Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

L’Ouvrage ‘C’est pas bien ! ’ Dire pour protéger



Parler d’intimité aux enfants pour mieux prévenir les violences sexuelles : tel est l’objet de ‘C’est pas bien !’, un ouvrage coécrit par la psychothérapeute et autrice Anne-Marie Martin et la psychologue Audrey Bertrand, illustré par Astrid Jourdan. Pensé comme un outil

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

pédagogique accessible, destiné aux enfants, aux parents, aux enseignants et aux professionnels qui gravitent autour de l'enfance, l'ouvrage s'attache à clarifier, dès le plus jeune âge, la frontière entre gestes autorisés et interdits, dans une démarche de prévention de plus en plus demandée en France.

La prévention des violences sexuelles passe d'abord par un apprentissage fondamental : savoir nommer, comprendre, distinguer. Avec 'C'est pas bien !', ses autrices s'inscrivent dans cette exigence de clarté. L'ouvrage propose aux enfants un cadre simple mais structurant : identifier ce qui relève du respect du corps et ce qui constitue une transgression.

Mettre des mots sur l'indicible

C'est toute une culture du silence que le livre cherche à fissurer. Car, selon les données de la Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants (Ciivise), près d'un enfant sur cinq en France serait confronté à des violences sexuelles avant l'âge de 18 ans. Dans la majorité des cas, l'agresseur appartient à l'entourage proche, ce qui rend la parole d'autant plus difficile.

Une pédagogie de la limite

L'ambition du livre tient dans sa simplicité assumée : expliquer sans effrayer, prévenir sans culpabiliser. À travers des situations concrètes et des illustrations pensées pour favoriser l'identification, 'C'est pas bien !' aide l'enfant à intégrer une notion essentielle : celle du consentement et du respect de son intimité.

Sensibilisation précoce

Cette approche s'inscrit dans un mouvement plus large de sensibilisation précoce, recommandé par de nombreux professionnels de l'enfance. Les travaux de Santé publique France comme ceux de l'Éducation nationale soulignent l'importance d'une éducation à la vie affective et relationnelle dès le primaire, non comme un ajout, mais comme un socle de protection.

Le rôle clé des adultes et des professionnels de l'enfance

Si le livre s'adresse aux enfants, il interpelle tout autant les adultes. Parents, enseignants, éducateurs : tous sont invités à ouvrir le dialogue, à accueillir la parole, à ne pas éluder les questions sensibles. L'enjeu ? Permettre à l'enfant de reconnaître une situation anormale et lui donner la légitimité d'en parler. Dans ce contexte, les outils pédagogiques comme 'C'est pas bien !'prennent une valeur particulière. Ils offrent un support neutre, dédramatisé, qui facilite l'échange et désamorce les tabous.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



Copyright Astrid Jourdan

Illustrer pour mieux comprendre

Le choix d'un travail illustratif confié à Astrid Jourdan participe de cette démarche. L'image, ici, n'est pas décorative mais un langage à part entière. Elle permet d'aborder des sujets complexes avec douceur, tout en maintenant une exigence de précision.

Un enjeu de santé publique

'C'est pas bien !' rappelle que la protection de l'enfance est un enjeu sociétal collectif qui dépasse le cadre privé. Chaque outil, chaque parole, chaque livre participe à construire de futurs adultes plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

conscients de leur valeur, co-créateurs d'un monde où le discernement est essentiel dans nos sociétés en perpétuelle transformation. 'C'est pas bien !' apprend aux enfants que leur corps leur appartient et qu'ils ont, au même titre que les grands, le droit d'être respectés et surtout, protégés.

Les autrices

Anne-Marie MARTIN est psychothérapeute, sophro-analyste des mémoires prénatales. Elle est également praticienne en constellations familiales et a été formée à différents soins énergétiques pour la déprogrammation des mémoires cellulaires. En parallèle, Anne-Marie Martin s'est formée auprès de Stop aux Violences Sexuelles, association créée en 2013 pour sensibiliser à l'importance de la prévention des violences sexuelles. Cette structure organise des formations et des ateliers thérapeutiques d'escrime. Anne-Marie Martin vit à Villeneuve-lez-Avignon.

