



LES SENTINELLES DE LA RÉSILIENCE

DOSSIER DE PRESENTATION

MAI 2026

Porté par Chantal Frei (pseudonyme), depuis janvier 2025

Afin d'avoir une vision globale de qui nous sommes et de nos objectifs, nous allons nous présenter pour vous permettre de contextualiser notre demande de soutien.

Qui sont Chantal Frei et les *sentinelles de la résilience* ?

Survivante suisse de **violence ritualisée**, aujourd'hui âgée de 55 ans, auteure, conférencière, lanceuse d'alerte, collaboratrice et initiatrice dans divers projets autour de ce sujet, **Chantal Frei** a su transformer son vécu traumatique en force pour accompagner et soutenir les autres. Coach éducatif psychologique de l'institut Alfred Adler à Zürich et ancienne professionnelle de la santé, Chantal a souhaité renforcer son pouvoir d'action en s'entourant d'une équipe pluridisciplinaire d'une vingtaine de professionnel-le-s, engagés dans la cause de personnes victimes de violences ritualisées. Elle les a baptisés **les sentinelles de la résilience**.

Ce groupe est composé de médecins, psychiatres, psychothérapeutes, thérapeutes, coachs, naturopathes et soutiens spirituels. Pour des questions de sécurité, leurs noms sont tenus confidentiels.

Pour avoir une idée plus large sur Chantal Frei, vous pouvez également visiter son site internet : www.chantalfrei.com et consulter ses ouvrages :

- 2021 : *Satanisme et violence ritualisée*. Une survivante parle. Aux éditions Nouvelle terre (editionsnouvelleterre.com)
- 2024 : *Une survivante s'interroge*. Violence ritualisée : trop cruelle pour être vraie ? Aux éditions Nouvelle Terre (editionsnouvelleterre.com)

Qu'est-ce que la violence ritualisée ?

C'est une violence qui peut être définie ainsi :

- Méthodologique et systématique,
- Sexuelle, physique et psychique
- Cruelle allant jusqu'à la mise à mort
- Qui se passe dans le contexte d'une idéologie ou d'une conception du monde

Il est important d'avoir conscience que la violence ritualisée est très méconnue, voire niée dans son existence, malgré sa fréquence, du fait des amnésies traumatiques provoquées par les abus de tous ordres extrêmes ainsi que par la récurrence des sévices subis.

Pourquoi cette démarche et en quoi est-elle particulière ? Les caractéristiques propres aux accompagnements de personnes survivantes

Les victimes de violences ritualisées subissent de manière systématique, fréquente et depuis la plus tendre enfance **des abus sexuels, physiques et psychiques graves** qui induisent des **traumatismes sévères**, des **dissociations complexes et intenses** et des **perturbations émotionnelles profondes** souvent renforcés par **une dimension spirituelle ou symbolique très marquée** dont il faut tenir compte tout au long des accompagnements personnalisés et pluridisciplinaires.

1. Traumatisme complexe et séquelles liées à l'abus

Les personnes survivantes de violences ritualisées décrivent souvent des symptômes compatibles avec des formes sévères de **traumatisme psychologique complexe** (lié à des abus physiques, sexuels et psychologiques graves dès l'enfance) :

- **Hypervigilance, anxiété chronique, attaques de panique**
- **Dépression sévère, idées suicidaires et autodestruction**
- **Troubles du sommeil, cauchemars répétitifs**
- **Flashbacks et reviviscences des expériences traumatiques**
- **Difficultés à établir une confiance ou des relations intimes**
- **Sexualité exacerbée ou entravée, voire inexistante**

2. Dissociation et fragmentation de l'identité

Un élément souvent mentionné chez ces personnes survivantes est la **dissociation**, parfois très prononcée :

- **Sentiment de détachement de soi ou du monde**
- **Pertes de mémoire liées à des événements traumatiques**
- **Multiplicité des états internes ou personnalités partiellement séparées**
(semblable aux descriptions cliniques du **trouble dissociatif de l'identité**)

3. Symptômes psychosomatiques et troubles associés

Les personnes survivantes décrivent souvent une multitude de symptômes physiques qui reflètent l'impact durable d'un traumatisme sévère sur le corps et le système nerveux dont, par exemple :

