



## **Armelle Vautrot : Psychothérapie – Recherche - Formation**

**Spécialités :** Psychoéducation (individuelle et familiale) – Réhabilitation psychosociale - Habiletés psychosociales (enfants, ados, adultes, en individuel et en groupe) - Autisme au féminin - Femmes autistes et violences faites aux femmes - Médiation artistique relationnelle (HandiDanse, musique, écriture, contes, théâtre, improvisation, slam, dessin)

### **Consultations individuelles :**

L'Emeraude

Maison dédiée à la famille

5 rue Jean Bertin

26000 VALENCE

### **Consultations Art-thérapie et groupes d'habiletés psychosociales :**

Ecole de danse Quentin Gremillet

807 allée André Revol

26500 BOURG LES VALENCE

**RDV et informations :** 06 16 23 34 12 - [psy.armellevautrot@gmail.com](mailto:psy.armellevautrot@gmail.com)

Toutes les activités et les actualités d'Armelle Vautrot sur 1 QRCode (mise à jour régulière) :



## Où vais-je vous recevoir ?

Le cabinet de consultation est situé dans une toute nouvelle structure réunissant plusieurs métiers autour du soin et de l'accompagnement, de la grossesse à l'âge adulte : L'Émeraude, Maison dédiée à la famille.

Le lieu dispose d'un parking. Vous trouverez sur place un espace d'attente pour patienter.

On peut venir au cabinet **en voiture** ou **en bus**.

Je reçois en consultation tous les jours, jusqu'à 18h ou 19h selon les jours.

Les consultations ont lieu soit au cabinet soit en visio depuis 2020.

Le cabinet accueille les enfants **à partir de 3 ans** avec du matériel et des techniques thérapeutiques parfaitement adaptés.

Je mets un point d'honneur à être parfaitement à l'heure car je respecte chaque patient et je sais que la logistique familiale est souvent délicate et précise pour tous mes patients. J'attends donc la même ponctualité de la part de mes patients.

**Les consultations en Art-thérapie** (le mercredi) , **les groupes d'habiletés psychosociales** (le mercredi) et **les cours HandiDanse** (le samedi) ont lieu à l'école de danse, précisément un lieu de culture et de formation, dans une salle dédiée.

Le lieu dispose d'un parking. Vous trouverez sur place un espace d'attente pour patienter.

## Qui suis-je ?

Je suis **Universitaire** (Sciences humaines et Neurosciences) spécialisée en Trauma et en Autisme. Au fur et à mesure de ma recherche universitaire, j'ai exploré l'expression du trauma, qu'elle soit verbale ou non verbale, artistique ou non et j'ai développé un travail identique en parallèle en lien avec l'autisme, et l'autisme au féminin en particulier.

Mes recherches m'amènent depuis 2022 à explorer l'expression corporelle aussi et c'est ainsi que je développe des approches psychocorporelles innovantes dont j'ai déposé les marques : Dans ma bulle © Psychodanse © MindfulDance © AidanSe ©.

Je suis **Thérapeute** : J'accompagne des patients de tous âges, spécialement (mais pas seulement) en Trauma et en Neurodiversité. Je mobilise des outils différents (thérapies longues ou brèves, approche intégrative, TCC 3<sup>ème</sup> vague, Art-thérapie comportementale et cognitive) pour proposer un accompagnement sur mesure puisque nous sommes tous différents.

Je suis **formatrice** : j'ai fondé PHARE (Psychologie Humanisme Aidance Recherche Education), organisme de Formation, labellisé QUALIOPi depuis avril 2022. Mais avant cela, j'ai travaillé pour plusieurs organismes en santé mentale et avant cela encore, j'ai été professeure pendant presque 20 ans (école, collège, lycée, université). Avec PHARE, je crée des formations permettant la convergence des savoirs : savoir expérientiel, savoir théorique, savoir clinique. Les formations s'adressent aux professionnels (santé, éducation, social, justice, animation), aux artistes, aux aidants et aux personnes concernées. PHARE propose

presque tous les mois des formations différentes, dont le point commun est la médiation artistique et l'approche psychocorporelle. PHARE propose aussi des formations sur mesure, à la demande (structure, institution, équipe).

