

Prendre en compte les oppressions systémiques dans nos accompagnements

En ligne,
Septembre-octobre
-novembre 2026



Les oppressions systémiques dans nos accompagnements

Formation destinée aux professionnel.les de l'accompagnement



Les personnes vivant des oppressions systémiques recherchent souvent des personnes “safe” pour les accompagner, c’est-à-dire des personnes qui ne vont pas reproduire les oppressions qu’elles vivent déjà en société. Or, trop souvent, nos formations en tant que professionnel.les de l’accompagnement (psychologues, psychopraticien.nes, coachs, etc) ne prennent pas en compte ces dimensions. Cela nous fait reproduire, sans nous en rendre compte et sans le vouloir, des “micro”-agressions, par manque de formation. Pour les personnes accompagnées, il est alors difficile de faire confiance et d’avancer par manque de sécurité. Cette formation vise à donner des bases de compréhension et d’action pour mieux accompagner ces personnes.

Résultats du sondage de juin sur les formations des psys aux oppressions

 Seulement 20% des personnes ont été formées aux oppressions systémiques, sans détail sur la durée, et uniquement lors de leur formation continue.

 Ont écouté des podcasts, lu des livres, etc, sur :

- sexisme: 93%, hiérarchie des masculinités 46%, hétérosexisme: 53%
- racisme: 73%
- classisme 66%
- grossophobie 66%
- âgisme: 43%, adultisme 53%,
- traumas scolaires 43%, traumas complexes 86%, traumas collectifs 7%
- validisme 5% et psyvalidisme: 5%
- Conséquences bio-psycho-sociales des oppressions: 46%
- intersectionnalité: 40%, psychologie de la libération, 7%, échelles de conscientisation 13%



 Intègrent les traumas liés aux oppressions dans leur pratique:

- non: 27%
- écoute: 27%
- psychoéducation: 27%
- mentionnent l'existence et nomment: 33%
- accueil ressenti et système nerveux et traitement: 7%
- se situent socialement 7%

Résultats du sondage

15 réponses de psychologues, psychopraticien.nes et thérapeutes. DOnc échantillon insuffisant pour tirer des conclusions à grande échelle, il y a besoin d'études supplémentaires sur ces sujets... Avis aux amateur.ices!



Constatent et accompagnent la honte et la culpabilité dans leur pratique:

- non: 27%
- Psychoéducation: 20%
- Fait émerger d'autres émotions comme la colère: 7%
- mise en sens, vision systémique: 27%
- travail sur les parts/protocole intelligence relationnelle: 27%



Souhaitent apprendre dans cette formation:

- ressources théoriques 13%
- outils pratiques et méthodologiques 27%
- reconnaitre les oppressions 20% et vécu classes opprimées
- ne pas voir les oppressions partout 7%
- échelle de libération 7%
- ne pas reproduire les oppressions et abus de pouvoir des accompagnant.es 13%
- avoir un réseau de collègues, une intervision: 7%



Liens entre enjeux écologiques et oppressions:

- inégalités entre comportements et conséquences: 7%
- tech oligarchie: 7%
- Classisme et inégalités sociales: 33%
- sexisme 33%
- suprémacie blanche: 13%
- guerres: 7%
- destruction du vivant 7%
- décider de qui a le droit de vivre: 7%



Les oppressions systémiques dans nos accompagnements

Programme:

- fragilité blanche, honte, culpabilité et mépris, intersectionnalité, échelle de libération des oppressions
- Classisme, capitalisme, traumas scolaires, violence symbolique
- Racisme, colonialisme, glottophobie
- Sexisme, patriarcat, hiérarchie des masculinités
- Hétérosexisme, genre et sexualité, enjeux LGBTQIA+
- Validisme et psyvalidisme, lookisme, grossophobie
- Adultisme, âgisme, spécisme, lien au vivant et échelle d'allié.e de la libération



Méthodes pédagogiques :

- espace de parole
- apports magistraux
- travail en duo
- cas cliniques, travail de l'alliance et posture
- ressources pour aller plus loin et devenir plus safe.

Dans chaque module nous verrons les erreurs les plus fréquentes, les **conséquences biologiques, psychologiques, sociales**, de ces oppressions, les liens entre enjeux écologiques et sociaux, et **comment contrer ces oppressions dans nos accompagnements.**

La formation côté pratique

Tarif de la formation : 280€.

Tarif professionnel ou solidaire: me
contacter.

Petit groupe de 5 à 8 personnes.

Horaires: 12h-14h les mardis:

7 sessions, sauf vacances scolaires:

Les 15, 22, 29 septembre,

Les 6 et 13 octobre,

Les 3 et 10 novembre.

Témoignages

Témoignages de formations animées
par Florence-Marie :

“Je me suis senti hyper bien, il y avait
de la **profondeur**, de l’enthousiasme,
de la **sécurité**, j’ai pas ressenti ça
dans les autres formations”

“C’est rare que je puisse **me sentir
aussi bien** dans un groupe”

“La formation permet de grandir”

“C’est la formation **la plus humaniste**
que j’ai faite et j’en ai fait un sacré
paquet”...

“Un parcours guidé étape par étape
dans un cadre sécurisant”



Florence-Marie Jégoux

Infos:

www.equilibre-en-chemin.com

Pour s'inscrire: mail:

reliance@ecomail.bio

Florence-Marie est **psychopraticienne en intelligence relationnelle** (traitement des traumatismes complexes : IFS, système nerveux, attachement). Elle a été formée par Self formation avec François Le Doze, puis par Quantum Way, sur le système nerveux avec Linda Thai, l'IFS avec Richard Schwartz...

Auparavant, elle a été infirmière, pilote, aiguilleuse du ciel, puis coach, analyste de risques, spécialiste en psychologie cognitive et psychologie sociale, et **formatrice facilitatrice** sur le fonctionnement humain et organisationnel depuis 2009. Elle a ensuite pris conscience de la gravité des enjeux écologiques, et a **bifurqué**. Elle a été représentante du **RAFUE** (Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique). Elle anime une **formation à la facilitation du travail qui relie**, développe des pratiques de **soin militant**, anime la fresque des résistances et a créé la fresque du changement de cap.

En intégrant un groupe de soin militant, elle s'est rendu compte de son ignorance sur les oppressions et s'est formée sur le sujet. Elle a suivi le programme Magma et celui de Jai Bristov sur les oppressions, est actuellement en cours de formation avec le Dr Samah Jabr, psychiatre palestinienne, sur la psychologie de la libération. Elle développe des pratiques d'accompagnement qui en tiennent compte.

