

# LA TRAVERSÉE



## Rapport d'Activité 2019

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.

## Sommaire

LE MOT DU PRÉSIDENT	p 3
ACTIONS CLEFS, Conduites EN 2019	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 12
101 accompagnés en 2019	
Profils et situations	
D'où viennent les accompagnés de La Traversée	
4. NOS BÉNÉVOLES	p 14
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 2018- 2019, cycle « Se mettre en mouvement : penser et agir »	

## Le mot du Président

Chers amis et partenaires,

A l'heure d'établir le bilan de l'année passée, on a envie d'écrire « déjà », tant ces 12 mois au sein de La Traversée, se sont écoulés rapidement !

Si 2018, a été marqué par le passage de relais à la direction de l'association, après 22 années de responsabilité de Jean-Marie et Christiane Bouclet, 2019 a été une année de construction d'une nouvelle gouvernance.

Ici, je témoignerai de notre gratitude, à l'égard de nos prédécesseurs mais aussi de nos bénévoles support et thérapeutes, ainsi que de nos partenaires et donateurs, qui ont confirmé leur engagement et implication au service de notre bel ouvrage.

**Une nouvelle équipe de direction s'est mise en place, puis engagée à pérenniser la mission de La Traversée, ainsi qu'à conforter son dispositif de restauration des liens et la qualité de son accueil de personnes isolées et/ou en souffrance.**

Soucieux de fonctionner dans **un cadre bien établi et de conforter l'avenir de notre association, notre Conseil d'administration a fait valider sa vision en Assemblée Générale**, puis donné mandat au **Bureau** (Trésorier, Secrétaire Général, 2 vice-Présidentes thérapeutes et Président), qui se réunit chaque mardi, pour conforter notre organisation et lui donner une nouvelle dynamique.

Sur le plan opérationnel, **le CSA** (Coordination, suivi accompagnements), **équipe de pilotage des Accompagnés et Accompagnants, a inscrit son action dans une logique collaborative, pour co-construire nos projets et activités (Groupe et Individuel...) et garantir une communication homogène.**

Poursuivant **sa mission d'accueil et de suivi de personnes isolées**, La Traversée s'est attachée à ce que toute demande, émanant d'une personne en souffrance ou de l'un de nos partenaires, fasse l'objet d'un traitement et d'une proposition d'orientation dans les meilleurs délais.

Concrètement, une centaine d'Accompagnés ont confirmé leur motivation et leur présence régulière dans nos dispositifs de groupes et/ou de suivi individuel, mais **c'est surtout sur le second semestre** que la tendance s'est confirmée avec l'intégration de nouveaux Accompagnés.

Par ailleurs et pour mieux répondre aux besoins de nos Accompagnés et garantir un caractère très personnalisé à nos accompagnements, nous avons créé, en relation avec nos partenaires de **la Fondation des petits frères des Pauvres et de la Fondation Notre-Dame, 6 nouveaux groupes (Récit de vie, Rebond en activité, Culture du Cœur, Parole, Lecture, Chant...).**

De même, soucieux de **conforter la dimension d'accueil** de La Traversée, nous avons accordé une attention particulière à la réussite de nos **déjeuners communautaires du mardi, ainsi qu'aux fêtes de saison, fêtes de Noël ou du 31 décembre**, tant notre vocation à « restaurer des liens » s'exprime ces jours-là, autour d'événements festifs qui donnent sens au mot « **ensemble** » !

Si 2019 a aussi été marqué pour La Traversée, par l'éloignement de bénévoles (thérapeutes et accompagnants...) qui avaient beaucoup donné, une dizaine de nouveaux talents nous ont simultanément rejoints, confirmant le caractère ouvert et vivant de notre association.

De plus, et afin de pouvoir accueillir en simultanée la tenue d'un nombre croissant de groupes et de suivis individuels, nous avons réalisé, avec le **concours du Crédit Agricole**, des travaux de cloisonnement et **disposons désormais de 2 nouvelles pièces de réception.**

Dans le but de garantir la qualité de nos dispositifs de suivi, ainsi que leur homogénéité, nous avons accordé une attention particulière à l'intégration de nos Accompagnants, ainsi qu'à leur formation. Un cycle de **Formation / Intégration** a été lancé pour les nouveaux, qui vient compléter le cycle de **Formation / Action** proposé aux Accompagnants de La Traversée. Enfin le **processus de supervision** des thérapeutes (individuel et groupe) a été renforcé au sein de l'association.

Pour poursuivre notre réflexion et ancrage « tête, cœur, corps » », ainsi que pour renforcer notre notoriété et contribuer au financement de nos activités, nous avons organisé **4 conférences** importantes, avec les excellents et passionnants intervenants que sont **V. Lenhardt, B. Vergely, Y. Lefebvre et E. Leblanc-Coret.**

Mais, 2019 faisant désormais partie du passé, **c'est 2020 que nous investissons avec la détermination, l'engagement et la confiance qu'imposent de nouveaux challenges et projets** ! De fait et pour ces 12 prochains mois, nous n'aurons pas matière à nous assoupir, si l'on en juge par cette nécessité de :

- . Renforcer la notoriété de La Traversée, pour qu'un **nombre croissant de personnes isolées aient connaissance de notre existence** et de nos dispositifs de suivi, **afin d'en profiter**.

- . Lancer de nouveaux groupes, pour mieux répondre **aux exigences d'un monde qui change et d'une précarité aux visages multiples** (seniors, mais aussi jeunes, étrangers d'origine en quête d'identité...).

- . **Rendre nos locaux plus accueillants et fonctionnels**, grâce à de nouveaux travaux et aménagements, pour que cette « maison du bonheur » soit celle de la restauration et de la remise en dynamique positive.

