

Ô FÉMININ

LA MAISON DES MÈRES



Centre thérapeutique hybride

dédié aux femmes, mères et enfants

en quête de reconstruction



FÉMININ
LA MAISON DES MÈRES

DOSSIER DE PRESSE
ANNÉE 2025

En quelques mots

Ô Féminin La Maison des Mères est un centre thérapeutique hybride, conçu pour accueillir et accompagner les femmes, mères et enfants ayant traversé des parcours marqués par les blessures invisibles : violences conjugales, violences intrafamiliales, psychotraumatismes transgénérationnels.

Créé par Lucile Jourdain-Cuzenard, professionnelle de santé diplômée, thérapeute clinicienne spécialisée en psychotraumatismes, musicothérapie et accompagnement périnatal, ce projet est né d'un constat : il est urgent d'offrir des espaces d'accueil et de soin où l'intime, le corps et la parole se rencontrent.

En France, 1 femme sur 4 a été victime de violences physiques ou sexuelles de la part de son partenaire ou ex-partenaire au cours de sa vie (INED, 2015), et près de 400 000 enfants sont chaque année exposés aux violences conjugales (UNICEF France, 2019). Ces chiffres alarmants révèlent l'importance de proposer des lieux d'accompagnement où ces blessures peuvent être reconnues, entendues et accompagnées.

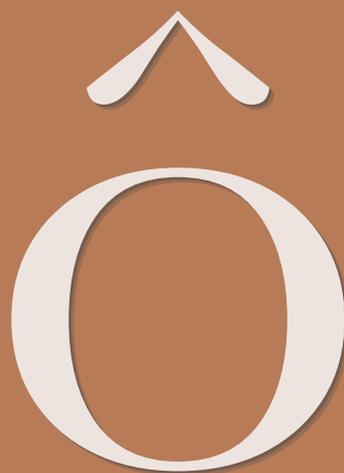
Ô Féminin propose un suivi intégratif, mêlant approches analytiques, corporelles et musicales, dans un cadre sécurisé, confidentiel et respectueux. Un lieu hybride, à la fois numérique et en présentiel, où l'on peut déposer, revisiter, et commencer à se reconstruire durablement.



Lucile Jourdain-Cuzenard

Fondatrice de Ô Féminin

La Maison des Mères



FÉMININ
LA MAISON DES MÈRES



L'écosystème

Ô F É M I N I N

Ô Féminin - La Maison des Mères s'articule autour de plusieurs piliers :

Les consultations individuelles adultes et enfants (musicothérapie clinique, analyse, coaching thérapeutique) pour un accompagnement clinique respectueux et juste.

Les séjours immersifs, tels que les Week-end Ô Féminin, offrant un accompagnement thérapeutique loin du tumulte urbain, avec hébergement, repas et garde d'enfants incluse sur place, pour permettre aux mères de s'offrir un espace d'accueil et un véritable temps de soin pour elles et leurs enfants.

Le podcast L'Art d'être Soi, une extension thérapeutique abordant des thèmes liés aux psychotraumatismes, à la maternité, et à la reconstruction identitaire.

Les ressources en ligne, incluant des workbooks, des programmes, et des supports audio, pour prolonger l'accompagnement à distance.

La communauté Ô Féminin, un réseau d'entraide et de partage, destiné à rompre l'isolement des femmes et mères en souffrance.

Un soin
intégratif,
humain
pensé pour
toutes et tous



Spécificités cliniques

ET VALEURS AJOUTÉES

Ô Féminin se distingue par :

