 604 € en 2020**, nous permettant de lancer **2 Groupes** (Lecture et Transculturel) **et de poursuivre nos travaux et équipements**.

A l'opposé, nous n'avons pas obtenu du **Crédit Agricole** la pérennisation de son soutien (5 000 € sur 2019), ni convaincu d'autres fondations ou institutionnels.

Visant à augmenter notre autonomie financière, nous devons financer une part croissante de nos activités sur fonds propres et bénéficier à la marge du support d'Institutionnels convaincus que notre modèle est d'abord basé sur **le bénévolat et que nous luttons contre les charges fixes, afin que chaque € versé profite vraiment à nos accompagnés**.

---

## ANNEXES

- Groupes et ateliers thérapeutiques de La Traversée
- Programme des conférences 2020

## GROUPES et ATELIERS LA TRAVERSÉE en 2020

### ACCUEIL, PAROLE, ÉCRITURE

#### Groupes de parole - 4 groupes

La participation à l'un de ces groupes permet à chacun de verbaliser ce qu'il ressent et vit, de partager ses difficultés et ses joies. Au sein de chaque 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.

Ces groupes sont suivis d'un goûter. Ils ont lieu tous les 15 jours :

- Jeudi toutes les semaines de 14h15 à 16h45 / Hélène Maire et Anne Lefer
- Mercredi de 17 h à 19h / Elisabeth Konrat et Benoît Legris

#### Nouveaux groupes de parole

- « Groupe Transculturel », le Samedi de 15 à 17h / Eva Martinez et Una Mirkovic  
Il permet d'être accueilli dans sa différence et d'accueillir l'autre dans sa différence et de devenir plus conscient de la juste mesure entre besoin d'appartenir à un groupe et besoin de se différencier.

- « Groupe Argent », le Mardi de 16h30 à 17h30 / Jean Beaujouan et Dominique Delaporte  
L'objet est ici de permettre à chacun de ce sentiment de solitude qui accompagne les questions d'argent. Il s'agit là, sans tabou et dans la confiance d'exprimer et de verbaliser ses doutes, craintes, peurs et rêves.

#### Groupe d'écriture

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

- Jeudi de 14h à 16h / Bernadette van Clooster et Gabriele Eibner

#### Groupe « Sens de nos vies et de la Vie »

Un jeudi tous les quinze jours de 18h à 21h30 / Jean-Marie Bouclet et Christiane Gih-Bouclet

- Nous avons tous besoin de multiples reconnaissances et ce, quels qu'en soient les formes et origines, en recevoir et en offrir pour nous construire personnellement et créer de belles relations. Dans ce groupe, on vise à faire de la reconnaissance, un mode d'accompagnement basé sur le don et le cheminement d'humanisation réciproque et ce sentiment d'appartenance ouvre à l'expérimentation dans nos cheminements individuels et collectifs.
- Un jeudi tous les quinze jours de 18h à 21h30 / Jean-Marie Bouclet et Christiane Gih-Bouclet

#### Groupes « Faire de sa vie un récit et développer nos liens intergénérationnels » - 2 groupes

L'objectif de cet atelier est de permettre à chacun de se réapproprier son histoire et de se remettre en dynamique dans un but de transmission à des plus jeunes.

- Vendredi de 13h à 15h / Bernadette van Clooster et Dominique Delaporte
- Vendredi de 15h à 17h / Dominique Delaporte et Laurent Chemineau

#### Groupe d'art-thérapie

Travail individuel ou en groupe : peindre pour reprendre contact avec ses émotions et pouvoir les exprimer au plus juste, les partager dans un cadre qui peut les accueillir.

- Lundi de 14h à 18h / Frédérique Trimouille et Elisabeth Hosni

## Groupe écriture et jeu théâtral

Faire l'expérience de l'écriture de théâtre comme moyen d'expression, de rencontre et d'échange en donnant libre cours à son imagination et en mêlant créativité personnelle et collective dans une atmosphère bienveillante et détendue.

- Mercredi de 14h à 17h / Marie-Lise Pascal-Vallette, Marc Aubonnet

## LA PAROLE ET LE CORPS

### Groupe Relaxation

Un travail de relaxation pour reprendre contact avec son corps, ses sensations, se rencontrer et ainsi retrouver la sécurité nécessaire pour passer les moments difficiles.

- Un lundi sur deux de 19h à 20h30 / Pascal-Jean Thierry et Sylvie Gosselin

### Groupe Yoga et échanges

Pour apprendre à se réapproprier son corps et cultiver une certaine qualité de présence à soi-même en s'ajustant à son propre rythme.

- Un lundi sur deux de 18h30 à 20h30 / Denise Cornand- Keller

### Groupe de Conscience Corporelle

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

- Un mardi sur deux de 11h30 à 13h / Virginie Mangano et Laurent Chemineau

## CRÉATIVITÉ

### Atelier Créatif

Il offre l'opportunité à chacun de découvrir sa propre créativité et de donner libre cours à ses talents au travers d'une activité artistique. (Peinture, collage, bijoux fantaisie, sculptures, jardins zen). Partage d'un repas.

- Un dimanche par mois de 11h à 16h / Christiane Pierre, Bernadette Van Clooster, Christine Barnier

### Groupe Chant

Reprendre confiance en soi et en ses aptitudes, en ses talents individuels, les exprimer collectivement au travers du chant.