- . **Intégrer de nouveaux Accompagnants (thérapeutes et travailleurs sociaux...), lancer de nouveaux groupes** (Identité culturelle, Théâtre, Parole, Phobie administrative, Osons parler d'Argent...), **diversifier nos horaires de séance**, pour répondre aux souhaits et contraintes (ex : le soir, pour les personnes travaillant...) individuels.

Si la mission de La Traversée est claire, la nature et l'importance des attentes de nos accompagnés nous imposent sans cesse d'interroger nos engagements, d'adapter notre organisation et de faire preuve de créativité.

Acteur enraciné dans un monde en mouvement, La Traversée et ses équipes doivent régulièrement se remettre en cause, afin de mieux répondre aux attentes de ceux qui leur ont fait confiance pour les aider à trouver équilibre et bien-être.

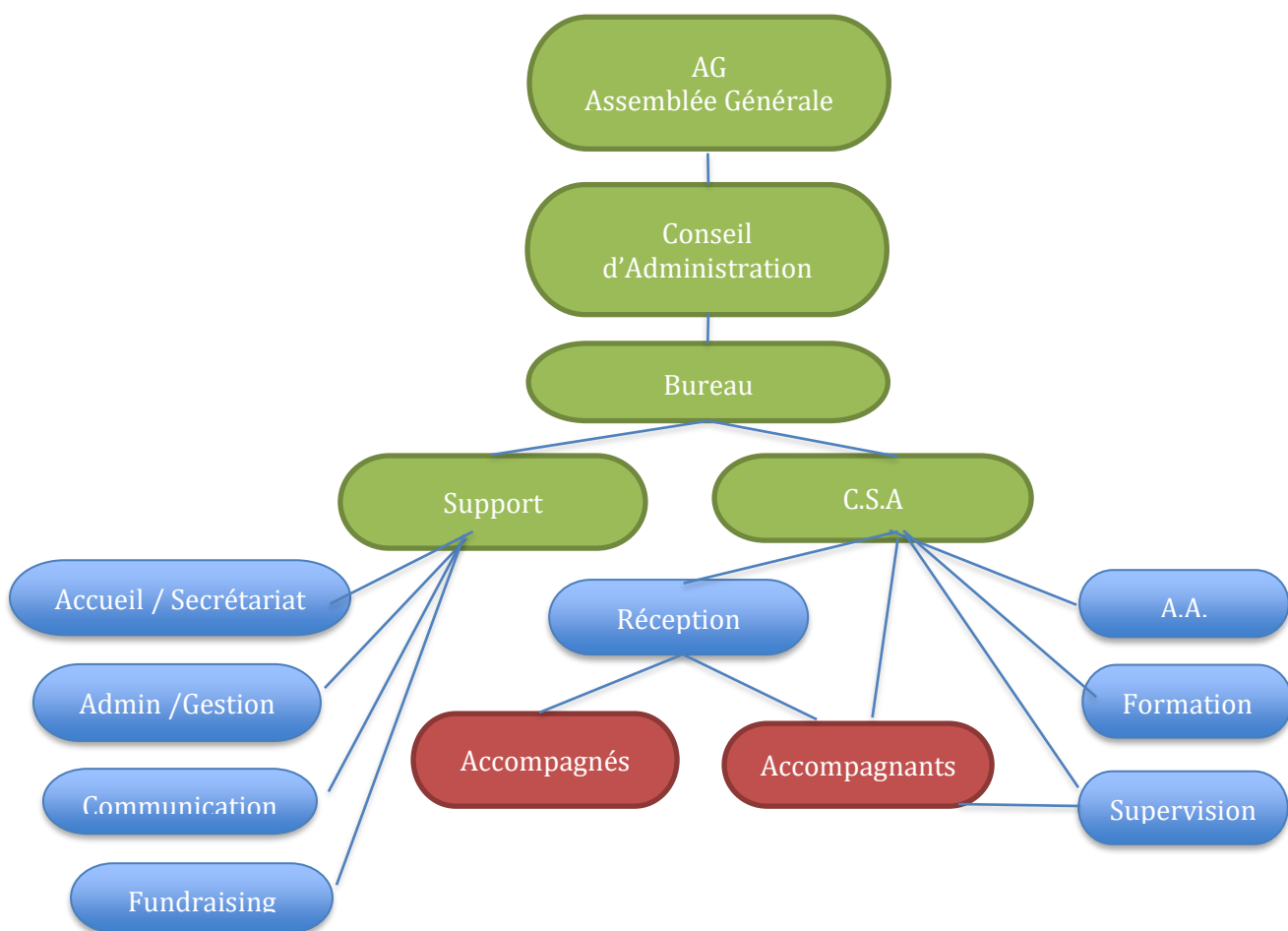
Conscients de cette double exigence et souhaitant profiter des analyses et recommandations de chacun, nous sommes résolus à faire vivre notre engagement **« Ensemble et solidaires sur 2020 »**.

Dominique Delaporte, président

## Actions clefs conduites en 2019

1. Conforter le CSA, dans sa mission d'organe de pilotage (collectif et solidaire) opérationnel des Accompagnants, ainsi que des activités (collectif et individuel).
2. Formaliser un cursus de Formation / intégration pour les nouveaux thérapeutes, aux côtés du cursus de Formation / Action pour l'ensemble de l'équipe.
3. Renforcer les bonnes bases financières de La Traversée, par une augmentation significative de nos recettes (adhésions, dons, ateliers, événements, subventions...) et une maîtrise optimum de nos charges de fonctionnement.
4. Mettre en place un Système d'informations + base de données, afin de fiabiliser nos travaux comptables et les faire superviser par un cabinet extérieur spécialisé.
5. Finaliser notre Plan de développement, ainsi que notre Budget annuel, puis défendre et obtenir les soutiens financiers de la Fondation Notre-Dame sur 2019 et 2020, de la Fondation des petits frères des Pauvres sur 2020 et du Crédit Agricole sur 2019.
6. Organiser 4 conférences (V. Lenhardt, B. Vergely, Y. Lefebvre et E. Leblanc-Coret) et 2 événements « Réseau » (1 soirée amicale et 1 vernissage organisé par 1 thérapeute / membre du CSA), afin de mieux faire connaître La Traversée et de générer des fonds de soutien.
7. Concevoir, tester, puis lancer 5 nouveaux groupes afin d'élargir notre palette des activités et répondre ainsi à l'exigence d'accompagnements personnalisés pour chacune et chacun de nos Accompagnés.
8. Poursuivre l'aménagement de nos bureaux et nous doter de 2 nouveaux espaces de travail, pour y tenir de nouvelles réunions de groupe et/ou séances individuelles.