Audrey BERTRAND est psychologue et autrice. Elle travaille dans l'Éducation nationale depuis 2015. Elle est confrontée dans son activité professionnelle à la parole d'enfants qui vivent des situations difficiles et qui se livrent à un adulte à un moment dans leur parcours scolaire. L'Éducation nationale signale un certain nombre de situations d'incestes et de faits de violences subies par des enfants d'âge scolaire. La prévention est un levier primordial pour lutter contre ces violences faites aux enfants. C'est en informant sur les interdits et les tabous que les enfants pourront discerner ce qui est autorisé de ce qui ne l'est pas. Car si un enfant ne connaît pas ses droits, il ne peut ni contester ni parler. Audrey Bertrand a également écrit un livre sur le thème du harcèlement scolaire « Je me fais embêter » aux éditions le Lys bleu, livre destiné aux enfants de 3 à 7 ans. Contact : @audrey_bertrand_flpa.

L'illustratrice, **Astrid JOURDAN** est directrice artistique, graphiste, designer et illustratrice. Après vingt ans passés à Paris, où elle façonne images et objets en agence puis au sein de sa marque de mobilier pour enfants, elle retrouve son Sud natal, guidée par la lumière et l'envie de créer autrement. Là, elle fonde son agence de communication Jourdan Création et laisse grandir en parallèle son univers d'illustratrice sous le nom @jaj_illustrations, où se mêlent douceur, couleurs et récits sensibles.

En résumé

Ce livre s'adresse aux enfants d'âge primaire, du CP au CM2. Il aborde les violences sexuelles faites aux enfants en traitant les notions d'intimité, de respect du corps, de secrets et du consentement. Les autrices proposent d'utiliser cet ouvrage en co-lecture avec l'enfant. Neuf histoires illustrées permettent de traiter différentes problématiques en abordant les notions de limites et d'interdits posés et expliqués aux enfants à l'issue de chaque histoire. Le sujet est évoqué en douceur avec l'objectif de ne pas heurter l'enfant et de ne pas générer d'angoisses.L'objectif est avant tout d'informer afin de prévenir en expliquant à l'enfant ce qui est toléré de ce qui ne l'est pas concernant son corps. Il s'agit également de leur apprendre à en parler et à demander de l'aide.
À la fin de l'ouvrage des recommandations et des conseils sont proposés aux adultes.

Les infos pratiques

'C'est pas bien', parler d'intimité aux enfants. Prévenir les abus sexuels. 9 histoires pour comprendre les limites. Autrices : Anne-Marie Martin et Audrey Bertrand. Illustratrice : Astrid Jourdan. 14€. Achat ici.
Mireille Hurlin

