

Freedom

*Ne laisse pas ton passé
décider de ton futur*



Petit livre pour commencer
à prendre soin de toi

Sommaire

1ère partie : Comprendre tes réactions

| | |
|--|------|
| Un passé marqué d'épreuves difficiles | p.8 |
| Nous comprenons que cela te fasse souffrir | p.10 |
| Pourquoi c'est si difficile de sortir d'un réseau de prostitution ? | p.12 |
| Ne pas fuir, ne veut pas dire que tu étais d'accord pour subir cette situation | p.14 |
| Ce que tu ressens est lié à toutes les violences que tu as subies : stress et trauma | p.16 |
| Comprendre les réactions psychotraumatiques | p.18 |
| Des réactions normales face à des situations pas normales | p.22 |
| Pourquoi tu ressens ces douleurs ou sensations ? | p.26 |
| Tu peux aussi avoir d'autres réactions que tu ne comprends pas | p.28 |
| Te sentir en sécurité pour prendre soin de toi | p.32 |
| Témoignages de femmes résilientes | p.38 |

2e partie : Prendre soin de toi

| | |
|---|------|
| Je prends soin de moi | p.44 |
| Outil pour t'aider à identifier ton état émotionnel | p.46 |
| Le câlin du papillon | p.48 |
| Le lieu sûr ou activité agréable | p.50 |
| Le contenant : salle d'attente des problèmes | p.54 |
| La famille symbolique | p.58 |
| La cohérence cardiaque | p.62 |
| La respiration anti-panique | p.65 |
| La technique dé-stress | p.68 |
| Préparer un défi : la « wedge technique » | p.72 |
| La check-list des « pensées positives » | p.76 |
| Mon rituel « coucher » | p.78 |
| Mon rituel d'automassage | p.82 |
| Mes pages « ressources » | p.88 |
| Ma fiche « Wedge technique » | p.96 |

Notre groupe de parole

Ne laisse pas ton
passé t'abattre

La vie
continue

Il y a encore de
l'espoir pour demain



Si elles peuvent le
faire, tu peux
le faire

Dépasse
tes peurs

Crois en toi

Ce n'est pas
trop tard

Ecoute

Non jugement

Confidentialité
Respect

Nous, femmes, anciennes victimes de la Traite, nous écrivons ce livre en espérant que notre expérience pourra t'aider à comprendre un peu mieux ce que tu as vécu, ce que tu ressens aujourd'hui et à poursuivre ton chemin.

« Freedom », c'est le nom que nous avons choisi pour ce livre, nous l'avons pensé et créé dans un groupe de parole avec la psychologue de l'association.

C'est important pour nous que tu saches que **tu n'es pas seule**, nous avons vécu la même expérience que toi pendant des mois ou des années. Nous sommes arrivées comme toi dans le Foyer avec **un sac chargé de secrets et d'expériences douloureuses**.

Ici, nous avons appris que les expériences difficiles comme la nôtre, la Traite, laissent des « blessures invisibles ».

C'est quoi une blessure invisible ?

C'est ce poids, cette peine, ce quelque chose qui te fait souffrir dans ta tête, dans ton corps, que les autres ne peuvent pas voir et ne comprennent pas toujours. Parfois même les médecins, te diront que tu n'as rien alors qu'au fond de toi tu souffres en silence.

« Freedom » a été conçu pour t'aider à soigner tes **blessures visibles et invisibles**, celles que tu connais, et celles que tu apprendras à reconnaître avec le temps.

Pourquoi c'est si difficile de sortir d'un réseau de prostitution ?



Les réseaux de Traite utilisent différentes formes de violence pour garder le contrôle sur les victimes.

Ces violences sont d'autant plus graves qu'elles sont intentionnelles (c'est-à-dire dans le but de te faire mal) et qu'elles sont régulières.

Aucune situation ne justifie ces violences.

Violences physiques

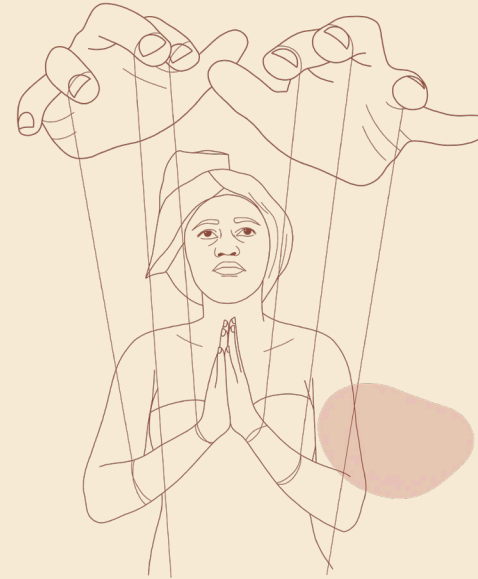


Je n'arrivais plus à comprendre ma vie



Violences verbales

Violences spirituelles



Violences psychologiques

Je ne comprends pas pourquoi j'ai mis si longtemps à quitter mon réseau



Violences sexuelles

Les violences ont des conséquences sur ta santé physique et psychologique

Comprendre les réactions psychotraumatiques

La réaction post traumatique

La dissociation t'aide à supporter l'insupportable mais les expériences que tu as vécues sont comme éclatées en petits morceaux qui restent enfouis au fond de ta tête et de ton corps.

J'ai parfois l'impression de voir partout le visage de l'homme qui m'a agressée



Dès que j'entends une sirène d'ambulance, j'ai les mêmes sensations que lorsque j'ai été secourue en mer et que j'ai cru mourir

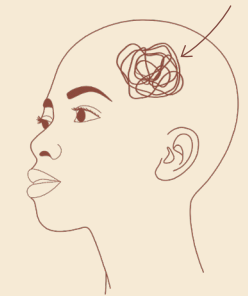


La mémoire traumatique c'est quoi ?

