

PARCOURS D'EXIL

Depuis plus de 20 ans, le centre de santé associatif Parcours d'Exil a développé une expertise dans la prise en charge du psychotraumatisme des personnes exilées avec une approche psychocorporelle singulière et innovante en France.

NOTRE MISSION

- Soigner le psychotraumatisme des personnes exilées
- Former les personnes travaillant avec le public exilé
- Accompagner les professionnels œuvrant auprès des migrants

NOS VALEURS

- ➔ Dignité humaine
- ➔ Exigence professionnelle
- ➔ Engagement
- ➔ Ecoute



PARCOURS D'EXIL EN CHIFFRES

35

ans
Age moyen

46

nationalités

1,5

an de suivi
en moyenne

Causes du traumatisme :

49%

Torture
politique

12%

Conflits
armés

10%

Violences
LGBT

44% de femmes :

45%

Violences
conjugales

40%

Excision

26%

Torture
politique

POUR NOUS SOUTENIR : www.parcours-exil.org

✉ 4 avenue Richerand
75010 Paris
2^{ème} étage

☎ 01 45 33 31 74

📠 01 45 33 53 61

M République
(Lignes 3, 5, 8, 9 et 11)

@ contact@parcours-exil.org

BUS 75 (arrêt Alibert)
46 (arrêt Hôpital St-Louis)

🌐 www.parcours-exil.org

in Parcours d'Exil

- Réduction des symptômes somatiques et psychologiques
- Développement des ressources internes
 - Éducation thérapeutique
 - Travail psychothérapeutique
 - Alliance thérapeutique

MÉDECIN

- Soulagement des douleurs chroniques et des troubles fonctionnels
- Réappropriation de son corps et du mouvement
- Exercices psychocorporels

OSTÉOPATHE

ACTIVITÉS D'INSERTION

- FRANÇAIS, INFORMATIQUE
- Confiance en soi
 - Concentration
 - Relations au sein d'un groupe
 - Plaisir d'apprendre
 - Appropriation des codes culturels

MÉDIATION
EN SANTÉ
LIEN, INTERFACE,
COORDINATION

PSYCHOLOGUE

- Psychoéducation
- Travail des ancrages et stabilisation psychocorporelle
- Mobilisation des ressources
- Intégration du traumatisme
- Restauration de la dignité
- Construction de l'avenir

GROUPES THÉRAPEUTIQUES

EMDR OU TCC

- Développement des ressources internes
- Stabilisation et ancrage collectifs
- Traitement du traumatisme en groupe

SOINS COMPLÉMENTAIRES COLLECTIFS

DANSE THÉRAPIE, GROUPES DE PAROLE, MUSICOTHÉRAPIE, ATELIERS THÉMATIQUES PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES

- Gestion du stress et relaxation
- Rétablir les liens sociaux
- Expression créative et corporelle

PARCOURS
d'exil



"Cela semble toujours impossible jusqu'à ce que ce soit fait"
Nelson Mandela



Parmi nos partenaires financiers



Cofinancé par l'Union européenne

Soin inconditionnel et gratuit des personnes en exil souffrant de psychotraumatisme lié à la torture et autres violations graves des droits de l'Homme et lié au parcours migratoire.

UNE APPROCHE INNOVANTE EN FRANCE :

Un centre de santé pluridisciplinaire agréé depuis 2004 :
médecins généralistes, psychologues et ostéopathes



- ➔ Une approche psychocorporelle globale et individualisée centrée sur les ressources du patient
- ➔ Un médecin généraliste formé au psychotraumatisme, pivot de la prise en charge
- ➔ L'utilisation des thérapies centrées sur le traumatisme selon les recommandations de l'OMS
- ➔ Groupes thérapeutiques EMDR ou TCC
- ➔ Une prise en charge somatique par l'ostéopathie
- ➔ Des soins complémentaires collectifs : danse thérapie, musicothérapie, pratiques psychocorporelles, groupes de parole et ateliers thématiques.
- ➔ Des ateliers d'insertion qui facilitent l'intégration des patients dans la société
- ➔ Un centre de santé situé au sein du centre de santé Richerand-Oppelia pour les soins complémentaires

THÉRAPIES DU PSYCHOTRAUMATISME UTILISÉES :

- TCC (thérapie cognitivo-comportementale)
- EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)
- ICV (intégration du cycle de vie)
- Hypnose ericksonienne
- Thérapie somatic experiencing
- EFT clinique (thérapie de libération émotionnelle)
- Thérapie de la reconsolidation (méthode Brunet)
- NET (narrative exposure therapy)

APPLICATION EN SANTÉ MENTALE PARCOURS D'EXIL :

- Auto-soins et exercices pratiques
- Psychoéducation et urgences

FORMER

Le pôle formation s'inscrit dans une logique de transmission de notre expertise sur le psychotraumatisme et l'exil.

POURQUOI ?

Pour une meilleure prise en charge des personnes en exil souffrant de psychotraumatisme :

- ➔ Comprendre les répercussions psychologiques du parcours migratoire
- ➔ Identifier et orienter les personnes souffrant de psychotraumatisme
- ➔ Améliorer la qualité de l'accompagnement proposé
- ➔ Prévenir les impacts psychiques

POUR QUI ?

Soignants, professionnels, étudiants et bénévoles travaillant au contact des personnes en exil.

PAR QUI ?

Des praticiens de Parcours d'Exil dont l'expertise a été acquise auprès du public exilé du centre de soins. Les formations en intra sont adaptées aux besoins des bénéficiaires et modulables en fonction de votre public et des services que vous proposez.

COMMENT ?

Les formations individuelles se déroulent dans nos locaux et réunissent des participants de différentes structures. Toutes nos formations s'appuient sur des contenus théoriques avec supports audiovisuels et sur des exercices pratiques.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION.

100% de nos stagiaires recommandent nos formations

Source : enquêtes de satisfaction en 2024

ACCOMPAGNER

Parcours d'Exil propose d'accompagner professionnels et bénévoles œuvrant auprès des migrants.

POURQUOI ?

- ➔ Améliorer la santé au travail, la gestion des émotions ou la vie d'équipe
- ➔ Eclaircir les situations difficiles ou problématiques avec les usagers
- ➔ Identifier les limites personnelles et collectives, pour s'ajuster et les transformer
- ➔ Comprendre les enjeux psychiques des personnes accueillies, leurs résonances sur soi et sur l'équipe

PAR QUI ?

Par des psychologues cliniciens consultant au sein du centre de santé et ayant acquis une expertise auprès du public exilé.

LES GROUPES D'ANALYSE DE PRATIQUES PROFESSIONNELLES (GAPP) ET DE SUPERVISION

Nos intervenants se déplacent directement au sein de votre structure mais les séances peuvent aussi avoir lieu dans nos locaux en cas de besoin. Il est possible d'alterner avec des séances en distanciel. Parcours d'Exil propose également de réunir les cadres de différentes institutions pour qu'ils puissent bénéficier de séances spécifiques.

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE :

Première urgence internationale,
FTDA, Georgette Agutte,
JRS, Réfugiés bienvenue,
La Cimade,
Habitat et humanisme