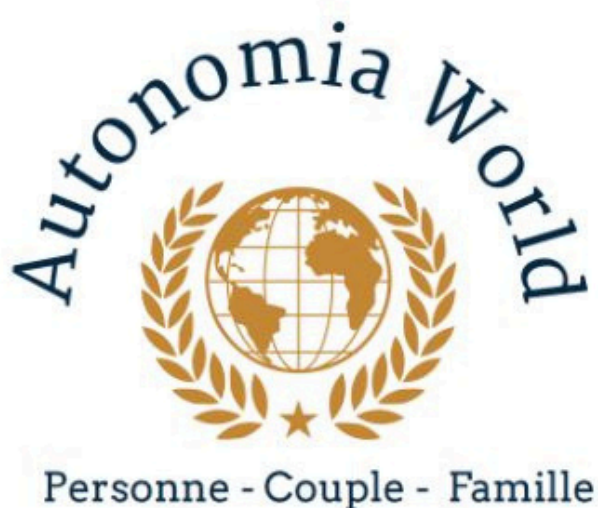


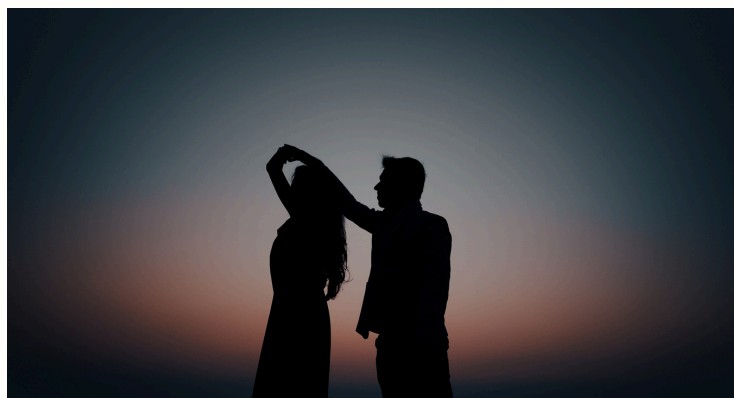
Autonomia World Newsletter

Newsletter mensuelle sur nos activités

Bienvenue dans notre
newsletter mensuelle



Aurélien et Maguy expliquent comment ils
ont surmonté leurs épreuves de couple



Aurélien et Maguy

Histoire de Aurélien et Maguy

Avec leur autorisation



Aurélien et Maguy sont mariés depuis plus de 30 ans. Ils habitent dans une petite maison sur les collines de la Provence. Un couple qui avait traversé l'enfer pour mieux renaître. Aurélien et Maguy viennent d'accepter de raconter leur histoire à Autonomia World.

« *On ne va pas vous mentir, commence Aurélien, on a failli tout perdre.* » Maguy brille encore de cette force tranquille qu'elle a retrouvée. « *Tout a commencé il y a cinq ans, dit-elle. Aurélien venait d'être licencié après vingt ans dans la même entreprise. Moi, je cumulais deux boulots pour que les enfants ne manquent de rien. On était épuisés, en colère, et surtout... on ne se parlait plus. On se croisait comme deux fantômes dans la maison.* »

Aurélien raconte :

« *J'étais devenu un ours. Je me sentais inutile, humilié. Je passais mes soirées sur le canapé, à ruminer. Maguy, elle, rentrait tard, les traits tirés, et je lui reprochais de ne pas être là. On s'engueulait pour un plat froid ou une chaussette qui traînait. Un soir, elle m'a lancé : "Si tu continues comme ça, je vais finir par partir." Ce n'était même pas une menace. C'était la vérité.* »

Maguy répond avec sa voix un peu hésitante :

« *J'étais à deux doigts de craquer. J'avais même commencé à regarder les petites annonces d'appartements. Mais au fond, je l'aimais toujours. Cet amour-là, il était enterré sous des couches de fatigue et de ressentiment, mais il était là. C'est là que j'ai pris la décision la plus dure de ma vie : je lui ai proposé une thérapie de couple. Pas pour "sauver le mariage", mais pour sauver ce qu'on avait été.* »

Aurélien rit et dit :