# 1. Gouvernance et équipes



## La TRAVERSEE

## Composition des différentes instances 2019

Instance	Fréquence	Composition	Fonctions
<b>AG</b> (Assemblée Générale)	1 fois par an	Membres actifs	Participer à la réflexion sur la gestion et les choix stratégiques de l'association
<b>Conseil d'Administration</b>	1 fois par trimestre	- <b>Président</b> : Dominique Delaporte - <b>Vice-Présidentes</b> : Elisabeth Hosni et Barbara Delaporte - <b>Président d'honneur</b> : Jean- Marie Bouclet - <b>Trésorier</b> : Bertrand Marçais - <b>Secrétaire général</b> : Jean- Pierre Blanc - <b>Accompagnants</b> : Elizabeth Leblanc, Jean- Claude Charavit, Christine Barnier, Elisabeth Konrat, Emilie Bonamy, Christiane Bouclet, Jean- Daniel Rosset, et Patrick de La Marandais	Contribuer à la réflexion stratégique, ainsi qu'à la prise de décisions sur moyens et plan d'action
<b>Bureau</b>	1 fois par semaine	- <b>Président</b> : Dominique Delaporte - <b>Trésorier</b> : Bertrand Marçais - <b>Secrétaire général</b> : Jean- Pierre Blanc - <b>Accompagnement</b> : Barbara Delaporte et Elisabeth Hosni	Administration, juridique, organisation et RH
<b>Support</b>		Marie-Ange Cilote, Brigitte Gougry, Patrick de la Marandais, Etienne Théodule, Bernard Culot, Marie-Odile Poirier, Barbara Delaporte, Dominique Delaporte	Gestion, comptabilité, communication et accueil
<b>CSA</b>	1 fois par mois	Barbara Delaporte, Elisabeth Hosni, Hélène Maire, Frédérique Trimouille, Pascal-Jean Thierry, 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, Dominique Delaporte</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> - <b>Animation Barbara Delaporte</b> - <b>Supervision</b> : Elizabeth Leblanc-Coret	- Point mensuel d'activités, partages d'informations sur l'association, la vie des Groupes et Accompagnés - Echanges de pratiques et recherches de pistes et/ou 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 individuelle</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

L'année 2019 a été marquée par un renforcement des équipes centrales (communication et fundraising), ainsi que par l'accueil de nouveaux bénévoles. 6 thérapeutes ont été intégrés qui ont rejoint des groupes ou ont contribué à en créer de nouveaux. Notons que fin 2019 l'intégration de 5 nouveaux est en cours de confirmation, tout comme l'étude de nouveaux projets de groupe, auxquels ils seraient associés en co-animation. (1 rejoint un groupe et 4 créent leur groupe).

## 2. L'accompagnement

### ACCUEIL ET ORIENTATION

---

La Traversée vise à accompagner des personnes en précarité affective et sociale, présentant des souffrances issues de difficultés relationnelles anciennes et actuelles. Sa vocation est de soutenir leur reconstruction par la restauration des capacités de liens. Par différence avec nombre de structures d'accueil, pour autant respectables, nous pratiquons une forte concertation entre thérapeutes. L'objectif est la co-construction de projets d'accompagnement personnalisés, coordonnés et continus. Centré sur la personne et visant son autonomie, notre processus de type « double enveloppe », s'appuie sur une réponse collective, souvent doublée d'une proposition de suivi individuel.

#### Le processus d'accueil

L'accueil à La Traversée est un espace privilégié pour écouter une personne, entendre sa souffrance et identifier ses besoins explicites et implicites, afin d'étudier les modalités de suivi les mieux ajustées.

1/ **Le contact téléphonique initial**, un préalable indispensable à tout entretien d'accueil. Si tous les appels expriment un besoin d'être écouté dans le désarroi, ce moment d'accueil bienveillant permet d'éclairer les situations psychiques et sociales les plus complexes. Ce premier échange permet aussi de réorienter vers d'autres organismes mieux à même de répondre à la demande.

2/ **L'entretien en face à face** : premier signe de confiance réciproque et première étape du processus d'intégration et de restructuration du lien social. Il permet d'en savoir suffisamment pour décider d'accueillir la personne et lui proposer une première orientation dans l'association. Cet entretien suffit parfois pour dénouer des situations complexes et permettre à la personne de se réorienter.

3/ **L'intégration** : au-delà de l'accueil proprement dit, l'intégration requiert un travail fin pour identifier le besoin, souvent difficile à définir avec des personnes habitées par un sentiment dominant de solitude et de non-existence. Cette étape veille également à analyser leur capacité à rencontrer l'autre et à intégrer les « règles », définies pour relier et non enfermer. **Certains « nouveaux » trouvent rapidement un ancrage mais nous observons depuis 2016 une progression de la proportion de bénéficiaires particulièrement déstabilisés ou en précarité, ce qui nécessite d'ajuster nos modes d'accompagnement.** La précarité financière, donc sociale, affective et psychique, a des répercussions sur le manque de sécurité et le sentiment d'exister. Nous sommes souvent amenés à proposer un accompagnement spécifique à ces personnes à partir du moment où elles sont accompagnées sur le plan social. Il est à noter que le contraire n'est pas vrai, d'où la nécessité pour l'association de s'inscrire dans une dynamique collective et partenariale avec des institutions sociales.

