

**Claudia Jankech-Caretta**  
*Spécialiste FSP en psychologie de l'enfant et de l'adolescent et en  
psychothérapie*  
*Enfants, adolescents, adultes*

## **Les séjours de résilience d'Innocence en Danger**

J'ai eu l'occasion de participer à un séjour de résilience. Cela m'a permis de constater leur intérêt sur le plan psychologique. Ces moments permettent aux personnes traumatisées de reconstituer un lien sécurisant et valorisant, grâce aux différents professionnels et bénévoles qui participent, qui sont des réels tuteurs de résilience. En effet, les carences liées à des maltraitements entraînent une baisse de l'estime de soi, car la victime se sent impuissante mais surtout, parce qu'elle s'estime souvent responsable de ce qu'elle vit.

Grâce aux neurosciences, nous savons aussi que le stress lié aux mauvais traitements porte atteinte au développement du cerveau et peut provoquer des problèmes affectifs ainsi que des déficits cognitifs.

Il est donc essentiel de permettre aux enfants, mais aussi aux adolescents et adultes maltraités, de vivre des expériences leur permettant de retrouver des liens affectifs valorisants.

Grâce à l'immersion dans la nature et à la bienveillance des adultes encadrant ces séjours, les participants se sentent valorisés et retrouvent confiance dans leurs capacités. Dans ce sens le cadre des séjours de résilience qui se déroulent dans les alpes suisses, apporteront aux victimes des expériences enrichissantes à partir lesquelles elles pourront se reconstruire.

Grâce à la plasticité cérébrale, la victime pourra constituer dans sa mémoire des expériences positives qui viendront amoindrir le poids des vécus négatifs liés à la maltraitance. C'est ainsi que les séjours de résilience permettent au sujet maltraité de retrouver un fonctionnement plus serein après un traumatisme.

Claudia Jankech

Lausanne, le 16.04.2022