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

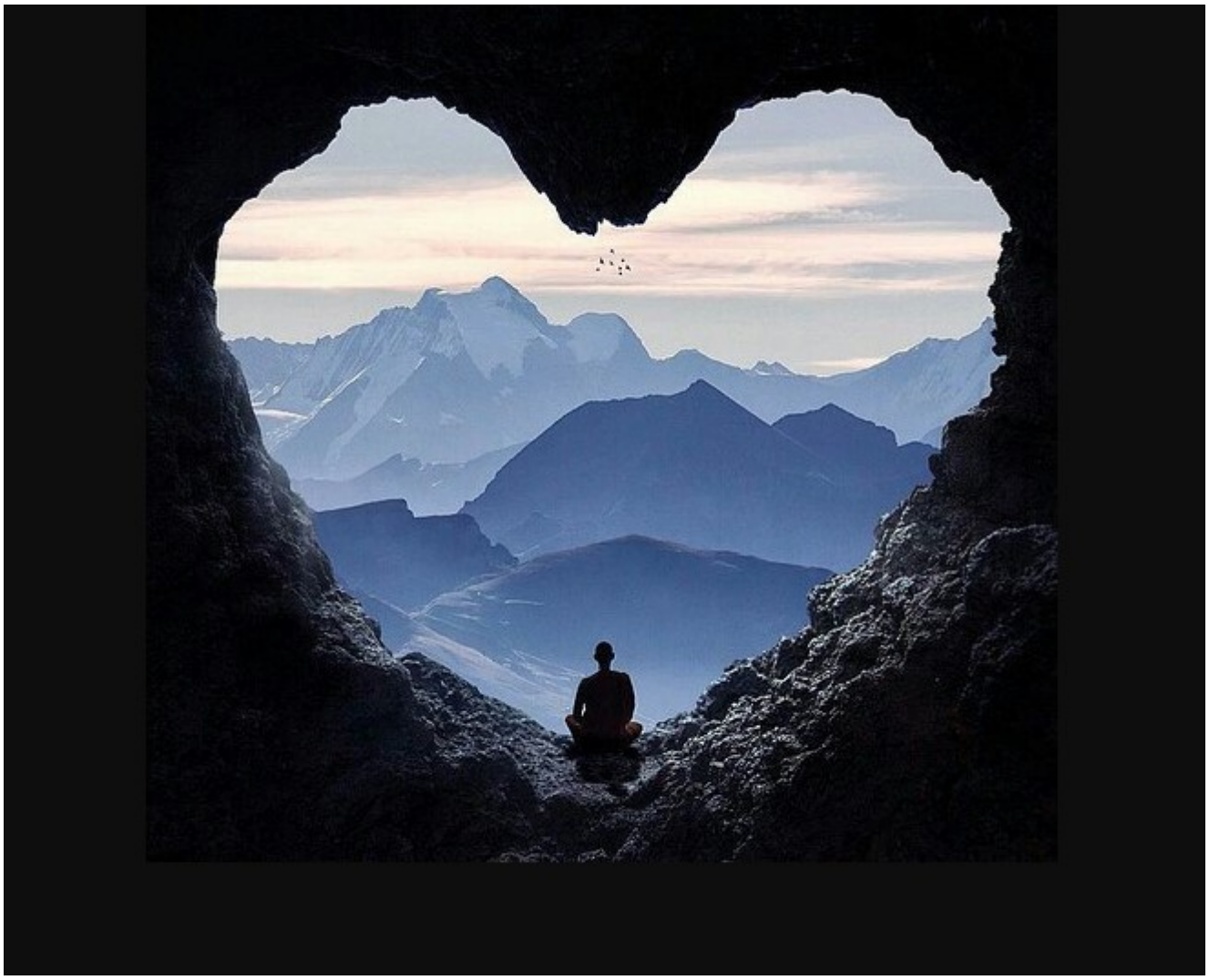


Copyright Astrid Jourdan

Trouver sa place

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

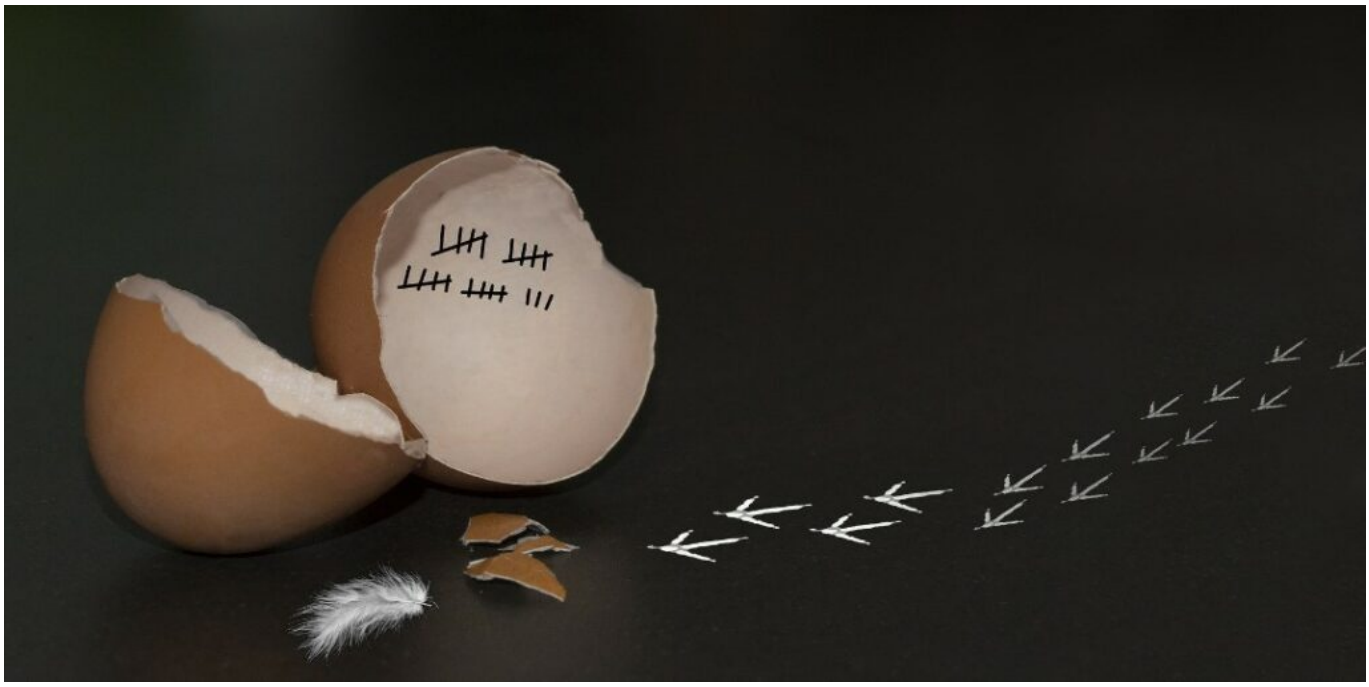


Vous avez toujours rêvé de trouver votre place et de vous accomplir pleinement ? Anne-Marie Martin peut vous y aider. Elle est sophro-analyste spécialisée dans les mémoires prénatales, les constellations familiales et les soins énergétiques. Elle travaille à Villeneuve-lès-Avignon et Avignon deux 'villages' qui ont ravi son cœur. Voyage intérieur.

Cette ancienne attachée de presse parisienne a décidé de changer de vie professionnelle à quarante ans pour 'donner plus de sens à sa vie'. Son cahier des charges ? Etre utile et voir le résultat. Et pour s'armer de nouvelles compétences Anne-Marie étudie les états modifiés de conscience et la sophro-analyse des mémoires prénatales.
«Ce qui me touche ? C'est qu'à partir de l'état de conscience modifié (EMC, méditation, relaxation, visualisation…) on peut tout travailler, et particulièrement les traumatismes de l'enfance. On peut même revivre la gestation, lors de ces neuf mois où l'enfant vit en totale dépendance avec sa mère.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



DR

Un exemple ?
«Oui, une jeune femme qui a du mal à trouver sa place. En interrogeant sa vie il se trouve que sa maman ne la désirait pas et préférait attendre un garçon. Entre le début et six semaines de grossesse la maman perd du sang. Le médecin l'examine. Tout va bien le bébé est toujours là. Sauf qu'il se pourrait qu'un jumeau perdu, un garçon, ait été victime d'une fausse couche sans que personne ne s'en soit aperçu. Cela pourrait être le cas de 20% des grossesses. Le ressenti de cette jeune-femme 'qui recherche sa place et ne la trouve pas' pourrait être la conséquence de ce jumeau perdu. Et cet épisode de vie utérine induit, entre autres, une difficulté à trouver sa place, à s'engager dans une relation amoureuse par peur de trop souffrir.»

