

PORNIC

→ Comment avez-vous été amenée à créer les Ateliers du moi pour les femmes victimes de violences ?

Aline Lainé : Ces ateliers sont nés d'un appel à projet du Département de Loire-Atlantique en 2019. À la suite d'un premier projet d'accompagnement des femmes vers l'emploi, Marie-Paule Gaillot, alors élue à l'égalité au Département, m'a proposé de travailler sur la thématique des violences conjugales. Un premier atelier a alors vu le jour sur le territoire du vignoble nantais, accueillant cinq femmes.

→ À votre connaissance, est-ce que ce type d'initiative est développé dans la région et en France ?

De nombreuses initiatives existent pour accompagner les femmes victimes de violence, notamment via les CCAS et les services sociaux.

Notre format, l'atelier forum, se distingue par l'utilisation du psychodrame. Nous travaillons en binôme, une psychodramaturge et une thérapeute, Marie Thibaud, ce qui est assez rare sur le territoire.

→ Pouvez-vous nous parler de la technique du psychodrame ?

Le psychodrame est une thérapie de la relation et de l'action née dans les années 20. Plutôt que de demander aux patients « Comment vous en êtes arrivé là ? », le psychiatre viennois Jacob Lévy Moreno, son créateur, leur demandait de le montrer. Il s'agit de mettre en scène des situations bloquantes pour per-

mettre un changement de regard. La personne qui propose sa scène, appelée protagoniste, peut ainsi se libérer de la charge émotionnelle.

C'est une technique scénique qui fait appel à l'imagination et à la spontanéité. En groupe et dans un espace sécurisé, les femmes peuvent s'exprimer librement et retrouver leur espace personnel. On utilise parfois des « multiplications dramatiques », des mises en scène exagérées, pour permettre une libération plus profonde.

→ Quels sont les effets du groupe sur les femmes victimes de violences ?

L'effet principal est de briser l'isolement. Les femmes se rendent compte qu'elles ne sont pas seules, qu'elles peuvent partager leur expérience et être comprises sans jugement. Elles se sentent légitimées dans leur souffrance et peuvent entamer un chemin vers la résilience ensemble.

L'effet de groupe permet également une résonance entre les participantes. Observer les situations des autres permet d'apprendre sur sa propre situation et d'envisager de nouvelles perspectives. À la sortie des ateliers, les femmes continuent souvent à se soutenir et à s'encourager, créant des liens forts qui les aident à se reconstruire. C'est un apprentissage de la vie qui revient.

→ Est-ce que ces ateliers peuvent être une porte d'entrée vers d'autres prises en charge ?

Oui, tout à fait. Chaque femme est différente et a des besoins spécifiques. Certaines

femmes vont trouver dans les ateliers l'aide dont elles ont besoin à un moment donné. D'autres vont ressentir le besoin de poursuivre un accompagnement individuel avec un thérapeute, d'explorer l'art-thérapie ou de participer à des stages de reprise de confiance. Les ateliers sont une première marche, plus ou moins grande selon les personnes, vers la reconstruction. C'est un espace en groupe et suivi, gratuit et sans obligation.

→ L'année dernière, vous avez mis en scène un spectacle inspiré des histoires des femmes que vous avez rencontrées. Quels ont été les effets de cette représentation sur elles ?

Ce spectacle a eu un impact très puissant. Il est important de rappeler que les scènes jouées sont réelles et reflètent la violence vécue par les femmes sur le territoire. Montrer cette réalité au grand public permet de lever l'aveuglement et de sortir le sujet de la banalisation.

Pour les femmes, voir leur histoire jouée sur scène est une forme de reconnaissance. Elles

se sentent crues et légitimes dans leur souffrance. Le fait que ce soit moi, Aline Lainé, qui joue leur rôle, permet de préserver un cadre sécurisant et de maintenir la confiance établie lors des ateliers. Je demande aux femmes leur autorisation.

La représentation théâtrale a également un effet cathartique. Marie Thibaud est aussi dans la scène avec elles pour les sécuriser. En partageant les émotions et la douleur du personnage sur scène, les femmes se sentent soulagées et libérées.

→ Que diriez-vous aux femmes qui hésitent à franchir le pas et à participer aux ateliers ?

Je les invite à me contacter pour échanger et à oser s'offrir cet espace libre, gratuit et sans obligation, bienveillant, « chaud doux doux ». On peut y parler, ne pas parler... Il y a 16 ateliers dans l'année, elles peuvent y venir n'importe quand.

■ Théâtre forum, ce vendredi 22 novembre à 20h30 à l'Amphithéâtre Thomas Narcejac, Pornic. Entrée gratuite. Renseignements au 06 31 20 92 30.

→ Les Ateliers du moi

Pornic agglo Pays de Retz organise des « Ateliers du Moi » pour les femmes victimes de violences conjugales, dirigés par Aline Lainé, praticienne en psychodrame, et Marie Thibaud, thérapeute systémicienne. Crées en 2019, ils offrent un espace de partage et d'accompagnement pour aider les participantes à surmonter leur souffrance. Les séances incluent des exercices collectifs et des mises en scène, permettant aux femmes de s'exprimer sur leurs expériences. Le programme se clôturera ce vendredi 22 novembre à Pornic par un théâtre interactif, intitulé « Ensemble tout est possible », basé sur leurs témoignages. Pour plus d'informations sur les Ateliers du Moi, contacter le 06 14 45 17 51.