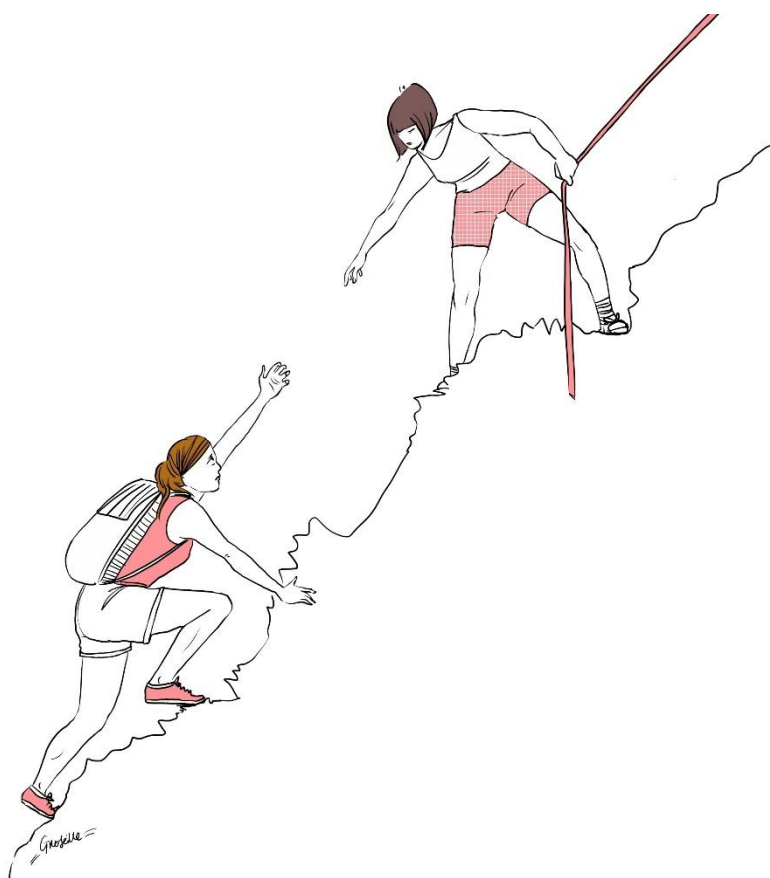


au cœur des grottes

Mini-séjours pour femmes et enfants victimes de violences
Des temps hors du foyer pour se stabiliser et reprendre confiance



*Depuis 1902, le Cœur des Grottes —devenu fondation en 2006— offre un refuge et un accompagnement complet à des femmes victimes de violences ou de traite des êtres humains, accompagnées ou non de leurs enfants. Aujourd'hui, **plus grand foyer de ce type en Suisse, le Cœur des Grottes peut accueillir quotidiennement 40 femmes et entre 25 et 30 enfants**, accompagnés par nos équipes pluridisciplinaires.*