Je suis **conférencière** : je me déplace sur des événements en lien avec le trauma ou l'autisme, je participe à des débats, des colloques ou des séminaires, pour intervenir sur mes domaines d'expertise.

Je suis **écrivaine et éditrice** : J'ai créé les P'tits cahiers du PHARE et le dernier (voir photo) porte sur l'autisme. Mais j'écris et je publie des ouvrages depuis plus de 20 ans : en didactique, en pédagogie, en psychologie. Je suis Directrice de collections chez Bordas. J'ai à ce jour publié plus de 50 ouvrages.

Je suis **artiste**: j'écris des livres mais je suis aussi musicienne, je suis formée au théâtre et à l'improvisation, je pratique plusieurs danses, je suis conteuse professionnelle, je pratique le slam depuis 10 ans, je dessine volontiers. J'utilise toutes mes pratiques artistiques dans mes accompagnements, en individuel et en groupe. Je les utilise aussi dans mes formations et mes publications.

Je suis **professeure en pratiques artistiques** : j'enseigne en HandiDanse depuis 2022 et en 2023, je crée un cours de Psychodanse © pour adultes et un cours pour enfants en expression scénique *Tous en scène !* à l'école de danse Quentin Gremillet.

Je crée aussi des stages AidanSe © à l'école Etoile sur danse à partir de septembre 2023.

Je suis une **compétitrice** : j'ai participé au Concours National HandiDanse en duo inclusif en 2023 pour l'AFMedArt et l'école de danse Quentin Gremillet et j'ai obtenu la Médaille d'Argent. Autrefois, j'ai participé et parfois même gagné des concours d'écriture, des tournois de slam, des concours de musique (flûte traversière, musique de chambre). La compétition existe aussi dans les arts.

Je suis **autiste Asperger**. C'est un détail qui compte à mes yeux. Je suis aussi maman d'autiste et tante d'autistes. C'est cela qui m'a donné l'idée de créer le groupe MAMA en 2023. Être autiste ne me donne pas un savoir supérieur à d'autres professionnels, mais cela me permet de comprendre de l'intérieur ce que vivent mes patients et notamment mes patientes au diagnostic tardif.

### **Engagement associatif :**

*Planète Autisme Drôme Ardèche* depuis 2018.

*Femmes de santé* (Collectif de femmes professionnelles de la santé) depuis 2021.

Co-Fondatrice de l'AFMedArt (*Association Française de Médiation Artistique Relationnelle*) avec ma complice danseuse Françoise Koll depuis 2022.

*Un maillon manquant* (Recensement des professionnels de santé, en France, diplômés sur les Violences faites aux femmes) depuis 2022.

Je suis affiliée à la Fédération HandiDanse Adaptée Inclusive depuis 2022.

## Qualifications

**DU Droit et Santé**, Faculté de droit de Montpellier, à venir en 2024. Cela me permettra de gagner en compétences dans le soutien et la défense de mes patients avec handicap et avec trauma.

**DU AUTISPOC, Prise en charge des personnes avec TSA**, Sciences de la santé, Université de Bordeaux / CRA Aquitaine, 2023.

**DIU Prise en charge des violences faites aux femmes**, Faculté de médecine de Grenoble / Faculté de médecine de Paris Descartes : sujet de recherche sur Femmes autistes et Violences faites aux femmes, 2022.

**DIU Ethique des pratiques du soin**, Faculté de médecine de Montpellier / Faculté de médecine de Marseille : sujet de recherche sur le biais du sexe et du genre en santé mentale (cas cliniques : femmes avec TSA, TCA, trauma), 2021.

**Master 2 en Psychanalyse**, Sciences humaines, Université Montpellier 3 - Paul Valéry, 2018 : recherche sur l'expression picturale et scripturale du trauma après les attentats de 2015.

**Master 2 Sciences du langage**, Sciences humaines, Université Paris 4 – Sorbonne, 1998 : recherche sur l'implicite dans le discours.