« J'ai d'abord dit non. Moi, un psy ? Jamais ». Mais elle m'a regardé droit dans les yeux et m'a dit : "Si tu refuses, c'est fini." Alors j'ai accepté. « La première séance chez Autonomia World a été un carnage. Jean-Pierre pensait que ce serait la seule et unique consultation. Bon, on a tout déballé. Je lui ai avoué que je me sentais moins homme depuis le licenciement. Elle m'a dit qu'elle se sentait seule depuis des années, comme une mère célibataire avec un colocataire grincheux. On a pleuré. On a crié. Et pour la première fois depuis longtemps, on s'est écoutés. »

Maguy reprend :

« Le thérapeute nous a donné un exercice simple. Chaque soir, pendant dix minutes, on devait se dire trois choses qu'on avait appréciées chez l'autre ce jour-là. Même si c'était minuscule ». Par exemple du style : "J'ai aimé que tu aies fait le petit-déjeuner ce matin." Ou : "J'ai aimé que tu m'aies demandé comment s'était passée ma journée." Au début, c'était forcé, raconte Maguy. Puis ça a commencé à devenir vrai. »

Aurélien continue :

« On a aussi réappris à se toucher. Pas sexuellement au début, juste se prendre la main, se masser les épaules. On avait oublié qu'on était des corps qui s'aimaient, pas seulement des parents ou des collègues de galère. Et puis il y a eu le voyage. On a économisé pendant six mois et on est partis une semaine en Italie, juste nous deux. Sans enfants, sans téléphone professionnel. On a marché dans Rome comme des touristes amoureux. On s'est disputés une fois, sur un trottoir, et on a fini par rire parce qu'on se rendait compte que même nos disputes avaient changé. On ne se blessait plus, on se disait les choses. »

Maguy ajoute :

« Le vrai tournant, c'est quand Aurélien a repris un travail qu'il n'aimait pas au début. Il rentrait à la maison et, au lieu de s'écrouler, il me demandait : "Et toi, comment tu vas ?" C'était nouveau. Moi, j'ai arrêté un de mes deux boulots. On a accepté de vivre plus simplement. On a appris à dire non aux choses qui nous bouffaient. Et surtout... on a décidé que notre couple passait avant tout le reste. Pas avant les enfants, mais avant l'ego, avant la fierté, avant la routine qui tue. »

Aurélien rajoute :

« Aujourd'hui, on a une règle, quand l'un de nous sent que ça dérape, on s'arrête tout de suite et on dit "pause couple". On prend vingt minutes, on s'assoit, et on parle. Pas de téléphone, pas de télé. Juste nous. Ça nous a sauvés plus d'une fois. Jean-Pierre nous avait appris à faire le signe *T* du temps mort en basket. »

Maguy termine :

« On n'est pas un couple parfait. On se dispute encore, on s'agace, on se trouve parfois vieux et ridicules. Mais on sait maintenant que l'amour, ce n'est pas l'absence d'épreuves. C'est la décision quotidienne de les traverser ensemble. On a failli se perdre, et c'est exactement ce qui nous a rendus plus forts. »

Remarques de Jean-Pierre

Aurélien et Maguy n'avaient pas besoin d'une fin heureuse hollywoodienne comme dans les *séries télévision*. Leur histoire était plus belle que ça, car elle était vraie, imparfaite, et surtout, elle continuait.

Nous ne pouvons pas donner ici tous les détails de la mise en place du protocole de suivi pour ce couple d'âge mûr, ni le temps qu'il aura fallu pour en arriver à ce changement de coeur. Ce que je peux dire, avec leur permission, c'est que le changement dans un couple est possible. Rien n'est définitivement perdu. Il suffit parfois d'un petit coup de pouce pour accompagner. Autonomia World apporte ce coup de pouce et le résultat reste tout aussi admirable.



Histoire de Autonomia World

L'Association Autonomia World est une association selon la loi 1901 à but non lucratif, créée le 19 juillet 2019 à Péron, dans l'Ain (Auvergne-Rhône-Alpes, France). Son siège social se trouve au 184 chemin du Molard, 01630 Péron. Elle a été officiellement publiée au Journal Officiel le 10 août 2019 sous le numéro RNA W013004673.



