



# Formations des bénévoles

Adapter son positionnement pour accompagner les personnes victimes de violences conjugales ou sexuelles en tant que bénévole au sein d'une structure

**Être bénévole dans une association ou autre structure repose avant tout sur le désir d'aider les autres.** Toutefois, il n'est pas toujours facile de trouver le bon positionnement, surtout lorsqu'il s'agit d'accueillir et d'accompagner des personnes victimes de violences conjugales ou sexuelles. Cette formation permet d'adopter les bons réflexes afin de trouver l'équilibre entre un investissement personnel mesuré et une implication adaptée. En apprenant à mieux se positionner, les bénévoles pourront offrir un soutien de qualité, tout en préservant leur propre bien-être et en évitant le risque d'épuisement. Cette formation est donc une étape clé pour garantir que chaque action, chaque interaction, se fasse dans un cadre de respect, de responsabilité et de bienveillance.

## ■ Objectifs pédagogiques

- Se questionner sur les raisons de l'engagement bénévole
- Identifier et distinguer les différents types de violences et les mécanismes associés
- Découvrir les conséquences à court, moyen et long terme des violences
- Accueillir la parole d'une personne victime de violence conjugales et/ou sexuelle en adoptant les bons réflexes
- Savoir trouver le juste investissement en se protégeant
- Savoir quoi faire et vers qui orienter dans le cadre de vos missions

## ■ Publics

- En mixité femmes et hommes
- Possibilité de créer des groupes hétérogènes (bénévoles, salariés, représentant.es du CA).

## ■ Prérequis

- Aucun

## MODALITÉS DE LA FORMATION

- **Format :** présentiel sur site
- Minimum 10 personnes et maximum 20 personnes
- **Durée :** 1 journée complète comportant une matinée théorique et une après-midi de mises en pratique des connaissances acquises
- Formation dispensée par deux professionnelles qualifiées

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

- Valorisation de l'intelligence collective
- Formation participative
- Questionnaires, débats sur des idées reçues, jeux de rôles, vrai/faux
- Outils pédagogiques : Ludification/ mentimeter
- Support vidéo/audio

## VALIDATION DES ACQUIS ET ÉVALUATION

- Questionnaire de pré-formation
- Questionnaire d'évaluation finale sur les acquis de la formation
- Questionnaire de satisfaction



# Programme de l'intervention

## ■ Cadre de l'intervention

Bienveillance, respect, confidentialité, sécurité émotionnelle et avertissement concernant les violences qui seront abordées lors de l'intervention.

### Présentation des intervenantes et de leurs parcours professionnels

### Epidémiologie des violences

### Définitions des violences

- Violences
- Violences faites aux femmes
- Violences conjugales

### Differentes formes de violences

- Economiques
- Psychologiques et morales
- Verbales
- Cyberviolences
- Physiques
- Sexuelles
- Isolement/séquestration
- Suicide forcé/ féminicide

### Notions théoriques indispensables pour comprendre les violences conjugales

- La différence entre le conflit conjugal et la violence conjugale
- Le cycle de la violence
- La stratégie d'un.e agresseur.euse
- Le psycho traumatisme et les conséquences sur les récits et comportements des victimes

### Signaux d'alerte des violences conjugales

- Psychiques, comportementaux
- Sociaux, relationnels, émotionnels

### Conséquences des violences

- La santé physique
- La santé psychique
- La santé relationnelle
- La santé sexuelle et reproductive

### Bénévoles, un positionnement spécifique

- Le bénévolat, un rôle particulier
- Prendre conscience des limites de son rôle pour la sécurité de tous.les

### Recueil de la parole d'une victime

- Savoir comment accueillir la parole d'une personne qui révèle des violences
- Comment faire, quelle posture adopter, que dire ?
- A contrario, quels sont les écueils à éviter

### Mise en situation et jeux de rôles

- Mise en place de jeux de rôles avec l'analyse de trois ou quatre vignettes de situations concrètes
- Interruption après chaque mise en scène pour permettre les réactions des apprenant.es
- Discussion collective pour analyser les différentes situations
- Identification des enjeux et défis rencontrés
- Exploration de l'impact d' alternatives proposées par les apprenant.es sur l'évolution des cas