Si le travail d'ajustement de nos propositions aux besoins spécifiques des personnes est permanent, il est essentiel en début de « traversée » et fait l'objet d'une attention soutenue de l'équipe de l'accompagnement (réunions mensuelles de coordination et échanges réguliers).





## Augmentation des demandes en 2019

- . 78 personnes ont contacté l'association en 2019 (59 femmes, 19 hommes) pour 66 en 2018, grâce au renforcement de nos liens avec nos partenaires, notamment les centres sociaux et les professionnels de santé.
- . La professionnalisation du 1° échange téléphonique, le soin rigoureux que nous y apportons et notre volonté de n'intégrer que des postulants dont les attentes sont en phase avec notre vocation et nos dispositifs de suivi, nous a conduits à réorienter 19 de ces personnes qui s'étaient tournées vers nous.
- . 59 personnes ont ainsi été reçues en entretien d'accueil et parmi elles, 24 se sont vu recommander de consulter pour disposer d'un suivi médical préalable à tout accompagnement ou ont été orientées vers des partenaires plus en adéquation avec leur demande (Apsos, Solid'elles, hôpital de jour, assistantes sociales, thérapeutes...).
- . 29 personnes ont intégré un ou plusieurs de nos groupes ou sont en cours d'intégration pour celles reçues en fin d'année.
- . 6, enfin, ont été accompagnées en individuel ou ont participé à des groupes, pendant quelques mois, avant de se relancer et de retrouver une nouvelle dynamique.

## LE DOUBLE ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE EN 2019

---

### 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.**

L'origine de nos groupes tient de cette conviction que nous avons que tout un chacun porte en lui ce besoin d'appartenance à un collectif, une communauté, dans un climat de sécurité.

**Sur l'échelle du lien, chacun peut progresser à son rythme : Moi avec moi, moi et le groupe, moi et l'association, enfin moi et le monde. Le sentiment d'appartenance grandit avec le sentiment d'exister, à ses propres yeux, comme dans les yeux des autres.** Les règles appliquées avec bienveillance et respect d'autrui créant un climat de confiance et de fraternité ouvrent le chemin d'une réconciliation avec soi et les autres. Espaces de parole, de partage et de restauration du lien social, les groupes obéissent à des objectifs et un cadre de fonctionnement spécifiques régulièrement réinterrogés pour en mesurer la pertinence.

Chaque accompagné requiert une prise en charge spécifique et multiple, souvent assurée par plusieurs accompagnants et chaque fois que cela est possible la participation au collectif est doublée d'un accompagnement thérapeutique individuel. Le processus de reconstruction inclut également la participation aux fêtes, conférences et nos accompagnés peuvent être acteurs par leur présence, voire contributeurs lors de la préparation. Cette participation à la vie de l'association témoigne généralement d'une mise en dynamique progressive.

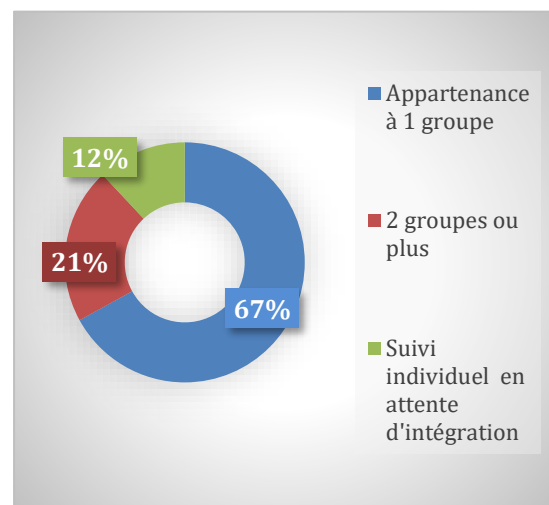
**88 % de nos Accompagnés appartiennent au moins à un groupe. Pour 11% d'entre eux, un accompagnement individuel a été proposé en amont, afin de prendre confiance en soi et de pouvoir envisager de rejoindre un groupe et d'y tenir leur place. Complémentarité entre apport du groupe et apport de l'individuel font partie des convictions issues de 22 ans de pratique au sein de La Traversée. Dimension collective et dimension individuelle de l'accompagnement sont caractéristiques de La Traversée...17% des Accompagnés accueillis dans nos groupes, font l'objet d'un suivi individuel en cabinet libéral ou en CMP (centre médico-psychologique) et nombre d'entre eux nous ont été orientés par leur thérapeute, 51% d'entre eux faisant l'objet d'un suivi psychiatrique.**

*Une accompagnée témoigne : « Chacun a son espace de parole et les accompagnants sont là pour créer 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 ».*

12 % sont en suivi individuel en attente d'intégration dans un groupe.

88 % des personnes sont suivies en groupe :

- 67 % des personnes dans un groupe.
- 21 % des personnes dans deux groupes ou plus.



Suivi des accompagnés en 2019		Temps (en heures)
Entretiens d'accueil et d'orientation		<b>324</b>
Accompagnement individuel	Accompagnements thérapeutiques et thérapies	<b>1373</b>
	Accompagnements de proximité	<b>287</b>
Accompagnement en groupe		<b>2523</b>
Accompagnement par la participation à la vie de l'association (Fêtes, repas, conférences...)		<b>464</b>
TOTAL		<b>4971</b>

Augmentation des temps d'entretiens d'accueil et d'orientation (324 h pour 92 h en 2018) ainsi que du temps des accompagnements thérapeutiques (1373 h pour 1284 h en 2018).

Forte augmentation de l'accompagnement de groupe (2523 h pour 1799 h en 2018) grâce à la création de plusieurs nouveaux groupes.

Total général 2018 : 4297 h – augmentation de 674 h.