La maman qui n'arrive pas à aimer son enfant
«Lorsque l'on n'est pas désiré par sa mère, l'enfant puis l'adulte que nous sommes reste en recherche de cet amour maternel qu'il quémandera toute sa vie, même inconsciemment. Mais à y bien regarder, et en enquêtant, on peut y voir un schéma répétitif de générations de femmes : mère, grand-mère, arrière-grand-mère ayant vécu des grossesses non désirées. Celle qui ne donne pas son amour en est empêchée pour diverses raisons, parfois restées elles aussi inconscientes. Beaucoup de faits, dans les familles se répètent. Pour y mettre fin ? Tout l'exercice consiste à mettre au jour ces raisons tues de générations en générations pour s'en libérer ainsi que les générations futures.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



DR

Mettre au jour ce qui est tu

«Le travail sur la mémoire prénatale met au jour des souvenirs, des pistes de réflexion qui se révèlent logiques, c'est un travail sur les mémoires cellulaires, sur son moi profond. » « Ce n'est pas compliqué de mettre des mots sur la mémoire d'un fœtus ? » « Non parce que grâce aux états de conscience modifiés, on 'est' dans le ventre de la mère. Plus l'on reste dans cette posture de foetus, plus le corps va ressentir d'émotions. Au client puis au thérapeute, ensuite, d'en faire la lecture.»

Ne risque-t-on pas de se raconter des histoires ?

«Non parce qu'à partir du moment où tout éclot en séance, tout est juste. Et puis le thérapeute sait faire la part des choses entre le mental et le corporel. Egalement la personne qui vit ces traumatismes est réputée pouvoir les faire cesser. On appelle cela des loyautés ou fidélités familiales qu'il faut déceler pour y mettre un terme.»

Comment faire ?