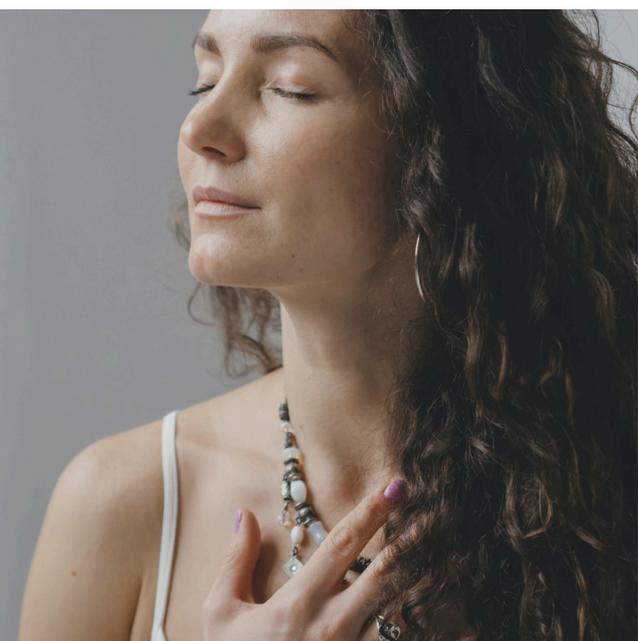
Une approche clinique rigoureuse, ancrée dans les sciences humaines et l'analyse clinique, où chaque accompagnement est adapté aux besoins spécifiques de la personne.

La combinaison d'approches thérapeutiques scientifiquement sourcées et validées (musicothérapie, psychothérapie, décodage psycho-corporel, thérapie analytique), favorisant une prise en charge globale et cohérente.

La possibilité d'intégrer les enfants dès le plus jeune âge, grâce à des accompagnements dédiés et une garde d'enfants musicale et bienveillante lors des séjours immersifs.

Une attention particulière à la confidentialité, condition sine qua non de la sécurité psychique et émotionnelle des participantes.

La création d'un fond solidaire, permettant l'accès à ces accompagnements à des femmes et familles en situation de grande précarité, sans compromis sur la qualité et le respect d'autrui.



TÉMOIGNAGE DE M.

Mon passage à La Maison des Mères

UNE QUÊTE DE SENS
& DE RECONNAISSANCE



En octobre 2024, après des événements bouleversants et un passé traumatique, j'ai ressenti le besoin d'être accompagnée. Une amie m'a donné le contact de Lucile. Dès notre premier échange, j'ai senti son écoute profonde et sa bienveillance. Elle m'a fait réaliser une chose : « Certes, je suis victime, mais mes blessures ne me définissent pas et je peux sortir de ça. »

Depuis, nous avons entamé un accompagnement hebdomadaire, enrichi d'un espace thérapeutique où je peux déposer, partager, avancer. Lucile s'adapte à mes besoins, même quand mes filles interrompent nos séances. Elle transforme chaque situation en une opportunité de travail thérapeutique.

Avec elle et grâce à La Maison des Mères, j'ai appris à :

Me reconnecter à mon corps, grâce à la musique et au mouvement,

Prendre conscience de mes schémas, sans me juger,

M'autoriser à avancer à mon rythme, à arrêter l'alcool sans injonction mais par choix,

Retrouver confiance en moi et dans mon rôle de mère.

Lucile ne se contente pas de traiter les symptômes. Elle m'aide à comprendre qui je suis, à revisiter mes relations, à reconstruire une identité sereine et solide. Aujourd'hui, je me sens plus libre, plus claire, plus capable d'accompagner mes enfants avec écoute et soutien.

« Un jour, elle m'a dit que j'étais une fée. Elle l'est aussi pour moi. »





TÉMOIGNAGE DE E.

J'ai pris des rendez-vous pour ma fille

ENTENDRE LA VOIX DE
L'ENFANCE BLESSÉE

— ” —

J'ai fait confiance à Lucile pour ma fille de 8 ans qui présentait une anxiété avec difficultés sociales et difficultés émotionnelles.

Aujourd'hui, j'ai une petite fille qui a gagné en assurance et l'évolution est telle que tout notre entourage nous en a parlé ainsi que l'école.

Lucile a fait preuve de patience et de douceur pour mettre ma fille en confiance et je l'ai vu s'ouvrir à elle comme une fleur en plein épanouissement, ce qui n'est pas donné à tous.