## DES ACCOMPAGNEMENTS DIVERSIFIÉS

### Des groupes de parole aux médiations

#### 14 groupes, nombre en augmentation

- 4 groupes de parole animés par deux bénévoles, réunissent cinq à dix accompagnés tous les quinze jours (cf. annexes). « Sens de nos vies », groupe spécifique centré sur la lecture et le partage d'un texte à vocation humaniste et fraternelle, rassemble une quinzaine de participants réguliers une fois par mois.

- **2 groupes intitulés « Faire de sa vie un récit et développer nos liens intergénérationnels » lancés début 2019** réunissent des personnes aspirant à réaliser un ouvrage à partir des tranches de vie, expériences et anecdotes ayant jalonné leur existence. Leur objectif est de permettre à chacun de mener un travail créatif et thérapeutique pour se réapproprier son histoire et de se remettre en dynamique dans un but de transmission à des plus jeunes.
  
- **Le thème du travail** méritait de faire l'objet d'un groupe, tant il est malheureusement source de stress et d'inquiétude pour nombre d'accompagnés. Cela tient autant de l'expérience douloureuse que certains portent en eux que de l'image dégradée qu'ils ont d'eux-mêmes, suite à des licenciements ou mises à l'écart brutales.
- Sachant combien le travail et de manière générale l'activité, peuvent être réparateurs et contributeurs d'équilibre, nous avons décidé de créer un groupe « **Rebond vers l'activité** » et de l'ouvrir à ceux souhaitant renouer avec une activité salariée ou associative, voire désireux de se réorienter et de réussir leur repositionnement.  
La dynamique de groupe permet d'évoquer et de partager sans tabou ses peurs et freins empêchant d'agir, avant de rechercher ensemble comment dépasser ses croyances limitantes et mieux mobiliser ses ressources. Certains accompagnés, en recherche de réglages plus spécifiques, peuvent simultanément bénéficier d'un accompagnement individuel, en interne et/ou en avec l'association **SNC** (Solidarités Nouvelles face au chômage) qui elle-même peut nous solliciter.
  
- **Les médiations** (groupes parole et écriture, art-thérapie, chant, lecture) ouvrent un espace d'expérience différent, fructueux lorsque le lien et la parole sont difficiles. Elles sollicitent le corps, le contact avec la matière, les interactions avec les autres sans danger et sous forme de jeu ; elles ouvrent d'autres voies pour s'exprimer et rencontrer l'autre. Dans les groupes de parole proprement dits l'introduction d'une médiation à un moment précis permet de dynamiser la parole et de la rendre plus libre.
  
- Un groupe de **lecture** a été lancé en septembre, qui 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. Le choix des thèmes de réflexion et les textes sont choisis par un ou deux participants à tour de rôle, ce qui stimule la créativité de chacun.
  
- Existant de longue date, notre groupe **Chant** a pris un nouveau départ en septembre (lundi après-midi), sous la houlette d'une professionnelle du chant et ce en remplacement de l'animatrice précédente, qui a souhaité prendre sa retraite. Chacun peut vivre au sein de ce groupe ouvert le plaisir de chanter ensemble et d'expérimenter des percussions.
  
- **Reprendre contact avec son corps** pour aspirer à un bien-être physique et mental, demeure une nécessité, soit comme une médiation en soi, soit comme préparation nécessaire à la vie de groupe et à la prise de parole. Trois groupes, **Conscience corporelle** (mardi matin), **Relaxation** (lundi soir) et **Yoga** (lundi soir) réunissent chacun entre 5 et 10 personnes tous les quinze jours.
  
- En partenariat avec l'association Cultures du Cœur, le groupe **Sorties culturelles**, lancé en 2018, a rapidement rencontré un franc succès. Il permet d'offrir aux accompagnés la possibilité de participer à des activités variées tout au long de l'année en lien avec l'actualité culturelle parisienne. Il offre un enrichissement culturel en partage avec le groupe.
  
- Le groupe de **Créativité**, 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.

### Solidarité et échange

- 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.

### 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 », l'aptitude de chacun de mettre à l'épreuve son degré d'écoute, tolérance et de respect de l'autre, ainsi que sa capacité à se mettre au service du groupe, pour aider au déroulement du repas. C'est enfin un espace où les nouveaux peuvent faire connaissance avec ce qui est l'essence de La Traversée.

- 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 rassemblent les participants de tous les groupes. Le goûter de Noël festif et chaleureux a réuni un nombre important d'accompagnés et d'accompagnants heureux de partager un moment de joie en commun. Cette année encore, et en dépit des grèves de transport, pas moins de 50 personnes ont fait l'effort d'y venir. Les « artistes » de La Traversée, groupe chant et groupes de créativité se sont mobilisés en amont pour que la fête soit réussie.

## 3. Nos bénéficiaires

### EN 2019, 99 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

---

**29 personnes ont intégré l'association en 2019** et 7 y sont restées quelques mois, le temps de prendre un nouveau départ. **L'ancienneté moyenne de nos accompagnés est de trois ans**, tendance déjà observée et qu'explique le fait qu'elles ont trouvé un ancrage et une famille qu'elles n'ont plus.

**8 personnes ont quitté l'association**, après des progrès relationnels notables pour la plupart, reprise d'un travail pour certains ou encore déménagement en province.

### PROFILS ET SITUATIONS

---

De façon générale, nos accompagnés présentent des difficultés relationnelles souvent anciennes, doublées de troubles de l'identité, de la conscience de soi et des autres. Si la diversité des parcours de vie et origines se renforce, ces personnes partagent un même et fort sentiment de solitude, accru par une précarité sociale, financière et affective largement présente.

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

On note une augmentation des personnes en recherche d'emploi (25 % pour 18% en 2018).

