



**AU-DELÀ DE
LA RÉSILIENCE**
FRANCE OUTRE-MER®
là, où la résilience rencontre la transformation

AU-DELÀ DE LA RÉSILIENCE - France Outre-Mer®

Là, où la résilience rencontre la transformation



Livret d'accueil
bénévoles et membres de l'association



Chers bénévoles, chers adhérents,

Bienvenue au sein de AU-DELÀ DE LA RÉSILIENCE France Outre-Mer.

Notre association est née d'un constat douloureux mais lucide : les violences ne sont pas toujours visibles. Qu'elles soient physiques, psychologiques, économiques ou institutionnelles, elles laissent des empreintes profondes. Mais elles peuvent aussi être le point de départ d'un nouveau chemin.

Ce chemin, je l'ai tracé à travers 28 années d'expériences dans l'accompagnement personnel, la formation et le développement humain. D'ancienne cadre dirigeante aux Pages Jaunes à fondatrice de projets à impact en Afrique comme les Potagers Solidaires ou les écoles numériques pour les femmes j'ai toujours cru que chaque individu détient en lui une force de transformation insoupçonnée.

C'est cette conviction qui a donné naissance à AU-DELÀ DE LA RÉSILIENCE. Nous ne nous contentons pas d'accompagner les victimes. Nous leur redonnons une voix, une posture, une trajectoire. Grâce à une approche holistique mêlant neurosciences, sophrologie, hypnose spirituelle réversible et coaching en estime de soi, nous reconstruisons l'être autant que le parcours.

Aujourd'hui, grâce à vous bénévoles, adhérents, partenaires ce rêve prend forme en Guadeloupe, en Martinique, en Guyane, en Île-de-France et à Bordeaux.

Siège social : 15 Bis allée Rollay
94500 Champigny-sur-Marne
Association loi 1901 RNA : W751253989
SIRET : 833 314 021 00011
contact@france-outremer.fr
www.france-outremer.fr



Ensemble, nous bâtissons un réseau bienveillant, où la reconstruction devient levier d'autonomie, de leadership et d'engagement sociétal.

Merci d'avoir choisi de faire partie de cette aventure. Vous n'êtes pas un simple maillon, vous êtes une force vive qui contribue à tisser, d'une rive à l'autre, la force de demain.

Avec gratitude et détermination,

Carole Carrière

Présidente Fondatrice

Docteure en médecine alternative

Ambassadrice de la Paix auprès de l'ONU

Consule des régions d'Outre-mer FICA

Présidente et Fondatrice A VOTRE IMAGE

Sommaire

1. Présentation de l'association
2. Nos missions
3. Notre histoire
4. Notre équipe
5. Nos actions principales
6. Votre rôle de bénévole
7. Les ressources à votre disposition
8. Suivre et représenter l'association

Siège social : 15 Bis allée Rollay
94500 Champigny-sur-Marne
Association loi 1901 RNA : W751253989
SIRET : 833 314 021 00011
contact@france-outramer.fr
www.france-outramer.fr



9. Contacts utiles

Annexe 1 : Charte d'engagement du bénévole

Annexe 2 : Fiche d'inscription bénévole / adhérent

Zoom sur notre programme phare : (RÉ)EXISTER

1. Présentation de l'association.

AU-DELÀ DE LA RÉSILIENCE France Outre-Mer est une association engagée dans la reconstruction des femmes victimes de violences. Qu'elles soient psychologiques, économiques, conjugales ou institutionnelles, ces violences laissent des traces profondes mais souvent invisibles. Notre mission : permettre à chaque femme de retrouver sa voix, sa dignité et son autonomie.

Nous proposons un parcours structuré mêlant soins, empowerment, éducation, estime de soi et insertion professionnelle. Basée en Île-de-France, Guadeloupe, Martinique et Guyane, notre association agit localement avec une vision globale : réparer, redonner du pouvoir d'agir, et transformer les récits de vie en trajectoires de leadership et d'engagement.

2. Nos missions.

Notre accompagnement repose sur quatre piliers fondamentaux :

- Coaching holistique & neurosciences : sortir des schémas de dépendance, restaurer la dignité, intégrer une posture de résilience.
- Self-défense & gestion du stress : se reconnecter à son corps, identifier les signes de stress post-traumatique, retrouver une sécurité intérieure.
- Insertion professionnelle & autonomie : parcours de reconversion, coaching en image, CV, mentorat, confiance en soi au travail.
- Leadership & expression : prise de parole, communication non violente, développement du pouvoir personnel.

Siège social : 15 Bis allée Rollay
94500 Champigny-sur-Marne
Association loi 1901 RNA : W751253989
SIRET : 833 314 021 00011
contact@france-outremer.fr
www.france-outremer.fr



Nous intervenons également en entreprise pour prévenir les violences ordinaires et invisibles au travail :

- Identifier les signaux faibles (harcèlement, isolement, micro-agressions).
- Former les managers et RH à la détection et la prévention.
- Construire des cultures d'écoute, de respect et de non-jugement.

Notre vision : d'une rive à l'autre, tisser la force de demain.



3. Notre histoire.

Notre histoire est celle d'un chemin de vie tourné vers l'humain. Fondée par Carole Carrière, l'association est le fruit de 28 années d'engagement dans l'accompagnement holistique, la formation et la transformation sociale, en France comme à l'international.