Même avec la famille proche, elle n'était pas aussi sécurisée.

Merci pour ton travail Lucile.

— ” —

Analyse clinique — Pourquoi un tel espace est essentiel ?

Chiffres clés

Les femmes victimes de violences ont 3 à 4 fois plus de risques de souffrir de dépression, d'anxiété et de troubles somatiques.

(Source : OMS, 2021)

10 à 20 % des femmes présentent un trouble dépressif périnatal après la naissance.

(Source : OMS, 2021)

Les approches intégratives (musicothérapie, thérapie corporelle, analyse) sont reconnues pour favoriser la résilience et l'intégration du vécu traumatique.

(Sources : AMTA, 2022 ; études en musicothérapie et en psychologie du trauma)

Le psychotrauma maternel (notamment en cas de violences antérieures) est un facteur reconnu de troubles de l'attachement et de difficultés relationnelles avec l'enfant. (Source : Bowlby, Winnicott, études contemporaines)

La Maison des Mères n'est pas un simple lieu d'accueil. C'est un espace à la fois symbolique et concret, pensé pour accueillir l'indicible, et accompagner les processus de reconstruction psychique et corporelle.

En psychanalyse et en thérapie du trauma, il est reconnu que les vécus traumatiques, qu'ils soient simples ou complexes, s'inscrivent dans le corps et altèrent le rapport à soi, aux autres et au monde. La création d'un espace sûr, contenant et symbolique est un levier fondamental pour :

Rompre l'isolement,

Permettre l'expression de ce qui ne peut être dit ailleurs,

Offrir un cadre thérapeutique respectueux et bienveillant,

Faciliter l'émergence d'un récit cohérent et la restauration du sentiment d'unité.

Références scientifiques :

Van der Kolk, B. (2014). *Le corps n'oublie rien*. Cet ouvrage phare démontre l'importance de l'intégration corps-esprit dans le traitement des traumatismes, et souligne l'impact positif des approches holistiques et créatives.

Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery*. Une référence sur la nécessité d'espaces sécurisés pour la reconstruction identitaire et relationnelle après un trauma.

Bromberg, P. (2006). *Awakening the Dreamer*. Cet auteur explore l'importance des « espaces transitionnels » dans le traitement du trauma et la restauration du soi.

Informations pratiques et contact

V E N I R À L A M A I S O N D E S M È R E S

Ô Féminin – La Maison des Mères est une antenne du Cabinet de musicothérapie clinique Les Sons Naissances et de son école Des Sons & Des Sens, spécialisée en musicothérapie périnatale.

Située à Ouroux, au cœur du Beaujolais (à 1h15 de Lyon et 30 minutes de Mâcon), Lucile Jourdain-Cuzenard vous accueille dans un cadre verdoyant et apaisant pour des consultations en présentiel. Pour plus de flexibilité, des visioconsultations sont également proposées, accessibles depuis toute la France.

Plusieurs fois par an, des séjours ainsi que des ateliers conférences sont organisés afin de venir au plus de ceux et celles qui en auraient besoin.

- Site web : www.lessonsnaissances.com
- Contact : dsonsdens@gmail.com / 06.81.03.14.16
- Réseaux sociaux : [Facebook](#) et [LinkedIn](#)



Conclusion et mission

Ô FÉMININ LA MAISON DES MÈRES
EST PLUS QU'UN CENTRE

C'est une proposition thérapeutique globale et engagée, pensée pour répondre à la complexité des histoires individuelles, dans un cadre respectueux et intégratif.

En alliant rigueur clinique, outils thérapeutiques innovants et humanité profonde, nous offrons aux femmes, mères et enfants un lieu où déposer leurs blessures, reconstruire des fondations stables, et réapprendre à être soi.

“ En accompagnant les blessures d’hier, nous semons les graines d’une société plus consciente, plus douce et plus solidaire.”

– Lucile Jourdain–Cuzenard, Fondatrice