La proportion des moins de 40 ans a diminué, passant de 20% à 12%, dont la majorité sont des femmes (9%), conséquence du renforcement de nos liens avec des associations comme Force femmes, Solid'Elles et Agapa. Cherchant à se reconvertir et/ou à sortir de la précarité de l'emploi, ces femmes souffrent de leurs conditions de vie ainsi que de difficultés relationnelles ou psychiques, facteurs se cumulant et compliquant leur insertion dans un environnement complexe.

La tranche d'âge entre 40 et 60 ans a augmenté, représentant 58% de nos accompagnés, quand celle des plus de 60 ans est stable à 30%.

100% des accompagnés souffrent d'isolement et de solitude		2019
Type d'exclusion	Grande précarité (RSA, AH)	31%
	Recherche d'emploi	25%
	Emplois précaires	7%
	Retraite	23%
	Sans aucun appui familial	38%
	Troubles psychiques (traitement psy, hospitalisation)	51%
	Deuils récents	
	Maladie grave	3%

99 personnes accompagnées	2019
Hommes	27%
Femmes	73%
Moins de 40 ans	12%
Entre 40 et 60 ans	58%
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'OÙ VIENNENT LES ACCOMPAGNÉS DE LA TRAVERSÉE ?

**Des liens de confiance avec nos partenaires : plus de 73% 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, Fondation Notre-Dame...), ainsi que par l'Apsos, Saint-Leu, La porte ouverte, les Pys du Cœur, Caritas, Maison des usagers de Sainte Anne, OCH, SNC.

**En effet, si nos partenariats de terrain se sont renforcés** avec CéoPsy, le Samu Social, ou Terre d'Arcs en Ciel, des liens plus récents ont été initiés avec Agapa, Tibériade, Force Femme, Solid'Elles, France Dépression et de nouveaux réseaux d'assistantes sociales. (18%)

**Et puis, il y a l'effet « bouche à oreille »**, via les accompagnés ou anciens accompagnés ainsi que le public des conférences qui recommandent l'association autour d'eux (9%).

**Enfin, on notera le soutien du site web**, sachant que nombre de personnes accueillies le consultent avant de nous téléphoner ou de venir nous voir pour un premier entretien, en vue de se rassurer et de nous aborder en confiance.

## 4. Le bénévolat à La Traversée

### DES PSYCHOTHÉRAPEUTES BÉNÉVOLES PROFESSIONNELS

Au-delà même de son bien-fondé économique, l'engagement bénévole de nos thérapeutes et accompagnants est un élément fondateur de l'association. D'un point de vue économique, on notera que les **45 bénévoles** (20 d'entre eux, accompagnant LT depuis plus de 7 ans) réunis représentent **6,38 ETP**, soit l'équivalent de 570 000 €.

Souhaitant s'impliquer au service de la fraternité et de la solidarité, de nouveaux bénévoles nous rejoignent pour rejoindre un collectif, dans un cadre structuré. En contrepartie de leur engagement, LT contribue à leur **montée en compétences, via un cursus de formation, des espaces de réflexion (réunion AA mensuelle d'analyse de pratique), et de supervision (mensuellement, pour l'animation de groupe, ainsi que le suivi individuel).**

A l'exception de la **fonction accueil / secrétariat qui est assurée par notre unique salariée**, les fonctions centrales et support (trésorier, secrétaire général, aide à la comptabilité, communication, fundraising...) sont intégralement assurées par des bénévoles.

Sur cette même période, **5 accompagnants ont quitté** La Traversée pour de nouveaux projets, parmi lesquelles 1 thérapeute qui accompagnait l'association depuis sa création. Sur **45 bénévoles actifs, 12 ont donné plus de cinq heures par semaine de leur temps à l'association.**

Si au retour de l'été 2019 **6 bénévoles ont rejoint l'association**, notons que **5 supplémentaires étaient en cours d'intégration sur la fin d'année**, continuant à « peaufiner » (coaching interne) leur projet pour donner naissance à de nouveaux groupes sur début 2020 (**1 groupe Interculturel, 1 Ecriture, 1 Théâtre et 1 Argent...**).

Par accompagnant	Temps 2019
Analyse des pratiques d'accompagnement	27h
Supervision	80h
Formation-action et formation	16h
Participation aux conférences	25h
<b>TOTAL</b>	<b>148h</b>

Temps moyen de participation	Nombre de personnes 2019
+ 20 heures par semaine	3
De 5 à 10 heures par semaine	10
Moins de 5 heures par semaine	32
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>

Fonctions bénévoles	Nombre de personnes	En heures
Fonctions centrales support et logistique	11	4386
Accompagnement des bénévoles	7	311
Accompagnement individuel ou de groupe	36	4524
Réunions, suivi de l'accompagnement	37	924
Appui conseil et méthodologie	5	400
<b>TOTAL</b>	<b>45*</b>	<b>10545**</b>
*certains bénévoles assument plusieurs fonctions		
** +8,5 % (9718 en 2018)		

## LA FORMATION DES ACCOMPAGNANTS

---

Tenant à sa responsabilité d'organisation apprenante, La Traversée accorde une réelle attention à la formation des accompagnants et s'appuie sur 2 espaces :

- Un cycle de **Formation / Intégration**, dédiée aux nouveaux bénévoles rejoignant l'association, afin d'encadrer leur montée en compétences et de les aider à peaufiner l'élaboration de leur projet de groupe au sein de La Traversée. Issus de cursus de formations, expériences et pratiques diversifiées, il est important d'harmoniser leurs pratiques, dans le cadre spécifique de La Traversée. Dix modules ont été regroupés sur 3 journées.
- Un cycle de **Formation / Action**, proposé à l'ensemble des thérapeutes et animé par Elizabeth Leblanc-Coret, thérapeute en charge de supervisions, afin de conforter les repères communs à l'ensemble des thérapeutes, de renforcer nos aptitudes à travailler ensemble et de nourrir nos pratiques d'accompagnement. C'est aussi l'occasion d'évoquer ces « questions que tout accompagnant doit se poser », « La Traversée et ses valeurs », « la relation à l'argent », « La capacité d'être seul... » de Winnicott, « l'attaque contre les liens » et l'animation des petits groupes » en référence aux concepts de W. R. Bion.