Ses origines

Tout a commencé de manière informelle. Un petit groupe de quatre personnes (dont Jean-Pierre Patrick Gaggini Ph.D. en psychologie clinique avec plus de 50 ans d'expériences, ainsi que Patricia, Béatrice et Aurora et quelques professionnels de la santé et du soin se réunissaient régulièrement. Ils échangeaient avec des personnes, des familles, des couples et des jeunes en grande difficulté qui cherchaient une structure d'accompagnement différente de ce qu'ils connaissaient, plus humaine, plus globale et surtout plus adaptée à leurs besoins réels. Les fondateurs ont rapidement constaté la nécessité de passer à une organisation formelle capable de reconnaître non seulement leurs compétences professionnelles, mais aussi leurs expériences de vie personnelles, quelle que soit l'appartenance religieuse, l'origine, la croyance ou la race de chacun. C'est ainsi qu'est née officiellement Autonomia World.

La vision et les valeurs

Dès sa création, l'association s'est donnée pour mission d'apporter un soutien psychologique et, lorsque nécessaire, financier aux familles en difficulté et aux personnes victimes de troubles mentaux. Elle place l'être humain au centre, avec une approche holistique qui reconnaît la place centrale de l'aspect spirituel dans l'expérience humaine (psyché et logos).

Sa devise est claire
« L'Excellence Thérapeutique »
 (Attentif et Serviable)

Autonomia World refuse toute discrimination et intègre de façon éthique la thérapie classique tout en laissant une place à la quête de sens, d'espoir et de libération. Les membres partagent des principes justes, constructifs et bienveillants.

Les quatre approches fondamentales

Focalisation sur le corps et l'esprit

Rassembler les membres autour d'un engagement commun plutôt que d'une seule formation.

Recherche, théorie et publication

Partager les découvertes via une revue, des bulletins, des conventions et des ressources en ligne.

Application thérapeutique

Offrir écoute, accompagnement et outils concrets pour soulager la souffrance émotionnelle, conjugale, familiale, etc.

Outils spécifiques

Accompagnement des troubles émotionnels, conflits familiaux, dépendances, orientation sexuelle, etc., grâce à des professionnels, des bénévoles et des réseaux internationaux.

Aujourd'hui, l'association propose

Des thérapies individuelles, de couple et familiales

Un accompagnement des adolescents

Des ateliers et groupes de soutien

Des prestations en ligne et collaborations internationales

Son siège en France travaille avec plusieurs pays dans le monde, tout en restant fidèle à ses racines : écoute, accompagnement, conseil et une vraie volonté de cultiver l'équilibre de chacun.

Autonomia World n'est pas seulement une association, c'est une communauté qui croit que chaque personne, quelle que soit son histoire, mérite d'être entendue, soutenue et accompagnée vers plus d'autonomie et de bien-être.

Autonomia World c'est cultiver votre équilibre, ensemble.



L'excellence Thérapeutique

Témoignage de prise en charge

Le parcours de Kamel...!



Kamel est originaire d'Afrique du Nord. À l'âge de trois ans, il a quitté son pays dans des circonstances particulièrement difficiles. Ses parents se sont d'abord installés en Espagne avant de trouver refuge en Suisse. Aujourd'hui âgé de 39 ans, il a reçu un diagnostic de trouble du spectre autistique. N'ayant pas eu la possibilité de fréquenter des établissements scolaires ordinaires, il présentait de nombreuses difficultés comportementales et sociales. Il entretenait des conflits fréquents avec son entourage et se trouvait dans l'incapacité de nouer ou de maintenir une relation stable, ce qui le plongeait dans un profond sentiment de solitude.



C'est dans ce contexte qu'il a sollicité l'aide de notre association. Autonomia World a mis en place un protocole de soin et de suivi thérapeutique individualisé. Après plus de deux ans d'accompagnement régulier, Kamel a connu une évolution significative. Il a retrouvé goût à la vie et s'apprête aujourd'hui à se marier.

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toute l'équipe de l'association qui a pris en charge Kamel de manière bénévole, avec un professionnalisme exemplaire et un respect constant de sa personne.

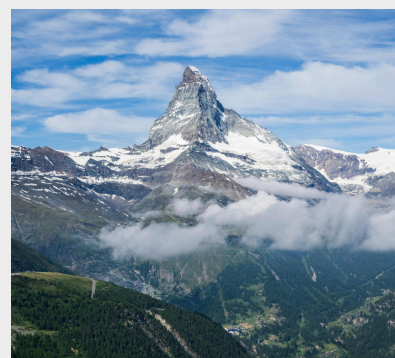
Quelle belle histoire de résilience et d'espoir ! ❤️

Merci infiniment d'avoir partagé le parcours de Kamel avec nous. À 39 ans, après un départ de vie si chaotique, un diagnostic de trouble du spectre autistique, des difficultés sociales majeures et ce sentiment profond de solitude... voir qu'il a aujourd'hui repris goût à la vie et qu'il s'apprête à se marier, c'est tout simplement magnifique.