Genève, le 23 mars 2026

FICHE SYNOPTIQUE

But	Permettre à des femmes et des enfants victimes de violences de consolider leur reconstruction, à un moment clé de leur parcours, grâce à des temps hors du foyer, sécurisés et accompagnés, favorisant l'apaisement, la confiance et leur pouvoir d'agir.
Contexte	<p>Les femmes et les enfants accueillis par la Fondation ont vécu des violences graves et répétées. Même après la mise à l'abri, beaucoup restent <u>marqué.e.s</u> : fatigue extrême, anxiété, perte de confiance, difficultés à se projeter et à prendre des décisions, difficulté dans le lien d'attachement et retards de développement chez les enfants.</p> <p>Le cadre du foyer est indispensable pour assurer la sécurité et la stabilité du quotidien. Il ne permet toutefois pas toujours de travailler certains enjeux centraux de la reconstruction, qui nécessitent un changement de cadre, un rythme différent et une expérience vécue hors de l'urgence et du sentiment de danger permanent.</p> <p>Les mini-séjours répondent précisément à cet enjeu. Ils offrent des espaces sécurisés, hors du foyer, où il devient possible de se reconnecter au corps et aux sensations, condition préalable à l'expression de la parole; faire l'expérience concrète de ses capacités; transformer le rapport à soi et au possible; prendre le temps pour parler, vivre des moments collectifs, jouer avec les enfants.</p> <p>Ces mini-séjours s'inscrivent pleinement dans le modèle d'accompagnement de la Fondation, structuré en trois étapes — Sécurisation, Stabilisation, Développement du pouvoir d'agir. Ils constituent un outil mobilisé à des moments clés du parcours, pour travailler ce qui ne peut se faire dans le cadre du foyer.</p>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apaiser l'anxiété et les tensions accumulées ✓ Renforcer le sentiment de sécurité intérieure ✓ Reprendre confiance en soi et en ses capacités ✓ Rompre l'isolement ✓ Soutenir la capacité à se projeter et à faire des choix ✓ Recréer du lien au travers d'activités sociales ✓ Soutenir et renforcer la relation mère-enfant
Activités	<p>Mini-séjours d'activation du pouvoir d'agir – dépassement de soi (femmes) Destiné à des femmes en fin de stabilisation ou engagées dans une dynamique d'autonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Activités hors cadre habituel favorisant le dépassement de soi (nature, montagne, activités nouvelles) ✓ Mise en situation permettant de réussir quelque chose que les <u>participant.e.s</u> n'auraient pas pensé possible ✓ Expériences collectives encourageant le lien social, l'entraide, la confiance et l'initiative ✓ Cadre sécurisé permettant l'expérimentation sans mise en danger <p>Mini-séjours mères-enfants – un temps de répit, de partage et de découverte</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bénéficier d'un espace inhabituel et privilégié entre les mères et leurs enfants ✓ Accompagner les enfants et leur permettre d'être en lien avec d'autres adultes ✓ Accéder à un espace d'exploration et de jeu en-dehors du foyer ✓ Valoriser les compétences des mères et les accompagner sur des enjeux clés de parentalité ✓ Observer les capacités relationnelles, psychiques et développementales des enfants <p>Mini-séjour thérapeutique – reconnexion au corps (femmes)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Destiné à des femmes en phase de stabilisation, encore fragilisées ✓ Exercices corporels doux favorisant la reconnexion aux sensations et l'apaisement (yoga, danse) ✓ Approche progressive : le corps d'abord, la parole ensuite ✓ Temps de parole accompagnés, rendus possibles par l'ancrage corporel ✓ Petit groupe, rythme respectueux, cadre sécurisant
Résultats observés	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Apaisement émotionnel durable ➤ Renforcement de la confiance et de l'estime de soi ➤ Renforcement du lien mères-enfants ➤ Réduction de l'isolement ➤ Parcours plus stables et départs mieux préparés vers l'autonomie ➤ Renforcement des ressources personnelles et relationnelles nécessaires à une sortie durable des violences
Nombre de bénéficiaires	<ul style="list-style-type: none"> • de 26 à 34 femmes • de 8 à 12 mères • de 20 à 28 enfants
Durée du projet	4x mini-séjours femmes, 4x mini-séjours mères-enfants et 1x séjour thérapeutique, à travers l'année 2026.

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	p. 3
2. FONDATION AU COEUR DES GROTTES - MISSION ET VALEURS	p. 4
3. UNE NOUVELLE APPROCHE - LE MODÈLE SSD	p. 4
4. LE PROJET – MINI-SÉJOURS POUR LES FEMMES ET LES ENFANTS VICTIMES DE VIOLENCES	p. 5
2.1. Contexte	p. 5
2.2. Description du projet	p. 6
2.3. Objectifs	p. 7
2.4. Bénéficiaires	p. 7
2.5. Brève chronologie	p. 7
5. CALENDRIER	p. 8
6. BUDGET	p. 8
7. CONTACT	p. 9
8. ANNEXES	p. 9



1. INTRODUCTION

Les violences répétées et prolongées (violences conjugales, traite d'êtres humains, etc.) entraînent souvent des conséquences dépassant le tableau classique du PTSD (Trouble de stress post-traumatique). C'est ce que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a reconnu en 2022, avec l'introduction officielle du trouble de stress post-traumatique complexe (CPTSD) dans la Classification internationale des maladies (CIM-11).

