



# Groupe de psychothérapie

Pour femmes adultes

La   
traversée

Accompagner les  
personnes victimes  
de violence sexuelle

[latraversee.qc.ca](http://latraversee.qc.ca)



# Bienvenue à La Traversée !

La Traversée est un centre de soutien psychosocial et de psychothérapie qui accompagne les personnes de la Montérégie vivant avec des troubles de santé mentale consécutifs à de la violence sexuelle. Nous pouvons vous aider à reconstruire votre vie. Quel que soit votre âge ou votre histoire, La Traversée est à votre écoute. En toute confidentialité et sans jugement, dans un espace sécuritaire.

## Vous n'êtes pas seule

Si vous avez vécu de la violence sexuelle, sachez que **vous n'êtes pas seule**. Au Québec, une femme sur trois rapporte avoir été victime de violence sexuelle au cours de sa vie. Les conséquences peuvent être profondes et durables, affectant différents aspects de votre quotidien.

À La Traversée, nous croyons qu'il est essentiel que chaque femme ayant vécu de telles violences puisse trouver un espace pour en parler, sans crainte d'être jugée. Un espace pour mettre des mots sur ce qui semble impossible à nommer, pour comprendre ce qui vous arrive et, surtout, pour amorcer un chemin vers la guérison.

C'est pourquoi La Traversée vous offre un **groupe de psychothérapie\*** spécifiquement conçu pour accompagner les femmes – et les personnes s'identifiant comme telles – ayant vécu de la violence sexuelle.

Ce programme, **entièrement gratuit** vous permet de cheminer, entourée d'autres femmes ayant vécu des expériences similaires, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

## Un groupe pour avancer, ensemble

L'objectif principal de ce groupe est de vous aider à **reprendre le contrôle** sur votre vie. Ensemble, nous travaillerons à apaiser les **perturbations émotionnelles**, cognitives et comportementales liées aux violences vécues.

Pendant 18 semaines, à raison d'une rencontre de deux heures par semaine, vous serez accompagnée par **deux psychothérapeutes** de La Traversée, spécialisées dans l'accompagnement des personnes victimes de violence sexuelle.

Chaque semaine, les psychothérapeutes aborderont avec vous un thème différent, comme l'impact des traumatismes, la gestion des émotions, la confiance en soi ou encore les relations interpersonnelles.

---

\* La psychothérapie de groupe à La Traversée est un traitement psychologique des troubles de santé mentale consécutifs à la violence sexuelle vécue. Ce traitement va au-delà d'un rapport de partage et de soutien.

La Traversée  
est à votre  
écoute.



Chaque groupe est composé de 6 à 8 participantes, afin de préserver un climat propice aux échanges. Le simple fait d'être entourée par d'autres femmes qui comprennent ce que vous avez traversé peut être un puissant levier de guérison.

## **Vous êtes la personne la plus importante de votre vie**

**Nous croyons en votre capacité à vous reconstruire.**



### **Si vous en doutez, faites-nous signe.**

Peu importe ce qui s'est passé et quelle que soit votre histoire, il n'est jamais trop tard. Si vous souhaitez en savoir plus sur les groupes de psychothérapie, nous sommes là pour vous.

Contactez-nous à [services@latraversee.qc.ca](mailto:services@latraversee.qc.ca) ou au **450 465-5263** et nous vous accompagnerons dans cette démarche importante.

Avant de confirmer votre inscription, une rencontre avec une psychothérapeute vous sera proposée pour évaluer si cette modalité est la plus adaptée. Si ce n'est pas le cas, nous vous expliquerons pourquoi et nous vous proposerons une alternative plus appropriée.

Les rencontres auront lieu à **La Traversée au 10 avenue Hickson, à Saint-Lambert**, la semaine, durant le jour, pendant 18 semaines.

Pour que le groupe de psychothérapie porte ses fruits, votre engagement doit être solide et **l'assiduité est requise**.

**Toute l'équipe de La Traversée vous souhaite le meilleur. Nous croyons en votre capacité à vous reconstruire. Et nous serons là, chaque semaine, pour vous soutenir dans ce processus.**