Siège social : 15 Bis allée Rollay
94500 Champigny-sur-Marne
Association loi 1901 RNA : W751253989
SIRET : 833 314 021 00011
contact@france-outremer.fr
www.france-outremer.fr



Des Potagers Solidaires en Afrique aux conférences au Palais du Luxembourg, chaque étape a forgé une conviction : la résilience n'est pas une fin, elle est un départ.

4. Notre équipe.

Notre équipe est composée de professionnels engagés : praticiens, experts en insertion, formateurs, référents en régions et bénévoles. Chacun apporte sa pierre à l'édifice avec bienveillance, écoute et professionnalisme.

5. Nos actions principales.

- Ateliers de reconstruction et de développement personnel
- Formations à la connaissance de soi, à la posture professionnelle et à la gestion émotionnelle
- Événements de sensibilisation (colloques, conférences, galas)
- Accompagnements individualisés et parcours de reconversion
- Projets solidaires à l'international (Potagers solidaires, plateforme d'emploi en Afrique)
- Participation à la Maison de la Reconversion Transition Pro : stand, conférence, catalogue de formation

6. Votre rôle de bénévole.

En tant que bénévole, vous incarnez nos valeurs sur le terrain. Vous pouvez contribuer à l'organisation d'événements, à la communication, à l'animation d'ateliers, au soutien administratif ou au tutorat des bénéficiaires. Votre engagement est précieux et nous vous accompagnons à chaque étape.



7. Les ressources à votre disposition.

- Un référent pour vous guider dans votre mission
- Des outils collaboratifs partagés (Trello, WhatsApp, planning)
- Des réunions mensuelles pour se retrouver, partager et coconstruire
- Un accès aux formations internes et aux documents de l'association

8. Suivre et représenter l'association.

Nous vous invitons à nous suivre et à faire rayonner l'association autour de vous :

- LinkedIn : @AUDELADELARESSILIENCE
- Instagram et Facebook : @franceoutremerresilience
- Email : contact@france-outremer.fr

Vous êtes également ambassadeur de notre éthique et de notre vision : n'hésitez pas à parler de nos actions autour de vous.

9. Contacts utiles :

- Accueil bureau : contact@france-outremer.fr
- Référents régionaux : fournis à l'accueil
- Réseaux sociaux et canaux de communication partagés à l'inscription



Annexe 1 : Charte d'engagement du bénévole.

En tant que bénévole de l'association AU-DELÀ DE LA RÉSILIENCE France Outre-Mer, je m'engage à :

- Respecter la dignité et la confidentialité des personnes accompagnées.
- Porter les valeurs de l'association dans chacune de mes interventions.
- Contribuer avec bienveillance, respect et engagement.
- Agir dans l'intérêt des bénéficiaires et du collectif.
- Participer aux réunions et formations proposées.
- Prévenir en cas d'indisponibilité ou d'empêchement durable.

Je reconnais avoir lu et compris les missions de l'association, et je m'engage à respecter cette charte durant toute la durée de mon implication.



Annexe 2 : Fiche d'inscription bénévole / adhérent

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Email : _____

Région d'intervention : _____

Souhaite s'impliquer dans les domaines suivants :

- Organisation d'événements.
- Accompagnement des bénéficiaires.
- Communication & Réseaux sociaux.
- Soutien administratif.
- Formation / Animation d'ateliers.
- Autres : _____

Souhaite devenir :

- Membre bénévole (25€/an).
- Membre actif (avec droit de vote 250€/an).

Signature : _____ Date : ____ / ____ / _____



Zoom sur notre programme phare : (RÉ)EXISTER

Le programme « (RÉ)EXISTER » est un parcours structuré destiné aux femmes victimes de violences, psychologiques, économiques ou institutionnelles. Il vise à redonner à chaque participante la capacité de se reconstruire, de reprendre sa place dans la société, et de (re)trouver une autonomie pleine et entière.

Une urgence silencieuse.

Les violences les plus destructrices ne sont pas toujours visibles. Manipulation, isolement, dépendance financière, contrôle et dénigrement minent l'estime de soi. Notre programme vise à transformer ces blessures en forces de résilience et de leadership.

Un parcours en 4 piliers pour renaître.

1. Coaching holistique & neurosciences : sortir des schémas de dépendance, restaurer la dignité et intégrer une posture de résilience.
2. Self-défense & gestion du stress : se reconnecter à son corps, apprivoiser le stress post-traumatique.
3. Insertion professionnelle & autonomie : accompagnement vers l'emploi, coaching, mentorat.
4. Leadership & expression : prise de parole, communication non violente, valorisation finale.

Pour qui ?

- Femmes victimes de violences psychologiques, conjugales, sexuelles ou économiques
- Personnes isolées ou en grande précarité
- Entreprises souhaitant agir contre les violences ordinaires en milieu professionnel



Sensibilisation en entreprise.

Parce que la violence existe aussi au travail, nous intervenons auprès des entreprises :

- Identifier les signes de violences silencieuses
- Former les RH et les managers
- Favoriser une culture du respect et de l'écoute
- Prévenir l'usure mentale

Ce que nous apportons.

- Un accompagnement gratuit pour les femmes bénéficiaires
- Des coachs formés à la résilience, au trauma, à l'insertion
- Une approche corps mental émotion
- Un réseau d'acteurs engagés pour une transformation durable

Notre engagement

« D'une rive à l'autre, tissons la force de demain. »

Parce que derrière chaque silence se cache une force qu'il est temps de libérer.



AU-DELÀ DE
LA RÉSILIENCE
FRANCE OUTRE-MER®

Là, où la résilience rencontre la transformation

