

CONTEXTE

En moyenne, le nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui, au cours d'une année en France, sont victimes de violences physiques et/ou sexuelles commises par leur conjoint ou ex-conjoint, est estimé à 213000 femmes (estimation basse).



RÉPONDRE À L'APRÈS

Depuis 2013 et la création de la MIPROF, les violences conjugales apparaissent progressivement dans le débat public. Cependant, « l'après violences » reste trop peu abordé. Pour ces femmes qui ont passé le pas et qui ont déposé plainte, trop peu d'actions sont mises en place pour les accompagner.

AVOIR FAIT LE CHOIX DE PARTIR ET DE SE RECONSTRUIRE NE DOIT PAS ÊTRE UNE PUNITION



ALURS, c'est 6 coach.e.s professionnel.les, pour certain.e.s sportif.ve.s de haut niveau, sensibilisé.e.s aux violences conjugales et volontaires dans ce projet. C'est également un pôle psychosocial composé de deux assistant.e.s sociaux.ales et deux psychologues formées aux violences conjugales.

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNEL.LES QUI SOUHAITENT PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL POUR SE RECONSTRUIRE ET ALLER DE L'AVANT.



CONTACTEZ NOUS



06 33 72 02 91



WWW.ALURS.FR



CONTACT@ALURS.FR



ALURS

ASSOCIATION LYONNAISE D'UNION ET DE RECONSTRUCTION PAR LE SPORT



ASSOCIATION LYONNAISE D'UNION ET DE RECONSTRUCTION PAR LE SPORT

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN GROUPE :

Rétablir la confiance en soi :

Avoir été victime de violences conjugales peut amener à perdre confiance en soi et en son corps. La pratique du sport est un levier efficace pour se sentir plus forte, plus en forme et plus compétente.

Offrir un espace sécurisant : Le sport peut offrir un environnement sécurisé où l'on peut se rétablir physiquement et émotionnellement en créant un espace exempt de jugement où chacune peut se sentir à l'aise.

SORTIR DE L'ISOLEMENT, FAVORISER LE LIEN SOCIAL ET LA SOLIDARITÉ EN CRÉANT LE SENTIMENT D'APPARTENANCE À UN GROUPE

Encourager l'indépendance : En encourageant les personnes à participer activement au sport, on met au travail la confiance en soi favorisant l'insertion sociale et professionnelle.

Sensibiliser et prévenir : Ces actions peuvent contribuer à mettre un terme au tabou des violences conjugales et promouvoir la prévention à travers les collectivités et associations partenaires.

LE PÔLE SPORTIF PROPOSE POUR LE MOMENT DEUX CRÉNEAUX DE SPORT PAR SEMAINE : UN EN JOURNÉE, ET UN LE SOIR, REGROUPANT 10 PERSONNES. CES GROUPES RESTERONT LES MÊMES PENDANT SIX MOIS, SOUS FORME DE PROMOTIONS.



LES GROUPES DE PAROLE :

Rencontrer ses pairs et libérer la parole

En complémentarité des séances de sport, les groupes de paroles ont la vocation de créer un espace de rencontre bienveillant entre femmes ayant vécu une histoire similaire et de mettre au travail leurs souvenirs ainsi que leurs projets futurs.



UNE ÉQUIPE PSYCHO-SOCIALE

Chaque groupe de parole est guidé par un ou une assistant.e social et une psychologue, tous deux formé.e.s aux groupes de parole et aux violences conjugales. L'objectif est d'amener des sujets et des discussions adaptées au groupe et à la progression de chacune.



SE LIBÉRER ET CRÉER UN LIEN DE DE CONFIANCE À UN GROUPE SAIN ET UNI POUR UNE RECONSTRUCTION PÉRENNE

UN GROUPE DE PAROLE SERA ANIMÉ UNE FOIS PAR MOIS, EN BINÔME AS/PSYCHOLOGUE, AFIN DE POUVOIR ANIMER LES ÉCHANGES. NOUS PROPOSONS DONC 5 TEMPS DE GROUPE SUR 5 MOIS, AVEC LES MÊMES PARTICIPANTES, AFIN DE GARDER L'ÉNERGIE ET LES LIENS DU GROUPE CRÉÉS PENDANT LES ACTIVITÉS SPORTIVES.



La vocation d'ALURS est de mêler sport et groupe de parole dans un espace sécurisé.

Notre objectif est de construire ensemble cet espace bienveillant propice à ce nouvel épanouissement physique et psychologique.