**CAPES de Lettres Modernes**, 2001 : professeure en collège, lycée, conseillère pédagogique puis professeure en université (Paris Est), formations ciblées sur l'apprentissage du langage écrit et oral, sur l'écriture, sur l'enseignement en ASH, sur l'autisme, sur la gestion du stress et des émotions, sur les pratiques artistiques en classe.

**CRPE (Concours de Recrutement de Professeur des Ecoles)**, Académie de Paris, 2000: professeure en école élémentaire, formatrice de professeurs des écoles. Débutants et titulaires

Diplôme en **Danse Santé** (obésité – asthme – cancer), Fédération HandiDanse Adaptée Inclusive (FHDAI), 2023.

Diplôme animatrice d'atelier chorégraphique **HandiDanse** / danse adaptée / expression corporelle, Fédération HandiDanse Adaptée Inclusive (FHDAI), 2022.

Certification en **Art-thérapie**: utilisation de l'écriture, de la musique, du conte, du pictural, du numérique, de la bibliothérapie.

Certification en **EMDR**.

Certification en **Psychologie positive**.

Certification en **Méditation de pleine conscience (Mindfulness)**, méditation exclusivement thérapeutique pour adultes – ados – enfants, ciblée Gestion du stress et des émotions, Attention/concentration/mémorisation.

Formations en **TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive)** utilisant notamment la réévaluation cognitive, la psychoéducation ainsi que la gestion du stress et des émotions, notamment pour les Troubles Anxieux Généralisés (TAG), le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS).

---

### **Publications**

**Créatrice** des P'tits Cahiers du PHARE :

*Mes émotions et moi*, juillet 2022

*Mon corps et moi*, octobre 2022

*Mon autisme et moi*, mars 2023

**Autrice** pour la maison d'édition Coëtquen :

*Deux ans de pandémie, le regard d'une psy*, octobre 2022

**Autrice** pour la maison d'édition La Boîte à Pandore :

- *Dessine-moi un trauma*, avec le dessinateur Fred Dewilde, rescapé du Bataclan, novembre 2020
- *Enfin 40 ans : les super pouvoirs de la femme quadra*, octobre 2021

**Autrice et Directrice de collections** pour une quarantaine d'ouvrages en **pédagogie** et en **didactique**: ouvrages scolaires pour le 1<sup>er</sup> degré, le 2<sup>nd</sup> degré (collège et lycée) et l'enseignement supérieur (Master et préparation aux concours de l'enseignement) chez Bordas, Nathan, Larousse, Hachette, Vuibert).

---

### **Interviews / Présence dans les médias**

*France Bleu, 100% Sport*, juin 2023 (compétition, danse et handicap)

*France Inter, Grand bien vous fasse*, juin 2023 (santé des femmes et femmes autistes)

*Danse au fil d'avril* (reportage Youtube), avril 2023, sur la pratique HandiDanse.

*Le Dauphiné*, mars 2022, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes.

*France Bleu, 100% Sport*, novembre 2022 (création des ateliers HandiDanse)

*Le Dauphiné*, article sur mon intervention sur l'emprise, à Valence, conférence – débat en lien avec la Journée internationale des violences faites aux femmes.

*Medisite*, interview sur les fausses couches, interview sur Halloween, interview sur le blues de l'hiver, octobre et novembre 2022.

*France Bleu, Conseils d'Expert*, 1<sup>er</sup> septembre 2022 (A la découverte de nos émotions et de leurs supers pouvoirs)

*Drôme Hebdo (Peuple libre)*, 25 août 2022 (Présentation des ateliers HandiDanse dans l'article : Ces écoles qui font bouger Valence)

*Ardèche Hebdo*, 18 août 2022 (Les P'tits cahiers d'Armelle Vautrot)

*Femmes ici et ailleurs*, 9 août 2022 (interview : Armelle Vautrot, une thérapie sur mesure)

*Radio BLV*, 30 juin 2022 (Emission La locale, présentation de la création de PHARE Formation Edition)

*Médiapart*, 18 mai 2022 (article sur la sensorialité et la mémoire traumatique)

*RCF, Voyage intérieur*, 8 avril 2022 (La crise de la quarantaine chez les femmes)

*France Live*, 17 mars (Présidentielle. C'est quoi, « l'effet drapeau » dont bénéficierait Emmanuel Macron ?)

