

Phase 1 – De l’obscurité vers la lumière

Groupe de soutien de 15 semaines pour les personnes survivantes d’abus sexuels durant l’enfance

Ce **groupe de soutien par les pairs de 15 semaines** offre aux personnes survivantes d’abus sexuels durant l’enfance un espace sécuritaire, bienveillant et solidaire où elles peuvent créer des liens et partager leurs expériences.

Le programme propose des **discussions thématiques animées par des pairs** afin d’aider les personnes survivantes à développer et à renforcer leurs stratégies d’adaptation, tout en explorant les répercussions des abus sexuels vécus durant l’enfance.

Les personnes participantes bénéficient de la **recréation de liens sociaux, de ressources éducatives et d’une meilleure compréhension des répercussions des abus sexuels**. Deux bénévoles ayant reçu une formation de The Gatehouse animent le groupe en adoptant une approche bienveillante et sensible aux traumatismes.

Langue des services

Veillez noter que tous les programmes et services de The Gatehouse sont actuellement offerts uniquement en anglais. L’information présentée sur cette page est disponible en français afin d’améliorer l’accessibilité à l’information et de mieux faire connaître nos services. Les rencontres d’accueil, les séances individuelles, les groupes de soutien et les autres services de The Gatehouse sont offerts en anglais seulement.

L’objectif du programme de la Phase 1 est de favoriser les résultats suivants, conformément à notre **théorie de la transformation** :

- Reconnaître ce qui s’est passé
- Être avec les autres et créer des liens
- Développer la conscience de soi

Il s’agit d’un **groupe fermé**. Une rencontre d’accueil est obligatoire et aucun nouveau membre ne peut se joindre au groupe après la deuxième semaine. Les rencontres d’accueil peuvent avoir lieu par téléphone, en ligne sur Zoom ou en personne.

Pour obtenir tous les renseignements, veuillez consulter la section « **Comment faire une demande** » ci-dessous.

Groupe de soutien par les pairs pour les personnes survivantes d’abus sexuels durant l’enfance

Critères d’admissibilité

- Les personnes souhaitant s'inscrire **doivent participer à une rencontre d'accueil** afin de déterminer leur disposition à participer au groupe.
- Les personnes participantes doivent être **âgées de 18 ans ou plus** et avoir vécu des abus sexuels durant l'enfance.
- Les personnes participantes doivent résider au Canada.
- Les personnes ayant commis des infractions sexuelles ou présentant des comportements sexuels délictueux **ne sont pas admissibles au programme**.
- Les personnes ayant commis des crimes graves, dont la consommation active de substances n'est pas prise en charge ou qui manifestent des comportements fortement préjudiciables envers autrui ne peuvent pas participer au programme.

Sujets abordés

- Déclencheurs
- Passer de l'isolement à l'inclusion
- Régulation émotionnelle et colère
- Enfant intérieur
- Perte et deuil
- Rétablissement de limites saines
- Culpabilité et honte
- Dissocier la sexualité de l'expérience d'abus
- Parcours de pleine conscience
- Transformation et conclusion

Risques et bienfaits

La **Phase 1** comprend des discussions au cours desquelles les personnes participantes peuvent partager leurs expériences liées aux déclencheurs, à l'enfant intérieur, aux dépendances, aux limites, à la honte et à la culpabilité ainsi qu'à leur cheminement vers l'avenir. Ces discussions peuvent également permettre d'explorer les perceptions individuelles et les croyances fondamentales.

Certaines discussions ou activités peuvent faire émerger des sentiments de peur, de tristesse ou d'anxiété. Il est donc fortement recommandé que les personnes participantes disposent d'un **réseau de soutien à l'extérieur de The Gatehouse**, notamment des pairs, un soutien thérapeutique ou des services de travail social.

Ressources supplémentaires

- Pour trouver des ressources supplémentaires en santé mentale dans votre communauté, consultez eMentalHealth.ca.
- Pour obtenir une liste des numéros d'aide en situation de crise en Ontario, cliquez [ici](#).
- Pour consulter une liste de ressources en Ontario concernant la violence familiale et la violence entre partenaires intimes, [cliquez ici](#).

Comment faire une demande

Étape 1 : Téléchargez le [formulaire d'accueil en format PDF remplissable à l'aide du bouton ci-dessous](#).

Étape 2 : Remplissez le formulaire d'accueil et envoyez-le par courriel à **Karen MacKeigan, coordonnatrice de programme**, à l'adresse programs@thegatehouse.org.

