UN PROGRAMME HUMAN ET STRUCTURÉ

POSTOP est un **programme de psychoéducation**, **de stabilisation et de lien social** destiné à soutenir l**es opérationnels** et **leurs familles** suite à une **blesssure psychique**

COMPRENDRE

Mieux comprendre les réactions au stress et leurs impacts

SE STABILISER

Apprendre des outils concrets pour retrouver équilibre et clarté

SE RECONNECTER

Retrouver du lien, partager son expérience, ne plus rester seul

SOUTENIR LES FAMILLES

Offrir un espace d'écoute et de soutien pour les proches

POUR UN PAROURS DURABLE, HUMAN ET SOLIDAIRE.

CONSTRUISONS CE PROJET ENSEMBLE

POST'OP a besoin de vous : partenaires institutionnels, associations, entreprises, professionnels de santé, bénévoles

Chaque soutien compte pour offrir un espace utile, durable et accessible à ceux qui nous protègent

ASSOCIATION ESCALE
SOUTIEN BLESSÉS

NOUS CONTACTER

contact@escale-soutien-blesses.fr

marieambremonthol@outlook.fr

06 70 56 39 02 / 06 64 25 63 02

https://escale-soutien-blesses.fr

Paris / Lyon

06 70 56 39 02

marieambremonthol@outlook.fr

contact@escale-soutien-blesses.fr

ASSOCIATION

ESCALE

POST'OP

Psychoéducation • Stabilisation • Lien social pour les opérationnels



Lyon, Auvergne-Rhône-Alpes 2026

1. LE CONSTAT

Des métiers exposés, des blessures parfois invisibles.

DES MÉTIERS EXPOSÉS

Militaires, pompiers, policiers, gendarmes sont exposés à des situations extrêmes et à des impacts cumulatifs

SOUS-RECOURS AUX SOINS

Beaucoup n'osent pas demander d'aide souvent pour les raisons suivantes :

- Crainte des conséquences professionnelles
- Peur du jugement du collectif
- Défiance envers l'institution ou le soin
- Mécanismes psychiques propres au trauma

STIGMATISATION ET CULTURE DU SILENCE

- Culture de l'endurance, de la maîtrise de soi et du contrôle des émotions, valorisée dans ces métiers
- Crainte d'être perçu comme "faible" ou de ne pas être à la hauteur

DES FREINS CONCRETS

Mobilité réduite, évitements, fatigue chronique : autant de barrières qui isolent et épuisent

POST'OP est un espace pour comprendre, se reconnecter et retrouver du lien

- Un lieu neutre, bienveillant et confidentiel
- Cadre indépendant de la hiérarchie institutionnelle directe
- Une dynamique de projet de vie après la blessure, pas seulement de gestion de crise
- Format qui inclut les familles : la démarche n'isole pas l'individu du collectif
- Approche par pairs et compagnons d'armes

2. DEUX PILIERS COMPLÉMENTAIRES

PILIER 1 COMPRENDRE

- Mieux comprendre le stress et la spécificité opérationnelle
- Stress aïgu et ESPT : informations claires, sans stigmatisation
- Stabilisation et sécurité intérieure
- Approche ACT : accepter, choisir, agir
- Résilience et ressources personnelles
- Soutien aux proches et aux aidants

PILIER 2 SE RECONNECTER

- Groupes de parole entre pairs
- Repas et temps sociaux partagés
- Accueil libre, sans agenda imposé
- Groupe dédié aux familles et aux aidants
- Sport adapté et activités collectives

5. NOS VALEURS ET UN CADRE SOLIDE

DIGNITÉ
Respecter chaque parcours

ÉCOUTE
Entendre sans juger, accueillir sans posser

SÉCURITÉ
Confidentialité et cadre clair

PROGRESSIVITÉ
Avancer à son rythme, sans pression

PAIR-AIDANCE
La force du collectif et de l'expérience partagée

ACCESSIBILITÉ
Des formats adaptés à chacun

3. FORMAT PILOTE

DE 1H À 1H30

PETITE ÉCHELLE

8 à 12 personnes par session

FORMAT HYBRIDE

Présentiel et distanciel pour lever les freins de déplacement

SÉANCES MODULAIRES

Indépendantes les unes des autres : chacun participe selon ses besoins

RYTHME ALLÉGÉ

Fréquence mensuelle pour s'intégrer durablement dans le quotidien

4. QUI EST CONCERNÉ ?

MILITAIRES · POMPIERS · POLICIERS · GENDARMES · AIDANTS

ORIENTATIONS POSSIBLE VIA :

- Les professionnels en lien avec les opérationnels
- Les opérationnels eux-mêmes
- Les familles des opérationnels
- Le bouche-à-oreille