Contrairement au PTSD « simple », le trauma complexe s'accompagne de difficultés accrues sur trois dimensions supplémentaires : la régulation des émotions, l'image de soi et la capacité à construire des relations interpersonnelles sûres (WHO, 2022). Les personnes concernées peuvent présenter une hypervigilance marquée, des problèmes somatiques ou dissociatifs, ainsi qu'une altération de la confiance en autrui.

Dans ce contexte, les **mini-séjours « hors les murs »** proposés par le Cœur des Grottes aux femmes et aux enfants qu'il accueille, offrent une réponse adaptée. En favorisant l'**apaisement corporel** (ateliers de danse, yoga, massages), la **parole sécurisée** (temps d'échange, photolangage), la **coopération** (activités en groupe, dépassement de soi) et le **développement du lien**, notamment mères-enfants, ils ciblent simultanément plusieurs symptômes du trauma complexe :

- la **dysrégulation émotionnelle** peut être atténuée par des pratiques centrées sur le ressenti corporel et la pleine conscience, qui aident à identifier et moduler les émotions intenses.
- les difficultés liées à l'**image de soi** et à la honte sont travaillées grâce aux expériences positives vécues en groupe, où chaque participante peut découvrir ses ressources et être reconnue dans un cadre bienveillant.
- les **répercussions relationnelles** (méfiance, isolement) font l'objet d'une attention particulière : les activités collectives (randonnée, cuisine, jeux de société) permettent de retisser du lien et d'expérimenter la confiance mutuelle.

Ces séjours « hors murs » contribuent à la stabilisation psychique et à la reconstruction globale des femmes et des enfants confronté.e.s à un vécu de violences prolongées. En s'appuyant sur des approches psycho-corporelles validées par la recherche, ils instaurent un sentiment de sécurité nécessaire à l'émergence de la parole et au réinvestissement du corps, deux dimensions fondamentales dans le traitement du trauma complexe.

Finalement, l'intégration d'activités modulées selon les besoins (rythme, limites, historique de violence, âge) s'avère pleinement cohérente avec les recommandations internationales pour la prise en charge du CPTSD. Elle inscrit l'accompagnement proposé au Cœur des Grottes dans une démarche *trauma-informed* moderne, où l'attention portée au corps et à la relation à soi et aux autres comme un levier crucial de résilience.

2. FONDATION AU CŒUR DES GROTTES, MISSION ET VALEURS

Fondé en 1902 à Genève, longtemps sous la responsabilité de l'Armée du Salut et constitué en fondation d'utilité publique en 2006, Au Cœur des Grottes accueille des femmes survivantes de violences graves — violences domestiques et traite des êtres humains — avec ou sans leurs enfants.

Chaque année, environ 160 personnes trouvent refuge dans ce lieu sécurisé, ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Au-delà de la mise à l'abri, l'enjeu est celui de la reconstruction.

Une majorité des femmes arrivent dans un état de sidération, d'hypervigilance ou de grande désorganisation émotionnelle. Les violences répétées affectent durablement la capacité à se projeter, à prendre des décisions et à établir des relations de confiance. Les enfants, eux aussi exposés, présentent souvent des troubles anxieux, comportementaux ou de développement.

L'enjeu n'est donc pas uniquement d'héberger, mais d'accompagner un processus de reconstruction.

3. UNE NOUVELLE APPROCHE, LE MODÈLE SSD

Pour répondre à cette réalité, la Fondation a développé un modèle d'accompagnement fondé sur l'expertise de terrain du Cœur des Grottes et sur les connaissances actuelles en psychotraumatologie : le modèle SSD — *Sécurisation, Stabilisation, Développement du pouvoir d'agir*.

Ce modèle organise l'accompagnement en trois étapes progressives :

1. **Sécurisation** : restaurer un sentiment de sécurité physique et émotionnelle.
2. **Stabilisation** : consolider les repères émotionnels, sociaux et administratifs.
3. **Développement du pouvoir d'agir** : soutenir l'autonomie et prévenir les risques de revictimisation.

Ce cadre vise à structurer les parcours et à adapter l'accompagnement aux effets complexes du trauma.

Concrètement, cela signifie qu'une femme peut progressivement :

- retrouver un cadre stable et prévisible,
- comprendre ses réactions liées au trauma,
- reprendre confiance dans sa capacité à faire des choix,
- s'engager dans des démarches administratives ou professionnelles à son rythme,
- préparer une sortie vers un logement et un projet de vie à nouveau autonome.