*France Live*, 7 février 2022 5COVID 19 – Oublis, problèmes de concentration... Pourquoi la pandémie de COVID nous fait-elle perdre la tête ?)

*France Bleu, Côté Experts*, 4 janvier 2022 (sortie du livre sur l'empowerment au féminin)

JT de *France 3*, interview sur la rentrée des enfants en pleine vague COVID

*Le Dauphiné*, décembre 2021 (Des professionnels de santé, dont une Ardéchoise, demandent le report de la rentrée des classes)

*Marie-Claire*, septembre 2021 (les victimes face au procès des attentats du 13.11.15)

*C Politique*, septembre 2021, France 5 (l'expression du trauma après les attentats de 2015)

*Ecole et familles oubliées*, août 2021 (virus et enfants : une rentrée à haut risque)

*Le Monde*, juillet 2021 (le rôle des trigger warnings dans les médias face aux victimes de trauma)

*Le Média*, avril 2021 (les victimes face à leur indemnisation, la double peine)

*Ecole et familles oubliées*, avril 2021 (le masque traumatise-t-il les enfants ?)

*France Bleu*, novembre 2021 (les 5 ans des attentats de 2015)

*Le Dauphiné*, novembre 2021 (sortie du livre sur le trauma)

*RCF*, novembre 2021 (sortie du livre sur le trauma)

*Femmes ici et ailleurs*, février 2020 (La psychanalyse est-elle sexiste ?)

*RCF*, 2017 (le harcèlement scolaire)

---

### **Travail avec Planète Autisme Drôme Ardèche depuis 2018:**

- **Conférence** sur Femmes autistes et violences faites aux femmes (dans le cadre des agoras) en novembre 2022.

- **Ateliers en habiletés psychosocio-artistiques** (enfants et ados SDI, enfants non verbaux) depuis 2018.
- **Formations** en approche psychocorporelle et en médiations artistiques relationnelles pour professionnels et personnes concernées.
- **Groupe de parole et d'échange MAMA (Mamans Autistes et Mamans d'Autistes)** en visio, un lundi par mois, depuis janvier 2023.
- **Suivis individuels** sur orientation de PADA ou sur orientation d'autres professionnels (par exemple Genepsy, après le diagnostic), travail en collaboration avec d'autres professionnels partenaires PADA.

### **Objectifs :**

- Partir de la résolution de problèmes concrets, quel que soit l'âge des patients : puisque l'autisme ne se guérit pas, il faut comprendre ce qui fait obstacle et développer des stratégies pour les contourner, les dépasser, les éviter ou les surmonter.
- Déterminer le profil sensoriel afin de travailler sur les sollicitations inconfortables voire douloureuses pour chercher à les atténuer.
- Aider chaque individu (adulte – ado – enfant) à fonctionner, se concentrer, s'intégrer, développer son potentiel selon son âge et son environnement social (professionnel, scolaire).
- Aider la famille avec membre à TSA à fonctionner et « vivre ensemble ».
- Faciliter le parcours scolaire puis professionnel.
- Développer l'autonomie dans la gestion du stress, des émotions.
- Faire diminuer les Troubles anxieux à l'aide d'exercices sur mesure, utilisables ensuite de manière autonome.
- Travailler les habiletés psychosociales à travers un parcours thérapeutique personnalisé.
- Utiliser la Médiation Artistique Relationnelle dans l'accompagnement thérapeutique.
- Faire le lien avec l'établissement scolaire ou d'autres instances quand cela s'avère nécessaire.
- Développer *l'empowerment* (autonomisation, capacitation).
- Elaborer un projet de vie au-delà du projet de soin : réhabilitation psychosociale.

### **Cadre de travail :**

- En lien avec les autres professionnels, notamment les neuropsychologues en charge du diagnostic, le médecin généraliste, l'orthophoniste, l'ergothérapeute ; en lien avec les professionnels de l'éducation et du social quand cela est nécessaire et possible.
- En groupes d'habiletés, seule ou en binôme suivant le profil et le nombre des enfants/ados concernés.
- Devis et factures lorsque la prise en charge est engagée, pour la MDPH et certaines mutuelles.

