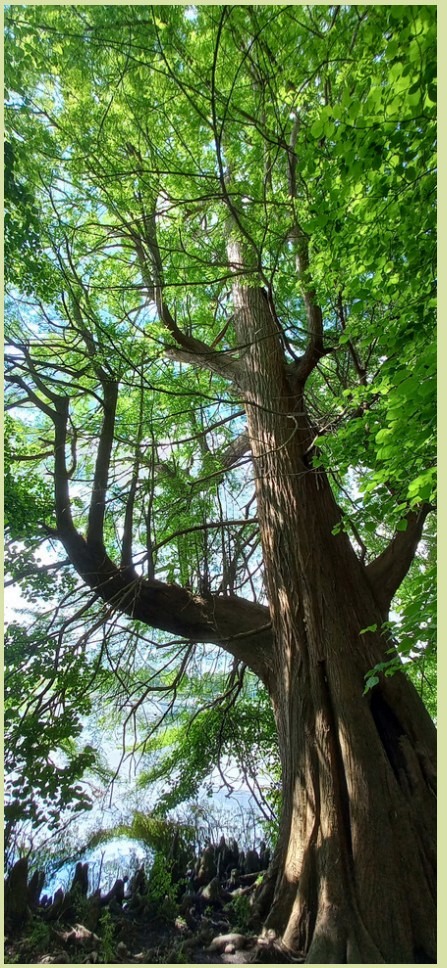
Prendre en compte les oppressions systémiques dans nos accompagnements

En ligne,
Février-mars 2027



Les oppressions systémiques dans nos accompagnements

Formation destinée aux professionnel.les de l'accompagnement: Psys, coachs, thérapeutes...



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 sur les formations des psys aux oppressions

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



Elles ont écouté des podcasts, lu des livres, 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%

Elles 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, il y a besoin d'études supplémentaires sur ces sujets... Avis aux amateur.ices!

Elles 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%

Elles font des 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%

Elles souhaitent apprendre dans cette formation:
-des ressources théoriques 13%
-des outils pratiques et méthodolgiques 27%
-à reconnaitre les oppressions 20% et le vécu classes opprimées
-à ne pas voir les oppressions partout 7%
-une échelle de libération 7%
-à ne pas reproduire les oppressions et abus de pouvoir des accompagnant.es 13%
-à avoir un réseau de collègues, une intervision: 7%



Les oppressions systémiques dans nos accompagnements



Programme: 7 modules:

-Fragilité blanche, honte, culpabilité et mépris, intersectionnalité, échelle de libération des oppressions et allié.e de la libération

-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

-Infantisme, âgisme, spécisme, lien au vivant et psychologie de la libération

Méthodes pédagogiques :

-espace de parole

-apports magistraux

-travail en duo

-travail de l'alliance et posture, cas cliniques

-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 à titre individuel: 350€.
Tarif professionnel ou solidaire: me contacter.

Petit groupe de 5 à 8 personnes.

Horaires: **18h-20h30 les lundis soirs:**
7 sessions:
Les 1er, 8, 15 février 2027
Les 1er, 15, 22, 30 mars

Témoignages

“**Formation d’utilité publique**!!”
“Je n'ai que des louanges au vu du travail incroyable“
“là tu nous donnes tous les éléments (et y en a!!) pour **pouvoir "penser" les causes, documents à l'appui, pourcentages, études,** tout ça”
“je sens bien en moi ces éclairage, conscientisation, sensibilisation qui **me rendent plus sensible à la notion même d'oppression**”
“En tant que citoyenne, j'étais depuis toujours très sensible aux questions d'oppressions sociétales. En tant que gestalt-thérapeute, formée autour de la notion de champ organisme/environnement, j'y avais aussi souvent réfléchi. Ces temps de formation m'ont permis d'avoir une **vue d'ensemble, extrêmement documentée, nourrie aussi des expériences de chacun des autres participants**, et de mesurer encore plus les enjeux sociétaux et individuels **rencontrés dans ma vie de citoyenne comme de gestalt-thérapeute**. Florence-Marie connaît très bien son sujet, le partage avec enthousiasme, et **veille à ce que les ressentis de chaque participant soient pleinement intégrés** dans le parcours qu'elle propose.

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 traumas 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, et la fresque des langues minoritaires.
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.



Evolution des approches thérapeutiques
Vers un élargissement de qui “je” et “nous” est...

Ecueils: -rester bloqué.e dans un lieu et arrêter d’évoluer
-voir ce chemin comme linéaire: la spirale est une structure qui se parcourt en permanence, les lieux s’additionnent en soi, en nous, entre nous...

Psychologie de la libération
“Quelles violences et oppressions vivez-vous dans votre corps?”
Regarde les conséquences historiques, culturelles et communautaires des violences et oppressions systémiques. voit la santé mentale comme intimement liée à la justice sociale.
Ecueil: risque de nous préoccuper de notre libération seulement...
Or “Etre libre n’est pas seulement se libérer de ses chaines mais de vivre d’une manière qui respecte et fait grandir la liberté des autres” Nelson R Mandela.



Approche relationnelle de reliance à tout
“Qu’est-il arrivé à vos liens avec plus grand qu’humain? Comment vivre le coeur ouvert et agissant face à l’état du monde ?”
Regarde comment être face à l’état du monde et agir aux différents niveaux, compassion en action
Ecueils: risque d’ego spirituel, se croire arrivé, oublier la partie action ou la partie compassion



La guérison de soi, des peuples et du vivant est politique!!

Psychologie conventionnelle
“Quel est votre problème?”
Approche psychopathologique, biologique.
Ecueils: Tend à isoler la personne de son environnement et à individualiser problème et solution au problème



Approche des traumas collectifs, vision systémique
“Qu’est-ce que vos lignées, votre peuple a vécu?”
Regarde les conséquences historiques, politiques, culturelles et communautaires des violences et traumas collectifs
Ecueils: risques de voir les enjeux systémiques comme seulement familiaux, de s’arrêter aux lignées biologiques avec le transgénérationnel sans prendre en compte le peuple (notion floue voire perdue en occident, sauf pour l’extrême droite)



Approche du psychotrauma
“Qu’avez-vous vécu?”
Regarde les conséquences sur le système nerveux
Ecueil: se centre encore trop peu sur le trauma complexe ou le trauma de négligence





Ecopsychologie, approche relationnelle animiste
“Quelles violences faisons-nous vivre au vivant? Qu’ont vécu nos territoires, nos liens avec les autres qu’humains? ”
Regarde les conséquences de notre déconnexion du vivant sur l’état du monde et comment changer
Ecueils: risque de “reconnexion à la nature” dépolitisée, idéalisation des peuples autochtones

Psychologie transpersonnelle
“Comment êtes-vous relié à plus grand que vous?”
Relie à d’autres perceptions et d’autres visions du monde, avec des états de conscience modifiée
Ecueils: risque de voir les choses sous le paradigme occidental individualiste capitaliste et dans une optique de développement personnel, déconnectée des réalités du monde, spiritual bypassing (contournement spirituel), appropriation culturelle



Sources: spirale thérapeutique inspirée par mon parcours de thérapie, de thérapeute et de facilitatrice de travail qui relie, par une réflexion de Hazel Volk, par mes formations avec François Le Doze, Linda Thai, Samah Jabr, Richard Schwartz, par la respiration holotropique, Thomas Hubl, Nanna, Loire, le groupe Tagada et la Cellule d’actions rituelles, la spirale du travail qui relie et ses auteurices, mon peuple, l’écoféminisme, la spirale de Starhawk... Réalisé par Florence-Marie Jégoux, avec intelligence humaine et relationnelle