Pour les enfants, cela implique un accompagnement spécifique visant à restaurer des repères sécurisants et à soutenir leur développement.

4. LE PROJET – MINI-SÉJOURS POUR LES FEMMES ET LES ENFANTS VICTIMES DE VIOLENCES

4.1. Contexte

Depuis 2020, la Fondation Au Cœur des Grottes intègre dans l'accompagnement qu'elle propose aux victimes de violences, une approche santé, pour pouvoir soutenir la restauration de la personne dans sa globalité, en tenant compte de sa santé physique comme de sa santé mentale.

Cette conviction s'est fondée sur plusieurs constats faits avec les 150 femmes et enfants que le Cœur des Grottes accueille chaque année :

- les femmes, de part leur long vécu de violence, où les traumatismes se sont non seulement perpétués sur plus années, mais également dans divers contextes (instabilité familiale, grande précarité, souvent depuis l'enfance).
- une grande majorité d'entre elles souffrent de *Troubles du Stress Post Traumatique (PTSD)* et présentent des symptômes envahissants tels que des attaques de panique, crises d'angoisse, reviviscences. Dans un état d'hypervigilance permanent, elles peinent sortir de leurs traumatismes.
- Le souvenir traumatique est envahissant et atemporel. Que le danger soit passé ou non, les victimes continuent à le percevoir en tout temps et en toute personne, ce qui leur fait vivre une grande détresse.
- Les personnes souffrant de psycho traumatismes trouvent leurs capacités physiques, psychiques et cognitives affaiblies. Elles peinent à retrouver le contrôle de leur vie et se sentent incapables, ce qui engendre une baisse supplémentaire de l'estime de soi et maintient dans un cercle vicieux.

Cette démarche s'est encore renforcée depuis 2022 avec la définition d'un nouveau modèle d'accompagnement *Sécurisation Stabilisation Développement du pouvoir d'agir SSD*, qui adresse les besoins en santé physique et psychique de manière spécifique à chacune de ces trois étapes de rémission par lesquelles passent les femmes et les enfants durant leur hébergement Au Cœur des Grottes.

Les mini-séjours s'inscrivent pleinement dans cette approche, en venant renforcer les femmes et les enfants dans leur confiance en eux et en leurs capacités, leur aptitude à faire des choix, leur envie de recréer du lien à l'autre. Dans un cadre hors du quotidien, sécurisant, de disponibilité, les mini-séjours permettent également d'observer les dynamiques entre les mères et leurs enfants, de soutenir leur relation, d'identifier d'éventuels enjeux développementaux (développement psychomoteur, de langage, d'attachement) et de renforcer encore l'accompagnement à la parentalité.

4.2. Description du projet

Les mini-séjours se font généralement sur trois jours, en tenant compte des contraintes et impératifs des femmes (travail, formation, jours d'école pour les enfants) pour permettre aux participant.e.s d'être pleinement présent.e.s. Une partie du programme est planifié en collaboration avec elles, en amont.

Les séjours se font "hors les murs", loin du quotidien, des habitudes et des craintes qui lui sont souvent rattachées (réminiscences, angoisses et risques liés aux violences subies), dans un cadre sécurisant, calme et proche de la nature pour favoriser les activités en extérieures.

Pour renforcer leur sentiment de sécurité et faciliter leur séjour, les femmes et les enfants sont accompagnés par des professionnel.le.s du Coeur des Grottes, psychologues et socio-éducateur.trice.s spécialisé.e.s, formé.e.s aux pathologies du trauma, qu'elles connaissent et qui connaissent leur parcours. Pour chaque activité mise en place, les organisateur.trice.s seront attentif.ve.s à l'adapter pour les participantes qui auraient des réticences, liées notamment au corps.

Parce que sortir de son environnement et de ses repères quotidiens est difficile pour les femmes qui sont en phase de *sécurisation*, les séjours s'adressent essentiellement aux pensionnaires qui sont en étapes de *stabilisation* ou de *développement du pouvoir d'agir* (2e et 3e étapes du modèle SSD). Pour garantir un accompagnement et des temps de qualité à chacun.e, le nombre de participant.e.s est limité à 6-8 personnes pour les séjours femmes, peut-être moins dans le cadre du séjour thérapeutique pour privilégier l'intimité des échanges. Pour les séjours mères-enfants, il peut accueillir de 2 à 3 mères et jusqu'à 8 enfants, suivant les configurations familiales.