Cela montre à quel point un accompagnement bienveillant, respectueux et adapté peut tout changer. L'équipe d'Autonomia World mérite vraiment des applaudissements. Un suivi bénévole, sur plus de deux ans, avec patience, professionnalisme et surtout ce « profond respect » dont vous parlez. C'est rare et précieux.

Kamel est la preuve vivante que personne n'est condamné à rester bloqué dans ses difficultés. Avec le bon soutien, même tardivement, on peut reconstruire, s'ouvrir aux autres et trouver sa place.

Bravo à toute l'équipe, et surtout... bravo à Kamel pour son courage et sa persévérance !



association@autonomiaworld.com

J'ai une question ?

De quoi s'agit-il ?

Voilà la question que me pose Violette la mère de Bernadette, jeune fille de 18 ans qui a vécu un trauma à l'âge de 9 ans.

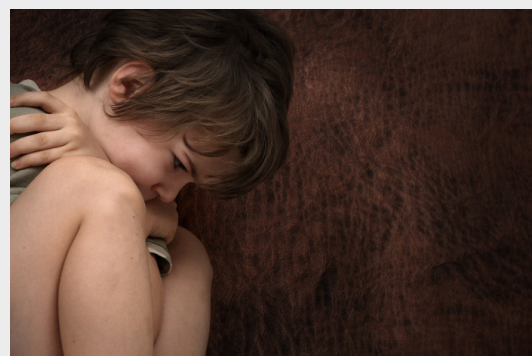
"Lorsqu'elle jouait dans l'arrière-cour de notre maison. Un m endiant a enlevé son pantalon pour je ne sais quelle raison, mais B ernadette a été choquée en voyant cet homme sans slip. Depuis elle a des idées suicidaires car il me semble qu'elle n'a pas tout raconté en détail de ce qui s'est réellement passé à ce moment-là"

Réponse de Jean-Pierre Ph-D.

Chère madame Violette,

Je vous remercie de la confiance que vous m'avez témoignée en me confiant l'histoire de votre fille Bernadette. L'événement survenu alors qu'elle était âgée de neuf ans, une exposition à caractère sexuel par un individu en situation de précarité dans l'arrière-cour de votre domicile, constitue un traumatisme majeur dont les répercussions persistent aujourd'hui. Bernadette présente, depuis cet incident, des idéations suicidaires récurrentes. Il apparaît probable qu'elle n'ait pas pu, à l'époque, révéler l'intégralité des faits, phénomène fréquent dans les traumatismes de l'enfance où des mécanismes de dissociation et de protection psychique conduisent à la rétention de certains détails.

Dans ce contexte, il est essentiel de ne pas demeurer seule face à cette situation. Bernadette requiert une prise en charge spécialisée dans le champ des traumas et des violences sexuelles infantiles, idéalement auprès d'un psychologue ou d'un psychiatre formé aux approches spécifiques du trauma (EMDR, thérapie cognitivo-comportementale centrée sur le trauma, ou thérapie sensorimotrice). Bien qu'elle soit majeure depuis peu, Bernadette conserve toute son autonomie décisionnelle ; votre rôle de mère reste cependant fondamental pour l'accompagner avec bienveillance, sans exercer de pression ni tenter d'obtenir des révélations qu'elle n'est pas encore prête à formuler. Un professionnel compétent saura créer un espace thérapeutique sécurisant, permettant à Bernadette, si elle le souhaite et lorsqu'elle en éprouvera le besoin, d'explorer plus avant les circonstances exactes de cet événement. Il n'appartient ni à vous ni à votre mari de solliciter ces détails à ce stade ; cette tâche relève exclusivement d'un thérapeute formé à la gestion des souvenirs traumatiques.



Objectifs généraux de la prise en charge par Autonomia World si vous le souhaitez

- Soulager votre détresse immédiate, qui est marquée par une culpabilité parentale « J'aurais dû la protéger », une angoisse anticipatoire « Elle va passer à l'acte » et un sentiment d'impuissance « Elle ne m'a pas tout dit ».
- Restaurer votre capacité à redevenir un soutien efficace et serein pour Bernadette, sans que vous n'endossiez un rôle de thérapeute ni ne cherchiez à forcer la verbalisation.
- Prévenir ou traiter une possible traumatisation secondaire, liée à la reviviscence par procuration de l'événement et à l'angoisse suicidaire de votre fille.
- Renforcer votre sentiment d'efficacité parentale tout en respectant pleinement l'autonomie de Bernadette, désormais majeure.