Un lundi sur deux de 14h à 16h / Christina Mercier et Barbara Delaporte

## GROUPE A VOCATION CULTURELLE

### Atelier Culturel

Ce groupe à vocation culturelle en partenariat avec l'association « Cultures du cœur » permet de proposer à nos accompagnés des sorties (théâtre, concerts, expositions), suivies de séance de debriefing en groupe...Après un démarrage d'activité satisfaisant, ce groupe a été mis en sommeil en raison de la situation sanitaire...

Responsable : Raphaëlle Gerbet et Dominique Delaporte

## JOURNÉE DU MARDI

### Temps d'échange et de convivialité, de présence à soi et aux autres

- Tous les mardis de 11h à 14h30 / Responsable : Anne Lefer
- 11h : la matinée commence par un temps de parole et d'écoute qui permet de prendre contact avec soi et les autres, puis se prolonge par un travail corporel apaisant.
- 13h : un repas partagé permet rencontres et échanges dans la convivialité.

### Soutien Mutuel

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

- 1<sup>er</sup> mardi du mois de 14h30 à 16h / Jean-Claude Charavit et Dominique Delaporte

### Groupe de Lecture

Ce groupe permet de partager collectivement un texte et à chacun d'exprimer par la parole une opinion, un ressenti, une émotion, un sentiment à propos de celui-ci. Les thèmes de réflexion sont choisis ensemble.

A son activité traditionnelle, viennent s'ajouter des moments de partage très riches, autour de vidéos de lecture de contes proposés par la bibliothèque Louise Walsler-Gaillard (Chaptal).

- Un mardi sur deux de 15h à 17h / Barbara Delaporte et Elisabeth Hosni

## NOTRE RAPPORT AU TRAVAIL

### Groupe Rebond vers l'activité

L'enjeu pour chacun est de prendre conscience des craintes et limitations ainsi que de recenser ses compétences (savoir-faire/savoir-être) et motivations. Y voir clair sur son objectif, avoir conscience de ses talents et des croyances limitantes sont les clefs du succès d'une réinsertion ou d'un repositionnement professionnel réussi.

- Un jeudi sur deux de 17h15 à 19h 15 / Agnès Pouget-Abadie et Jeannine Spindler

### Accompagnement individuel

Chercher du travail, retrouver un emploi, travailler dans un environnement hostile : autant de questions que vous pourrez aborder. Il s'agit de comprendre quels sont les freins et les peurs qui empêchent d'agir, puis de chercher ensemble comment les dépasser.

- Marie-Josée Laduche et Dominique Delaporte

# LA TRAVERSÉE

## CONFÉRENCES EVENEMENTS

### Cycle « Se mettre en mouvement : penser et agir »

23 janvier 2020 à 19 heures 30 - La Traversée

Perrine Hanrot : « La voix, cette inconnue qui nous relie aux autres »

Crier, parler, murmurer rassurer, convaincre, chanter...Notre voix nous met en lien, avec nous-même et avec les autres. Elle nous caractérise encore plus que notre visage. Elle est notre image sonore, elle nous représente. Elle véhicule notre vécu, nos émotions, nos intentions ; elle transmet notre conviction et porte nos messages. Pourtant, elle nous est inconnue. Les autres nous identifient au son d'un simple « Allo » et nous ne la reconnaissons pas enregistrée ! Parfois elle disparaît ou nous trahit. Parfois elle agace l'oreille ou la charme. Nous pouvons travailler notre voix, pour trouver une voix qui nous ressemble, pour donner du souffle, du rythme, de la fluidité à notre discours, pour expérimenter la puissance du silence, la variété des intonations...Travailler notre voix pour qu'elle devienne une musique au service de la relation avec l'autre, et transmette fidèlement ce que nous sommes et ce que nous voulons signifier.

4 mars 2020 à 20 heures - Eglise Saint-Leu

Bertrand Vergely : « Renaître à la vie »

Habituellement, quand on meurt, on ne renaît pas. Moralement, spirituellement, il en va autrement. Il arrive fréquemment que 'lon meure et que l'on renaisse. Cette perte de vie comme ce retour à la vie surviennent à chaque fois que l'on perd le fil avec son corps et, derrière le corps, avec le corps profond relié au souffle créateur primordial. On s'en rend compte quand il s'agit d'avoir l'intelligence du corps, de la vie morale comme de la vie spirituelle. Quand on n'est pas relié à son corps profond, on n'y comprend rien. Ainsi que l'enseigne Héraclite, bien qu'éveillé, on vit comme si on dormait. Quand, au contraire, on se relie à son corps profond en l'habitant et ne se laissant habiter par lui, tout s'éclaire. Le sens lumineux du corps, de la vie morale et de la vie de l'esprit qui était mort, renaît en nous.

24 septembre 2020 à 20 heures - Eglise Saint-Leu

Alceste à bicyclette : pièce écrite et réalisée par Marc Aubonnet

Ce 24 septembre 2020 et dans un contexte de « petite » reprise, sur fond d'informations sanitaires hésitantes, une quarantaine de personnes, dont nombre d'accompagnés de La Traversée se sont retrouvés à Saint-leu pour une soirée culturelle et conviviale. Comme objet de ce rendez-vous de rentrée, un très beau moment de théâtre, créé et joué par l'un de nos bénévoles et co-animateurs de notre groupe théâtre, suivi d'un échange avec les acteurs et bon moment de convivialité.