Le Coeur des Grottes a décliné le projet en trois types de mini-séjours adaptés à chaque type de pensionnaires auquel.le.s ils s'adressent:

A. Mini-séjours pour les femmes

Être accueillies dans un lieu où règne le calme et où les angoisses vécues du quotidien s'apaisent pour laisser remonter les traumatismes et les adresser dans un cercle de confiance. Les femmes (re)découvrent leur force et leur résilience à travers le sport et l'effort physique, le dépassement de soi. En partageant la culture de leurs pays d'origine (plats, danses), en mobilisant leurs compétences existantes (chacune participe à sa manière à l'organisation du séjour), elles valorisent et font l'expérience de leurs propres ressources. Ces séjours sont une reconnexion active à soi et aux autres.

B. Mini-séjours pour les mères et leurs enfants

Pour ce séjour, nous restons à l'écoute des enfants dans leurs besoins d'activités, comme de leurs mères (temps de relais). Nous privilégions ainsi les moments de partages autour des rendez-vous du quotidien (préparer les repas ensemble), des moments de jeux collectifs (jeux de société) et de découverte (s'occuper des animaux, marches en forêt ou

montagne, jeux en extérieur). Un accès fort est mis également sur les activités en plein air, qui favorisent l'effort physique, et réduisent le stress.

C. Mini-séjour thérapeutique

Durant ce séjour, le cercle des participantes est plus restreint (6 personnes maximum). En nous appuyant sur le fait que la rémission après les violences vécues passe aussi bien par la reconstruction du lien aux autres que par la reconnexion à son propre corps, et que la parole – confisquée par la sidération, renaît avant tout du ressenti corporel, nous développons des médias tels que la danse, le yoga et le photolangage, qui sont bénéfiques et cohérents avec notre approche.

4.3. Objectifs

Les objectifs globaux des mini-séjours pourraient ainsi se résumer comme suit :

- apaiser l'anxiété et les tensions accumulées
- renforcer le sentiment de sécurité intérieure
- reprendre confiance en soi et en ses capacités
- rompre l'isolement
- soutenir la capacité à se projeter et à faire des choix
- recréer et/ou renforcer le lien aux autres à travers des activités sociales
- renforcer le lien mère-enfant

4.4. Bénéficiaires

Les femmes qui s'adressent au foyer ont généralement moins de 40 ans. Elles fuient les violences domestiques, l'emprise physique et psychologique, l'exploitation humaine. Dans la moitié des cas, elles sont accompagnées d'un ou de plusieurs enfants. Elles cumulent plusieurs facteurs de vulnérabilité : statut légal précaire, manque de formation, langue étrangère, isolement social, fragilité familiale, emprise d'un individu ou d'un système. Chaque année, le Cœur des Grottes accueille plus de 150 pensionnaires.

Dans le cadre de ce projet, pour l'année 2026, nous planifions d'ouvrir les mini-séjours à :

- de **26 à 34** femmes
- de **8 à 12** mères
- de **20 à 28** enfants

4.5. Brève chronologie

2022: **Phase pilote**, à la suite d'un séjour à Villars-Gryon organisé dans l'urgence sanitaire du confinement de 2021, un premier mini-séjour thérapeutique est organisé qui confirme rapidement les bienfaits d'une telle démarche.

2023: **Pérennisation**, les mini-séjours deviennent un élément à part entière du nouveau modèle d'accompagnement *Sécurisation Stabilisation Développement du pouvoir d'agir SSD*.

dès 2024: **Élargissement** du projet aux mères et à leurs enfants.

En quatre ans, quelques **55 femmes, 11 mères et 22 enfants** ont pu bénéficier des **14 mini-séjours** organisés entre 2022 et 2025.

5. CALENDRIER

Chaque année, la fondation organise en moyenne 4 mini-séjours d'activation du pouvoir d'agir et 1 mini-séjour thérapeutique pour les femmes, et 4 mini-séjours mères-enfants, en fonction des ressources financières, de chacun **3 jours en moyenne**. Le calendrier prévoit de mettre en place au total **9 mini-séjours à travers l'année 2026**.

