

- Annexe 2

*Publication 93 (25 mars 2021 – site Meuse) : image ; texte d'introduction ; mise en avant du personnel ; prévention de la santé ; innovations ; excellence ; engagement ; humanité ; bavardage ; positif.*



**CHR Sambre et Meuse - Site Meuse**  
 Publié par Damien Campioli · 25 mars ·

\*\*\*

Un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles sera prochainement mis en place sur notre site Meuse. C'est pourquoi, le CHRSM soutient le [Chat Violences Sexuelles](#) !

Si vous avez vécu des violences sexuelles et que vous avez plus de 18 ans, pensez au programme d'apprentissage "Penser ses blessures". Totalement gratuit, ce sont des modules de psychoéducation sur les conséquences de la violence sexuelle et la manière de les gérer, en particulier le stress post-traumatique...

## Penser ses blessures

VOUS SOUHAITEZ MEUX COMPRENDRE LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES ? ALORS SUIVEZ NOTRE PROGRAMME D'APPRENTISSAGE EN LIGNE GRATUIT.

**Pour qui ?**

- Vous avez subi des violences sexuelles ?
- Vous avez 18 ans ou plus ?
- Vous vivez en Belgique ?
- Vous voulez mieux comprendre ce que vous traversez ?

Alors « Penser ses blessures » pourrait vous intéresser.

**Quel ?**

- Deux sessions individuelles en ligne avec une même intervenante :
- Une vidéo en ligne dans laquelle votre intervenante vous donne des explications. Cette vidéo peut être visionnée entre la première et la deuxième session individuelle, quand cela vous convient le mieux.
- Une session de groupe en ligne (la session de groupe n'est pas obligatoire. Si vous le souhaitez, vous pouvez opter pour une troisième session individuelle).

**Comment ?** Par apprentissage vidéo.

**Quand ?** En journée ou en soirée.

**Pourquoi ?**

- Pour mieux comprendre pourquoi vous ressentez parfois de fortes émotions, choses comme par exemple l'anxiété, le stress, les cauchemars, les flashbacks, l'agitation, l'évitement de certains lieux ou situations, la culpabilité, la honte, les réactions du corps, etc.
- Pour apprendre à mieux gérer ces émotions, pensées et comportements.

**Prix** Gratuit.

**Contact** [psyedujogend.be](mailto:psyedujogend.be)

**Plus d'infos** [www.violencessexuelles.be](http://www.violencessexuelles.be) puis « Cliquez ici pour discuter », puis dans le menu : « Penser ses blessures » ou directement sur [violencessexuelles.sifoot.net/Penser-ses-blessures](https://violencessexuelles.sifoot.net/Penser-ses-blessures).  
Ou via