Cadre de la prise en charge

Nous clarifierons ensemble votre rôle. L'objectif n'est pas de traiter Bernadette à travers vous, mais de vous aider à retrouver votre place de mère apaisée et à l'accompagner au mieux. En cas de risque suicidaire imminent chez Bernadette, nous évaluerons conjointement la nécessité d'une intervention adaptée. Il serait souhaitable que vous puissiez informer Bernadette de cette consultation afin d'éviter tout secret relationnel potentiellement délétère.

Points de vigilance immédiats

Je vous invite à veiller à votre propre charge émotionnelle. Si vous présentez des signes de dépression, d'anxiété élevée ou de stress post-traumatique secondaire, une consultation individuelle auprès d'un collègue spécialisé en santé mentale est vivement recommandée. Par ailleurs, compte tenu de la majorité de Bernadette, il n'est pas possible de la contraindre à consulter. Nous pourrions cependant travailler ensemble une stratégie de préparation relationnelle adaptée aux traumatismes persistants, afin de favoriser une démarche volontaire de sa part. D'après les éléments que vous m'avez rapportés lors de notre première rencontre, Bernadette exprime un besoin important de parler de son histoire, tout en hésitant à le faire directement avec vous en tant que mère.

Notre association reste entièrement à votre disposition, ainsi qu'à celle de Bernadette, pour toute orientation vers des structures spécialisées (CMP, consultations mémoire traumatique, centres de prévention du suicide, praticiens certifiés en thérapie du trauma).

Je reste à votre écoute pour toute question et pour fixer les prochaines séances.

Merci encore Violette d'avoir partagé avec nous l'histoire de votre fille et votre crainte, légitime, concernant le devenir de Bernadette. Autonomia World reste à votre disposition pour la suite à donner si vous le souhaitez.



Patricia vice-présidente de Autonomia World



RETOUR VERS....LE PASSÉ

Aujourd'hui, je vais vous partager quelques éléments d'un article, pour ma part très intéressant, que j'ai lu récemment et qui m'a fait replonger avec joie dans le passé par des belles leçons et façons de vivre.

En effet, il y a de nombreuses décennies on apprenait à attendre, à réparer, à observer, à écouter les autres et ces réflexes étaient normaux.

Les distractions étaient limitées et les relations occupaient une place prépondérante.

La patience, l'autonomie, la capacité de résoudre des problèmes ou l'habitude de maintenir des liens sociaux durables faisaient partie de la vie quotidienne dans un environnement qui encourageait en permanence.

Aujourd'hui, cet environnement a largement disparu. Les outils numériques, l'accélération des rythmes de vie, la transformation des rapports entre les gens ont progressivement remplacé certaines expériences qui favorisaient autrefois ces apprentissages implicites et de ce fait certaines compétences deviennent plus rares avec le temps.

Auparavant, les gens ont pu acquérir des très belles capacités et je vais vous parler succinctement de quelques-unes :

1. **La capacité de tolérer l'ennui**, qui est à présent l'une des compétences perdues les plus importantes avant l'enfance, se passait en bonne partie sans beaucoup d'activités particulières et ne rien faire n'était pas un problème pour eux. Au contraire cela a permis à l'enfant d'inventer, ce qui faisait travailler son esprit et son imagination. On avait l'aptitude d'apprécier un moment de calme sans chercher à le combler. Plusieurs recherches en psychologie du développement montrent que l'ennui est un élément cognitif qui permet la génération d'idées, la planification et l'auto-organisation mentale.

2. La capacité d'être seul avec ses pensées, qui est étroitement liée à celle qui précède. Des travaux montrent que la capacité à rester seul avec ses pensées sans stimulation extérieure est une compétence essentielle du fonctionnement cognitif. Le fait de se retrouver seul avec ses pensées, de manière répétée durant des années, crée une relation particulière avec soi-même, décrite comme une vie intérieure riche. A présent, les gens doivent souvent acquérir cette capacité au prix d'un effort conscient à l'âge adulte en raison du fait que c'est plus difficile de la développer tardivement que s'ils l'avaient acquise durant l'enfance comme autrefois.