## 5. Communication et partenariats

La Traversée s'est toujours attachée à développer et entretenir des liens privilégiés avec son environnement. Elle a poursuivi en 2019 sa politique d'ouverture initiée en 2015. A l'heure où les ressources de financement sont en repli alors que le nombre de personnes en grande difficulté augmente, cette stratégie d'agir ensemble est essentielle. Elle permet l'identification des offres de solidarité des uns et des autres pour mutualiser des moyens et élargir l'éventail des ressources proposées aux publics concernés.

## NOTRE RÉSEAU : COMMUNICATION ET CONFÉRENCES

---

### Un effort de communication pour accompagner notre projet

Les actions de communication de La Traversée sont au service de trois objectifs. Le premier est de rendre compte aux donateurs des activités que leur générosité permet d'engager, et d'élargir ce réseau. Le second vise à accroître la notoriété de l'association auprès des réseaux prescripteurs et des personnes fragilisées et isolées en recherche d'aide. Enfin, elle est un soutien à la recherche de fonds auprès d'institutions et de fondations privées.

Le site web, doté de fonctionnalités interactives (réservation et paiement en ligne notamment), contribue à l'image et aux échanges avec le public de l'association. Simultanément, La Traversée a partiellement renouvelé sa documentation, se dotant d'une nouvelle plaquette institutionnelle, ainsi que d'un nouveau flyer à destination des accompagnés et de l'intégralité des Fiches de Groupe.

Les activités de communication auprès des donateurs se sont traduites par un cycle de 4 conférences et de 2 opérations événementielles, annoncées par campagnes d'emailing et/ou sur les réseaux sociaux (Facebook), pour conforter le lien avec nos amis, prescripteurs et/ou donateurs.



## Les conférences

Dans l'histoire de La Traversée l'organisation de conférences, tient une place importante, par le fait qu'elles constituent un **support de réflexion et de communication essentiel sur les enjeux que génère notre société en matière de santé mentale, exclusion et isolement.**

Elles sont un carrefour d'échanges entre les acteurs du champ social, l'association et son réseau de 2600 personnes, représentatif des milieux psychothérapeutiques et associatifs, travailleurs sociaux, médecins, acteurs de l'ESS et personnes en quête de sens et de valeurs.

De plus, et ce n'est pas sans importance pour une association, elles contribuent à la notoriété de l'association, en même temps qu'à son équilibre financier, représentant ces dernières années jusqu'à 10 % de nos recettes.

Le **thème générique porteur de ce cycle de Conférences a été sur 2019 : « Se mettre en mouvement, penser et agir »**, se traduisant par l'organisation de **4 Conférences** (cf. liste en annexe p. 22) ponctuant ainsi la vie de l'association au rythme trimestriel.

## NOS PARTENARIATS

---

### Des liens institutionnels ...

L'École de formation **Savoir-Psy, Saint-Leu** sont des partenaires de longue date de La Traversée. Au-delà de la dimension « partages de réflexion », ces partenaires sont des relais d'information privilégiés de nos activités, voire bien souvent de précieux prescripteurs.

Par ailleurs nos liens historiques avec la **Fondation des petits frères des Pauvres (Fpfp)**, se sont traduits sur 2019 par une reprise de contact avec deux responsables de centres, en vue de proposer à leurs résidents de profiter des suivis collectifs et/ou individuels de La Traversée.

### ... aux partenariats de terrain

En 2019, La Traversée a réaffirmé son ancrage local. Cela s'est concrétisé par une reprise de contact et échange régulier avec la Maison des Associations du 9<sup>ème</sup>, **ainsi qu'avec la Bibliothèque Chaptal, qui nous a permis de proposer à nos Accompagnés 2 séances de Lecture.**

La Traversée a tissé des liens, avec **Force Femmes, Agapa et Solid'Elles**, ainsi qu'avec **Psys du Cœur** (permanence d'écoute et de soutien pour tous), **APSOS et La porte ouverte** (accueil d'anciens détenus), facilitant selon la spécificité des besoins, autant que des savoir-faire, l'orientation des personnes rencontrées.

De même, le partenariat se poursuit avec **SNC** (Solidarités Nouvelles face au Chômage) sous forme d'accompagnements croisés : accueil des accompagnés de La Traversée qui veulent et peuvent réintégrer le monde du travail et suivi des adhérents SNC encore trop fragilisés pour pouvoir assumer une recherche d'emploi active par La Traversée.

---

### ... aux partenaires financeurs de projet

Depuis sa création, La Traversée vit de l'engagement et du soutien à ses côtés de ses adhérents et donateurs (Adhésions, Dons, Ateliers, Evènements...), mais a par ailleurs la chance de bénéficier du soutien de la **Fondation des petits frères des Pauvres et de la Fondation Notre-Dame**.

En 2019, La Traversée a ainsi bénéficié du soutien de ces mêmes partenaires :

. Après une année 2018, caractérisée par une subvention de 20 246 €, le soutien financier de la **Fondation des petits frères des Pauvres** aura été plus frugal en 2019, mais la promesse d'un soutien de **23 000 € sur 2020** témoigne d'une forte marque de confiance à ne pas décevoir !

. Très présente à nos côtés également, la **Fondation Notre-Dame** nous a permis avec un soutien de **7 000 €** de lancer et développer sur 2019 un nouveau projet de Groupe, intitulé « Faire de sa vie un récit et conforter ses liens intergénérationnels ». 2020 s'annonce mieux encore, avec la promesse d'un don de **7 000 € pour soutenir 2 nouveaux Groupes**, ainsi que celle d'un 2ème support de **4 000 € pour financer des travaux et achats d'équipements**.