«En faisant dialoguer la personne avec sa mère, la lignée des femmes de sa famille. On peut aussi demander symboliquement à la grand-mère de soutenir sa fille. Le but de tout cela ? Réparer les liens car savoir ne suffit pas. Il faut repasser par un dialogue intérieur, des émotions. Finalement il s'agit d'une restructuration. Le puzzle se recompose, on délivre nos ancêtres, on se délivre soi et nos enfants.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



DR

Et si l’on est incrédule ?
«Si l’on ne fait rien, rien ne change mais ce travail peut tout changer. Pour les plus cartésiens ? Certains ne monteront pas toutes les marches mais celles qu’ils auront gravies, indéniablement, leur servira, et leur mode de fonctionnement s’en trouvera changé. On peut aller très loin et ouvrir beaucoup de champs ou n’en n’ouvrir qu’un. Ce qui compte ? C’est que ça bouge un peu.»

En avançant dans l’âge
«Plus l’on avance en âge et plus les schémas sont répétitifs, comme durs, voire violents. Nous sommes donc tous là pour évoluer, grandir, apprendre et dépasser nos propres obstacles. Si l’on ne comprend pas nos freins ? On risque de voir se déployer des malaises (mal à l’aise), des maladies (le mal a dit), des deuils, des accidents. C’est malheureux à dire mais ce sont des leçons de vie qui se reproduisent en étant de plus en plus marquées, fortes… Il devient nécessaire de travailler sur soi. Le travail ? C’est conscientiser, nettoyer les émotions du passé, pardonner, trouver la paix avec sa propre histoire. Il n’est pas question de camoufler la poussière sous le tapis mais d’être dans l’acceptation et de poursuivre son chemin dans la sérénité.»

La vie intra-utérine
«Pour moi la vie intra-utérine fait partie de la base, de l’éclosion de la personnalité. Travailler dessus permet de changer toute sa vie. Auparavant il faut traverser toutes les émotions : colère, culpabilité, tristesse, sentiment d’abandon, de rejet et accepter de s’ouvrir à la vie dans son quotidien.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



DR

Les constellations familiales

«Les constellations familiales c'est étudier le fonctionnement de son système, sa tribu familiale et son univers professionnel. Il n'y a pas vraiment de différence entre la tribu familiale et professionnelle car ce sont les mêmes situations qui se rejouent. On retrouve en entreprise ce que l'on a vécu dans sa sphère familiale. Les constellations servent notamment à travailler sur l'enracinement : se relier aux racines de la famille, du pays ; mais aussi à se libérer des injonctions et des loyautés familiales.»

La psycho-généalogie

«Est-ce que je pratique la psycho-généalogie ? Non, mais je trouve que cela rejoint les constellations familiales. Je demande à mes clients de faire leur arbre généalogique : les arrière-grands-parents, grands-parents, frères et sœurs, les dates de naissance et de décès, les métiers, les fausses-couches, les enfants morts en bas-âge, les prisonniers, les morts, ceux qui ont fait la guerre, la 2e guerre mondiale, d'Indochine, d'Algérie, pour discerner les traumatismes que l'on porte. C'est important car on y retrouve le 'pas le droit d'être heureux', les interdictions culturelles… Ça me permet de déceler ce qui est à travailler, de comprendre ce qui est en souffrance dans la famille, ce que l'on peut porter sans le savoir.»

Dans le cas d'enfant adopté ?

«Je travaille sur la famille biologique et adoptive. Pourquoi ? Parce qu'un lien mystérieux s'est déjà créé

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

avec cet ‘enfant d’ailleurs’ qui a peut-être été ‘préconçu’ pour cette famille adoptive. On pourrait évoquer là des liens karmiques. Il est possible de faire revivre leur vie intra-utérine à des personnes qui n’ont plus jamais été en lien avec leur propre mère. C’est tout l’enjeu des dialogues de réparation par rapport au sentiment d’abandon. On soigne l’enfant intérieur qui n’est plus agissant en tant que souffrance : manque d’amour, d’attention, de présence ce qui résonne dans le champ de l’adulte. Tout ce qui est de l’ordre de la dépendance affective vient, à la base, de ce problème de détachement de la mère pour son enfant.»

On met beaucoup de choses sur le dos de la mère !

«C’est normal, c’est elle qui porte l’enfant durant neuf mois. Neuf mois essentiels ! » «Pourtant vous faites porter beaucoup de choses à la mère et très peu au père ? » « Le lien avec la maman sera toujours plus fort parce que vous avez été en elle durant neuf mois, au contact de ses émotions, de ses pensées, de son corps, c’est viscéral ! Le but n’est pas de culpabiliser les femmes. Contrairement à ce qu’on dit, je crois que les enfants choisissent leurs parents. Les mères font du mieux qu’elles peuvent, au jour le jour et on essaie de bosser sur soi histoire de nettoyer les placards.»