- Sans que tu le veuilles, des parties du souvenir douloureux te reviennent en mémoire et viennent te déranger dans le présent même quand tu n'es plus dans une situation de violence. Cela peut te donner l'impression d'être bloquée dans le passé.
- D'un autre côté, tu peux aussi avoir du mal à te souvenir de certaines parties douloureuses de tes expériences difficiles. **Ta mémoire est perturbée.** Tu as peut-être eu du mal à expliquer ton histoire à un travailleur social, à la police ou devant un officier de l'Ofpra¹... comme s'il y avait des trous dans ta mémoire.



Stress



Trauma



Post-trauma

Je peux me sentir oppressée quand on me demande de faire quelque chose car cela me rappelle ma Madame ou mon proxénète qui me donnait des ordres. Je peux alors me sentir en colère sans raison.

1. OFPRA : Office Français de Protection des Réfugiés et Apatrides

Pourquoi tu ressens ces douleurs ou sensations ?

Les expériences que tu as vécues ont aussi des effets sur ton corps

Au cours des ateliers, nous sommes nombreuses à avoir partagé ce que nous avons ressenti parfois sans raison apparente, cela pouvait être des douleurs ou des sensations désagréables.



N'oublie pas que tu as supporté de nombreuses épreuves, tu as pris des décisions difficiles pour t'extraire du réseau qui t'exploitait.

C'est parfois quand les violences s'arrêtent enfin, que notre corps se relâche et qu'on est débordé par les émotions. D'autres personnes au contraire, réagissent quand elles sont exposées à la violence...

Chaque personne réagit de manière différente aux expériences difficiles.



Le lieu sûr ou activité agréable



A quoi ça sert ?

- Te sentir plus calme
- Te sentir moins stressée pour gérer une situation, tu as besoin de te détendre avant de dormir...

Ce que tu as fait avec la psychologue

- Tu as pensé à **un lieu dans lequel tu te sentais calme ou en sécurité** (un parc, une rivière, une pièce entourée de personnes).
- Ou à **une activité agréable** (coiffer une copine, chanter ou écouter de la musique, préparer à manger...)
- En pensant à cela, tu as senti que **tu te sentais plus calme**

Le lieu sûr ou activité agréable



Comment utiliser le lieu sûr ?

Prends le temps d'imaginer de nouveau ce lieu ou cette activité...

- 1 Que vois-tu autour de toi ?
- 2 Qu'entends-tu en pensant à ce lieu ou ce moment ?
- 3 Que ressens-tu en imaginant ce lieu ou ce moment ?
- 4 Qu'est ce qui t'aiderait à te sentir encore plus calme dans ce lieu ?



Tu peux renforcer les sensations agréables avec le mouvement que la psychologue t'a montré en croisant tes bras sur le haut de ton corps



Petits conseils

- L'exercice peut se faire assise ou allongée dans un endroit tranquille
- Tu peux fermer les yeux pour que ce soit plus facile d'imaginer un lieu ou moment agréable
- Tu peux faire l'exercice tous les soirs et en journée si besoin
- Tu peux dessiner ou trouver une photo qui représente ce lieu sûr et le garder dans ton sac, le poser près de ton lit ou l'utiliser comme fond d'écran

Avant
0-10

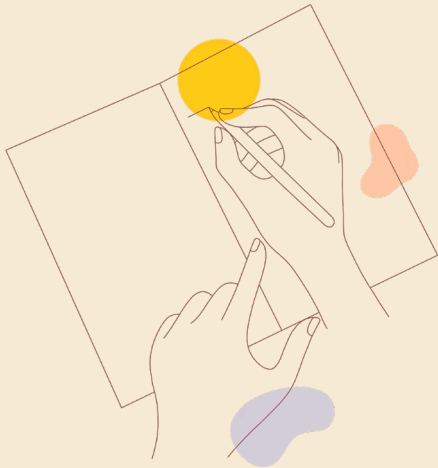
Après
0-10

Mes pages «ressource»

Comment les utiliser ?

Tu peux noter ici tout ce qui t'aide à te tranquilliser, à évacuer ta tristesse ou ta colère.

Certaines ressources peuvent fonctionner à certains moments et moins à d'autres, c'est pour cela que c'est important d'avoir différentes ressources pour t'appuyer sur les unes ou les autres en fonction des difficultés que tu traverses.



Mon lieu sûr ou activité réconfortante

Je vois :

.....
.....

J'entends :

.....
.....

Je sens :

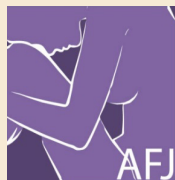
.....
.....

Je ressens dans mon corps :

.....
.....

Mot clé :

.....
.....



Ce projet a été réalisé par le Foyer AFJ, dispositif situé à Paris, proposant une protection et un soutien bienveillant aux femmes victimes de la Traite à des fins d'exploitation sexuelle.

Les femmes sont accueillies et accompagnées dans le respect de leur histoire, de la parole et des silences qu'elles sont prêtes à partager, dans la considération de leur culture et la temporalité de chacune d'entre elles.

Ce livre est issu des ateliers menés par **Céline Huard**,
psychologue au Foyer AFJ

Ce projet a été soutenu par la Fondation de France
et la Fondation Notre Dame

Projet
soutenu par



Graphiste :

Eva Kyrcek - Auburn Studio

Imprimeur :

Pixartprinting