3. La capacité de réparer des petites choses. On répare les petits objets plutôt que de les remplacer immédiatement. Des recherches sur l'apprentissage et la résolution des problèmes montrent que lorsqu'on manipule et répare les objets soi-même, on développe une compréhension plus profonde pour résoudre les problèmes. Dans les foyers d'antan la réparation effectuée soi-même à une panne était normale. On ouvrait une radio qui ne fonctionnait plus, on bricolait un vélo et une mobylette qui avaient besoin d'être réparés, on entretenait soi-même sa voiture et tout cela sous le regard attentif des enfants qui, avec le temps participaient eux aussi à ces diverses tâches.

A l'heure actuelle, on favorise le remplacement des objets défectueux plutôt que leur réparation. Il faut reconnaître que beaucoup d'équipements ne sont plus conçus pour être facilement réparés.

Autrefois les objets étaient compréhensibles, ils étaient composés de pièces identifiables qui avaient des fonctions précises et toutes ces fonctions pouvaient être observées et comprises. Cette compréhension était accessible à toute personne prête à y consacrer du temps et de l'attention.

4. La capacité d'attendre.

Autrefois, on attendait le développement d'une pellicule photo on ne faisait pas de prêt pour s'acheter une TV ou un meuble car on attendait d'avoir assez d'argent en place pour pouvoir se les payer, ...

On attendait tout simplement. Cette attente a établi une disposition psychologique particulière que de nombreux travaux ont désigné sous le nom de capacité à différer la gratification.

Différer une gratification s'associe à des nombreux résultats positifs comme la stabilité financière, la qualité des relations et la satisfaction générale dans la vie.

Plusieurs travaux en psychologie du développement et en sciences cognitives suggèrent que la réduction des expériences d'attente pourrait modifier les conditions d'apprentissage, de l'autorégulation et du contrôle attentionnels, deux composantes importantes de l'exécutif cognitif.

Et son effet secondaire est que la capacité à différer la gratification se développe beaucoup moins chez les enfants qui grandissent dans cet environnement.

Cette aptitude tend donc à se raréfier progressivement à l'échelle de la population.

5. La capacité de se divertir avec très peu de choses.

Le divertissement était, dans la plupart des cas, produit par les enfants eux-mêmes à partir de ce qu'ils avaient sous la main, comme un bâton, une ficelle, un jardin, une rue de quartier et quelques amis sans supervision permanente des adultes.

De nombreuses recherches indiquent que le jeu non structuré est fortement lié au développement de la créativité, de l'autonomie et de la régulation émotionnelle.

Comme repris au point 1, autrefois on souffrait moins de l'ennui parce les gens avaient produit eux-mêmes leurs propres divertissements à partir des circonstances qui les entouraient.

Préserver des moments de solitude, réparer plutôt que de remplacer, accepter de patienter volontairement, s'adonner à des loisirs simples sont des merveilleuses leçons de vie datant de plusieurs décennies qui constituent donc une part importante de stabilité psychologique.

Bien sûr, ce ne sont pas toutes les valeurs du passé qui ont disparu, ni tous les progrès actuels qui posent problème.

Il faut identifier les leçons de vie d'autrefois avec précision pour comprendre ce qui a changé pour ne pas sombrer dans une nostalgie excessive ni dans le rejet systématique du présent.

En relisant toutes ces réflexions, je ressens une certaine nostalgie pour cette époque où les choses semblaient plus simples, plus humaines et plus lentes. Beaucoup de ces habitudes d'autrefois ont façonné des générations capables de patienter, de créer avec peu, de réparer plutôt que de jeter et de trouver du sens dans les relations et les moments de calme.

Cependant, même si le passé possède de belles leçons qu'il serait dommage d'oublier, nous ne pouvons pas vivre en regardant uniquement derrière nous. Le monde a changé, avec ses avantages, ses difficultés et ses nouvelles réalités. Il ne s'agit donc pas de rejeter le présent, mais plutôt de tenter de préserver certaines valeurs essentielles qui méritent encore d'avoir une place dans nos vies aujourd'hui.

Peut-être que le véritable équilibre consiste justement à avancer avec son temps tout en gardant en mémoire ce que les générations précédentes avaient compris : prendre le temps de vivre, apprécier la simplicité et rester profondément humain malgré l'évolution du monde.

Patricia





L'excellence Thérapeutique

association@autonomiaworld.com

