

ATELIER

AUTOBLESSURE ET RÉDUCTION DES RISQUES

"SE FAIRE MAL", "SE BLESSER", "BLESSURE AUTO-INFLIGÉE", "AUTOBLESSURE", "CONDUITES AUTO-AGRESSIVES", "AUTO-AGRESSIVITÉ", "AUTOMUTILATION", "AUTOMUTILATION NON SUICIDAIRE", "AUTODESTRUCTION", ...

SE FAIRE MAL EST UNE PRATIQUE COURANTE DANS NOTRE SOCIÉTÉ. L'AUTOBLESSURE EST SOUVENT CONSIDÉRÉ COMME UN PROBLÈME, ALORS QU'EN RÉALITÉ, IL S'AGIT SOUVENT D'UNE SOLUTION À UN PROBLÈME. CETTE PRATIQUE EST SOUVENT STIGMATISÉE ET PATHOLOGISÉE, CE QUI GÉNÈRE UNE VIOLENCE SUPPLÉMENTAIRE POUR LES PERSONNES CONCERNÉES. LOIN DU SCRIPT DE RÉPRESSION, CETTE ATELIER PROPOSE DE PENSER L'AUTOBLESSURE SELON UN MODÈLE DE RÉDUCTION DES RISQUES (RDR).

CET ATELIER EST

- UN ESPACE À VISÉE THÉRAPEUTIQUE
- UN ESPACE DE PSYCHO-ÉDUCATION
- UN ESPACE D'AUTO-SUPPORT
- UN ESPACE D'ÉDUCATION POPULAIRE
- UN ESPACE ORIENTÉ RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

CET ATELIER N'EST PAS

- UN ESPACE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PRÉREQUIS

- AVOIR UN CORPS
- ÊTRE CONCERNÉE PAR L'AUTOBLESSURE
- EN NON MIXITÉ CHOISIE (SANS HOMMES CIS)

MATÉRIEL À EMMENER

- UN CARNET / DES FEUILLES + CRAYON
- UN OBJET SÉCURISANT (OBJET, PELUCHE, LIVRE, ...)
- UNE TENUE CONFORTABLE
- UNE GOURDE / BOUTEILLE D'EAU

DURÉE / DATES / LIEU

- 2 JOURS
- HORAIRES : 9H-17H (1H DE PAUSE LE MIDI)
- DATES SUR MON SITE INTERNET
- GRENOBLE (ADRESSE EXACTE ENCORE NON DÉFINIE)

TARIFS

- SOLIDAIRE : 140€
- NORMAL : 160€
- SOUTIEN : 180€

MODALITÉS

- MINIMUM 6 PARTICIPANTES
- MAXIMUM 12 PARTICIPANTES

INSCRIPTION / CONTACT

ANNETTE BERTHON
06 33 03 10 96
BERTHONANNETTE@GMAIL.COM

BUT

BÉNÉFICIER D'UN ESPACE DE RÉFLEXION ET DE RÉTABLISSEMENT COLLECTIF ENTRE PERSONNES CONCERNÉES PAR L'AUTOBLESSURE

OBJECTIFS

- CROISER DES SAVOIRS THÉORIQUES ET EXPÉRIENTIELS POUR EXPLORER DES VOIES DE RÉTABLISSEMENT INDIVIDUEL ET COLLECTIF
- PENSER LE RECOURS AU CORPS
- FAVORISER LA CONSCIENCE CORPORELLE
- SE RÉAPPROPRIER SON AGENTIVITÉ CORPORELLE
- RETROUVER SON POUVOIR D'AGIR

CONTENU

- DE LA THÉORIE (HISTOIRE, ANTHROPOLOGIE, SOCIOLOGIE, NEUROBIOLOGIE,)
- DE LA PRATIQUE (CORPORELLE, SENSORIELLE, ÉMOTIONNELLE, COGNITIVE, ARTISTIQUE)
- DES JEUX, BEAUCOUP DE JEUX
- DES SUPPORTS (ET DE L'AUTO-SUPPORT)

TRIGGER WARNING

AU REGARD DE LA THÉMATIQUE, CET ATELIER PEUT DÉCLENCHER DES ÉMOTIONS INTENSES ET DIFFICILES.

ATELIER

AUTOBLESSURE ET RÉDUCTION DES RISQUES

JOUR 1

PROGRAMME*

MATIN

ACCUEIL
CERCLE D'OUVERTURE
GROUPE D'INTERVIEW MUTUEL
BRAINSTORMING
UN PEU DE THÉORIE
PAUSE
FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX
IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS
LES MOTIVATIONS
LA TARTE DES POURQUOI
PRATIQUE CORPORELLE

APRÈS-MIDI

LES MOYENS DE SE FAIRE MAL
OÙ EST-CE QUE JE ME FAIS MAL
PASSER EN MODE MÉTA
LA RDR, C'EST QUOI ?
LIEN ENTRE ADDICTION ET AUTOBLESSURE
PRATIQUES DE RDR
CERCLE DE CLÔTURE

JOUR 2

PROGRAMME

MATIN

ACCUEIL
CERCLE D'OUVERTURE
UN PEU DE THÉORIE
PRATIQUE CORPORELLE
PAUSE
LES REPRÉSENTATIONS SOCIALES
CERCLE DE PAROLE VIOLENCE INSTITUTIONNELLE
THÉÂTRE IMAGE

APRÈS-MIDI

DÉBAT MOUVANT
PRATIQUE D'ÉCRITURE
L'AUTOBLESSURE : UN ACTE DE RÉSISTANCE
PRATIQUE D'ÉCRITURE
PAUSE
AUTOBLESSURE ET BODY ART
PRATIQUE ARTISTIQUE
CERCLE DE CLÔTURE