DR

Travailler avec les femmes enceintes

«Travaillez-vous avec les femmes enceintes ?» «Oui, particulièrement le lien mère-enfant. Il y a des

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

femmes enceintes qui ont du mal à accepter cet enfant qui grandit dans leur ventre. Je peux les aider à améliorer ce lien avant que l'enfant ne naisse et même après la naissance. Les femmes enceintes sont, parfois, émotionnellement fragiles, comme débordées par leurs émotions. Elles ont peur pour le bébé, peur de pleurer, n'osent pas dire leur mal-être par crainte de ne pas être comprises. J'ai pu travailler avec elles parce qu'elles avaient été auparavant mes clientes et qu'elles me disaient sentir surgir des émotions jusqu'alors inconnues. Je leur répondais 'travaillons cela ensemble'. Ça a été plein d'enseignements car effectivement, lorsque nous sommes enceintes, nous revivons ce que nous avons vécu avec notre propre mère. Il serait d'ailleurs très intéressant, même nécessaire, de travailler avec des sages-femmes car combien de mères n'arrivent pas à créer de lien avec leur enfant pendant la grossesse puis après l'accouchement et, horrifiées se taisent, effrayées elles-mêmes de ne rien ressentir et s'isolent d'autant plus qu'elles le cachent, alors qu'il suffirait de quelques séances pour tout apaiser.»

Echapper à l'acrimonie

«Le travail sur soi ? C'est comprendre ce qui se joue, quelles sont les fidélités, les loyautés, les schémas répétitifs, ce que l'on porte pour papa ou maman. Les schémas dupliqués entre les salariés et le patron. Etes-vous à la bonne place par rapport au système ? L'objectif ? C'est remplacer les chaînes par des liens bienveillants tout en ne niant pas les faits. Un procédé consiste à prendre la posture de chaque personne de son entourage, comme ses parents, pour en ressentir l'énergie, on entre là dans l'inconscient familial, le champ morpho génétique. On reconstitue sa tribu dans la pièce, en les nommant, on les appelle, qu'ils soient vivants ou morts. Tous sont présents et cela permet aussi de rendre à nos ancêtres ou contemporains des choses trop lourdes à porter : émotions, croyances, dire ce qu'on n'a pas pu se dire… On vide son sac pour le transformer puis vivre en paix.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



Anne-Marie Martin

Quand on vient chez vous on en prend pour combien ?
«(Rires) Je propose des thérapies brèves, ce n'est pas de la psychanalyse. En général une dizaine de séances est nécessaire. En neuf mois on a fait le tour et si des 'ressentis', des 'gênes' apparaissent par la suite, elles seront traitées ponctuellement. Ensuite la vie change parce qu'on n'a plus les mêmes croyances et donc plus les mêmes comportements. Avec ce travail, on retrouve de l'estime de soi, on arrive à mieux parler en public, on prend sa place dans le monde. En quelques mots ? On ne se sabote plus la vie !»

Savoir qui l'on est
«Trouver sa place dans sa famille et dans la société est un vrai sujet. A partir du moment où l'on sait qui l'on est et où l'on va, on s'autorise à être, à faire ce pourquoi nous sommes faits, à incarner sa vie. D'ailleurs les hommes y viennent. Ils représentent environ 20% de ma clientèle. Ils viennent pour résoudre des problèmes affectifs, trouver leur place. Le travail intérieur permet à la société d'évoluer.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026

Les jeunes adultes âgés de 20 à 30 ans, sont très ouverts sur le monde et très conscients des enjeux qu'ils auront à relever.»



DR

Ecouter et faire vivre son corps

«Je préconise également d'entamer des changements plus globaux comme faire du sport, d'adopter une hygiène de vie, rencontrer ponctuellement d'autres thérapeutes : énergéticien, kinésiologie, ostéopathe car le corps s'exprime, nous fait découvrir de nouvelles parts de nous et nous indique où travailler –symbolisme du corps- Le corps est vecteur de découvertes.»
anne-mariemartin.fr & Chaîne Youtube ici. Des séances, stages se déroulent aussi sur la péniche Althéa, île de la Barthelasse à, Chemin de l'Île Piot à Avignon.

Pour approcher le sujet : 'Rôle des mémoires prénatales' du docteur Claude Imbert. 'La sophro-analyse des mémoires pré-natales de la naissance et de l'enfance' de Christine Louveau, pharmacienne. 'Petits et grands traumatismes de la vie intra-utérine 'de Karine Hury.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 16 novembre 2026



DR