. Enfin, on signalera le sympathique et significatif support du **Crédit Agricole**, qui a nous a gratifié d'un versement de **5 000 €** pour contribuer au **financement de travaux de cloisonnement dans nos locaux**, nous permettant aujourd'hui de disposer de deux nouveaux salons de réception.

Mais, si aujourd'hui comme hier, La Traversée s'investit pour contenir ses charges fixes et tenter de les couvrir sur fonds propres, cela n'a pas été le cas en 2019. **Priorité stratégique s'il en est, La Traversée a pour ambition en 2020, de ne solliciter de soutiens financiers auprès des Institutionnels (fondations...) que pour contribuer au développement de projets tournés à 100 % vers nos Accompagnés !!**

### ANNEXES

- Groupes et ateliers thérapeutiques de La Traversée
- Programme des conférences 2019

## GROUPES et ATELIERS LA TRAVERSÉE en 2019

### ACCUEIL, PAROLE, ÉCRITURE

#### Groupes de parole – 3 groupes

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. 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 de 14h15 à 16h45 / Hélène Maire et Anne Lefer
- Samedi de 11 h à 13 h / Sylvie Lodoisk et Danie Chevalier
- Mercredi de 17 h à 19h / Elisabeth Konrat et Benoît Legris

#### 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 d'échange et réflexion « Sens de nos vies et de la Vie »

Groupe d'échange sur les situations du quotidien, facteurs de précarité et de souffrance. Il accueille ceux qui souhaitent se relier à d'autres dans une quête de sens où toutes les dimensions de l'homme « Corps, âme, esprit » peuvent s'exprimer et se vivre autour de la lecture de textes à vocation humaniste. La soirée se termine par un partage autour d'un repas.

- Un jeudi par mois de 18h à 21h30 / Jean-Marie Bouclet et Christiane Gihl-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.

- Lundi de 15h à 17h / Danie Chevalier et Anne-Marie-Dubois
- Vendredi de 13h à 15h / Dominique Delaporte et Bernadette van Clooster

#### 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

## 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 et Jean-Daniel Rosset

### 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 / Christine Barnier

## 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 », organise des sorties (théâtre, concerts, expositions), suivies de séance de debriefing en groupe.

Responsable : Christine Barnier

## 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, suivi d'un travail corporel apaisant. / Christine Barnier
- 13h : un repas partagé permet rencontres et échanges dans la convivialité.

## Temps de chant

Reprendre confiance en soi, en ses talents, réduire le stress et augmenter son bien-être au travers du chant.

- Un mardi sur deux de 14h30 à 16h30 jusqu'en août / Janet Rudel et Elisabeth Hosni

## 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.

- 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 RENCONTRES

### Cycle 2019 « Se mettre en mouvement : penser et agir »

14 février 2019 à 20 heures – Eglise Saint-Leu

Vincent Lenhardt : « Accéder à a sécurité intérieure » ; débat animé par Bernard-Marie Geffroy

Un échange sur le thème de l'identité comme moyen d'accéder à sa sécurité intérieure et à l'action transformatrice.

En effet les traditions et les institutions n'assurant plus un contenant suffisant, comment trouver ses repères et sa place ainsi que le sens de sa vie dans un monde qui s'avère de plus en plus incertain, complexe et bouleversé ?

Partant du thème de l'identité, V. Lenhardt évoquera comment l'Homme peut trouver en lui ses propres ressources et affiner ses motivations pour décider de sa vocation, penser et agir de manière autonome.

10 avril 2019 à 20 heures – Eglise Saint-Leu

Bertrand Vergely : « Donner un sens à sa vie »

Il est réjouissant de sentir que la vie a du sens. Il est dramatique d'être confronté au fait qu'elle n'en a plus. On se suicide à cause de cela. On l'oublie trop.

L'homme – qui est un animal symbolique- a besoin de sentir résonner la vie dans sa sensibilité profonde et d'exprimer cette sensibilité dans un dynamisme et un souffle.

Alors, comment traverser le fossé qui sépare le non-sens du sens afin de redonner force, vie et courage à ceux qui cherchent comment faire face aux grandes épreuves de la vie ?

17 octobre 2019 à 19 heures 30 – La Traversée

Yves Lefebvre : « Comment la relation peut devenir soignante »

Au-delà des techniques de psychothérapie ou d'accompagnement, c'est d'abord une certaine qualité relationnelle qui en fait le « carburant » et qui permet le véritable soin. Il s'agit d'une relation fondée sur l'éthique et sur le sens de l'être, une relation de sujet à sujet qui prend le contrepied des relations toxiques sujet-objet ayant causé le mal-être.

Elle recrée du lien là où celui-ci manquait, et déclenche le processus de subjectivation qui rend la personne apte à prendre ou reprendre le chemin de sa réalisation selon sa propre forme d'être. Il ne s'agit donc pas de technique paramédicale ni des ficelles de la communication de notre culture marchande et scientiste, mais d'une qualité de présence existentielle qui va bien au-delà.

27 novembre 2019 à 19 heures 30 – La Traversée

Elizabeth Leblanc- Coret : « Apprivoiser le vide »

Les aléas de la vie nous placent régulièrement dans la nécessité d'infléchir le cours de notre vie en nous faisant perdre le fil rouge de notre existence. Cette quête de sens à laquelle nous tenons tant nous échappe alors, nous plaçant dans un vide des plus douloureux.

La Nature a horreur du vide, dit-on... mais chercher à le remplir dans l'urgence est une grave erreur. Nous avons à nous installer dans ce vide, le rencontrer, l'apprivoiser. C'est plus difficile que de le fuir artificiellement, certes, mais seule cette attitude de lâcher prise et de confiance nous donnera cet élan neuf dont nous avons tant besoin.

Car il s'agit de se rendre disponible à de nouvelles perspectives en laissant la place à la voix/voie de la synchronicité, qu'on appelle aussi le « *message de l'ange* ».