[Télécharger le formulaire d'accueil](#)

La rencontre d'accueil vise à déterminer si vous êtes prêt(e) à vous engager à participer aux 15 semaines du programme, notamment aux discussions et aux exercices hebdomadaires, ainsi qu'à votre plan et à vos pratiques de soins personnels.

À la suite de la rencontre d'accueil, les personnes participantes doivent effectuer trois séances individuelles de soutien par les pairs avant de pouvoir s'inscrire à un programme de groupe. Ces séances portent sur les techniques d'ancrage, la planification des soins personnels et le bien-être général.

Les inscriptions se font selon le principe du premier arrivé, premier servi. Les personnes ayant déjà terminé le programme de Phase 1 peuvent être placées sur une liste d'attente.

Veillez noter : un délai pouvant aller jusqu'à deux semaines peut être nécessaire avant qu'une rencontre d'accueil puisse être planifiée.

Phase 1 – Out of the Darkness Into the Light

15-Week Support Group for Survivors of Childhood Sexual Abuse

This **15-week peer support group** provides survivors of childhood sexual abuse with a safe, compassionate, and supportive space where they can connect with others and share their experiences.

The program offers **peer-facilitated, topic-focused discussions** to help survivors develop and strengthen their coping strategies while exploring the impacts of childhood sexual abuse.

Participants benefit from **social reconnection, educational resources, and a greater understanding of the impacts of sexual abuse**. Two volunteers trained by The Gatehouse facilitate the group using a compassionate and trauma-informed approach.

Language of Services

Please note that all programs and services offered by The Gatehouse are currently available in English only. The information on this page is available in French to improve access to information and increase awareness of our services. Intake meetings, individual sessions, support groups, and all other Gatehouse services are offered in English only.

The goal of the Phase 1 program is to support the following outcomes, in accordance with our **Theory of Transformation**:

- Acknowledge What Happened
- Be With and Connect With Others
- Develop Self-Awareness

This is a **closed group**. An intake meeting is required, and no new members may join the group after the second week. Intake meetings can take place by phone, online via Zoom, or in person.

For complete information, please see the “**How to Apply**” section below.

Peer Support Group for Survivors of Childhood Sexual Abuse

Eligibility Requirements

- Individuals wishing to register **must participate in an intake meeting** to determine their readiness to participate in the group.
- Participants must be **18 years of age or older** and have experienced childhood sexual abuse.
- Participants must reside in Canada.
- Individuals who have committed sexual offences or who demonstrate sexually offending behaviour **are not eligible for the program**.

- Individuals who have committed serious crimes, have active and unmanaged substance use, or demonstrate significantly harmful behaviour toward others are not eligible to participate in the program.

Topics Covered

- Triggers
- Moving from Isolation to Inclusion
- Emotional Regulation and Anger
- Inner Child
- Loss and Grief
- Re-establishing Healthy Boundaries
- Guilt and Shame
- Unlinking Sexuality from the Experience of Abuse
- Mindful Path
- Transformation and Closure

Risks and Benefits

Phase 1 includes discussions in which participants may share their experiences related to triggers, the inner child, addictions, boundaries, shame and guilt, and moving forward. These discussions may also provide opportunities to explore individual perceptions and core beliefs.

Some discussions or activities may bring up feelings of fear, sadness, or anxiety. It is therefore strongly recommended that participants have a **support network outside of The Gatehouse**, including peers, therapeutic support, or social work services.

Additional Resources

- To find additional mental health resources in your community, visit [eMentalHealth.ca](https://www.mentalhealth.ca).
- For a list of crisis support numbers in Ontario, [click here](#).
- For a list of resources in Ontario related to domestic and intimate partner violence, [click here](#).

How to Apply

Step 1: Download the fillable PDF intake form using the button below.

Step 2: Complete the intake form and email it to **Karen MacKeigan, Program Coordinator**, at programs@thegatehouse.org.

[Download the Intake Form](#)

The purpose of the intake meeting is to determine whether you are ready to commit to participating in the full 15 weeks of the program, including the weekly discussions and exercises, as well as your self-care plan and practices.

Following the intake meeting, participants are required to complete three individual peer support sessions before they can register for a group program. These sessions focus on grounding techniques, self-care planning, and overall wellness.

Registration is on a first-come, first-served basis. Individuals who have previously completed the Phase 1 program may be placed on a waiting list.

Please note: *It may take up to two weeks for an intake meeting to be scheduled.*