A. **4x Mini-séjours pour les femmes**, de 5 à 7 participantes/mini-séjour :

- Séjour à la montagne
- Séjour poterie
- Séjour camping au bord du lac
- Séjour observation nature - brame des cerfs

B. **4x Mini-séjours pour les mères et leurs enfants**, de 2 à 3 mères et de 5 à 7 enfants participant.e.s/mini-séjour :

- Diablerets Toboganning
- Séjour escalade
- Séjour camping à la ferme dans le Jura – médiation animale
- [à définir]

C. **1x Mini-séjour thérapeutique**, pour 6 femmes :

- [à définir]

6. BUDGET

Le budget s'élève à un total de **CHF 85'120** pour l'ensemble des mini-séjours prévus en 2026, qui comprend à chaque fois les frais de logement, de transport, de repas et d'activités, ainsi que l'accompagnement de l'équipe professionnelle du Cœur des Grottes.

Des demandes de soutien supplémentaires seront prochainement adressées à d'autres fondations partenaires. La Fondation Au Cœur des Grottes participe quant à elle à hauteur d'environ 30% du budget total.

Pour de plus amples détails, les budget et plan de financement se trouvent en annexe.

7. CONTACT

Laurence FROIDEVAUX
Adjointe de direction

laurence.froidevaux@coeur.ch, 022 338 24 80 / 076 515 71 82

8. ANNEXE.S

- Lettre d'accompagnement
- Budget et plan de financement du projet 2026
- Témoignages des participant.e.s
- Budget et plan de financement institutionnel 2026
- États financiers et rapport d'audit 2024
- Rapports d'activité 2024 et 2023

TÉMOIGNAGES MINI-SÉJOURS

- Au cours d'un atelier, où les femmes ont évoqué la capacité à surmonter des difficultés ou à s'affirmer face aux violences subies:

« Ma mère était toute seule, mais elle n'a jamais cessé d'avancer, malgré tout. Pour moi, c'est ça, être une femme forte. »

« Une femme forte, c'est celle qui traverse des épreuves dures, mais trouve le courage de partir quand il le faut. »



- Au sujet des séances de yoga, où chacune peut progressivement apprivoiser son corps, souvent marqué par la dissociation liée au traumatisme :

« Les ateliers m'ont permis de ressentir à nouveau mon corps et de me sentir plus forte. »

« Je n'osais pas parler au début, mais après la danse ou le yoga, j'étais plus calme pour m'exprimer. »



- Après les activités sportives en extérieur, qui mobilisent énergie et volonté :

« Marcher dans la neige m'a rappelé une époque terrible, mais ici j'ai pu m'arrêter et reprendre mon souffle. Je me suis sentie libre de mes choix. »

« Je n'avais jamais osé la patinoire. Ici, je me suis surprise moi-même, et ça me donne envie de tenter d'autres choses dans ma vie. »

« J'ai beaucoup aimé ce séjour et faire des activités que je n'avais jamais fait, il y a eu beaucoup de première fois. »

- De nombreuses femmes évoquent le soulagement immédiat de se retrouver dans un lieu paisible, loin du quotidien, des réminiscences et des angoisses :

« Ici, le stress est parti. À Genève, je pleurais souvent, mais là, c'est comme si tout s'était envolé... Vous êtes comme ma famille. »

« C'est tellement calme, je n'ai plus autant l'histoire dans la tête comme avant. J'ai enfin pu dormir sereinement. »

« J'ai pu dormir parmi vous, cela m'a beaucoup fait du bien... J'ai retrouvé un peu de joie. »

« Ici, il y a de la sécurité et je n'ai pas eu besoin de médicament pour dormir. »



- Un enfant, après un séjour de 32km en itinérance avec deux ânes. Un autre après un séjour d'équithérapie :

« Il [l'âne] casse la tête, il écoute rien... Mais en vrai c'est cool, c'est grave beau la nature, ça fait du bien. »

« J'avais peur que le cheval bouge trop. Mais quand je l'ai caressé, il est resté tranquille. Après, j'ai osé le brosser et j'étais fier. »