- **Maux de tête chroniques**
- **Fatigue chronique et douleurs inexplicables**
- **Troubles digestifs graves**
- **Insomnie**
- **Troubles alimentaires (anorexie, boulimie)**
- **Troubles thyroïdiens**

4. Impact sur les relations et la vie sociale

- **Comportements sociaux inadaptés**
- **Isolement social, difficultés à faire confiance**
- **Problèmes dans les relations intimes et/ou familiales**
- **Sentiment d'être "différent" ou incompris par les autres**

5. Double peine

L'intention de discréditer les récits et le vécu des victimes s'inscrit dans la programmation psychique imposée aux victimes de réseaux pédo-criminels, qu'ils soient ou non associés à des influences satanistes.

- **Disqualification fréquente de ces récits, renforçant leur manque de crédibilité apparente**
 - **Contribution à une invisibilisation ou à une mise en doute de la réalité du vécu**
 - **Sentiment de culpabilité et de honte intenses, associé à une estime de soi profondément altérée induisant des comportements d'auto-sabotage**
 - **Discours fragmenté, déroutant ou difficilement recevable pour l'entourage ou les professionnel-le-s**
 - **Présence d'entités malveillantes, perçues à l'intérieur ou à l'extérieur de soi**

La mission de Chantal Frei et des *sentinelles de la résilience* :

Au vu de ce qui vient d'être détaillé, leur but prioritaire est de :

- **Mettre en place une aide concrète en Suisse pour le soutien des victimes de violences ritualisées.**
- **Offrir un climat d'accueil sûr où les victimes et leurs soutiens peuvent se sentir en confiance et ainsi recevoir l'aide adéquate.**

Ces accompagnements individualisés nécessitent une collaboration pluridisciplinaire de thérapeutes sur le long terme car les obstacles sont nombreux, les risques de rechute et de suicide fréquents.

Autour des Sentinelles de la résilience / Sensibilisation

Dans le but de sensibiliser un large public autour de cette réalité, que cette dernière soit mieux connue afin d'optimiser la prise en charge des victimes, que celles-ci soient moins isolées et puissent savoir vers qui se tourner pour être soutenues dans un cadre sécurisé, des séances d'informations sont également proposées. C'est une forme de soutien indirect mais essentiel qui peut être organisé ou parrainé.

Conférences et ateliers

Chantal Frei conçoit et anime des conférences et des ateliers. Les *conférences* sont destinées au grand public, pour sensibiliser et informer. Les *ateliers* sont destinés au grand public et également aux professionnel-le-s de l'accompagnement pour les former et leur permettre d'ajuster leurs postures professionnelles aux cas si particuliers des victimes de violences ritualisées.

Conférence :

La violence ritualisée : qu'est-ce que c'est ?
Une survivante parle

5 ateliers : comprendre la violence ritualisée pour mieux accompagner les personnes survivantes.

- 1/ MK-Ultra et programmations
- 2/ Les dissociations et l'amnésie
- 3/ Vrais ou faux souvenirs ?
- 4/ Surmonter un trauma
- 5/ Comment aider ?

N.B. : Les supports pédagogiques transmis lors des conférences et ateliers sont la propriété de Chantal Frei. Les honoraires liés aux conférences et ateliers sont fixés par Chantal Frei et lui appartiennent.

Autres pistes

Il est également possible de diffuser le film « Les SURvivantes » de Pierre Barnerias suivi d'un échange entre Chantal Frei et le public.

Différents événements de sensibilisation sur le sujet de la violence ritualisée sont prévus et seront communiqués sur le site web de Chantal Frei et sur les réseaux sociaux.

Les besoins financiers des personnes survivantes

Celles-ci se retrouvent le plus souvent dans une situation précaire d'une part et les thérapies adéquates ne sont pas forcément prises en charge par les caisses maladie d'autre part. En effet, la délivrance d'une prescription pour un psychologue n'est pas facile à obtenir d'un médecin à qui la personne survivante ne peut pas encore se confier. De plus, une aide aux frais de déplacement ou de logement permettant une protection en cas de situation difficile peut être nécessaire. Dans des cas extrêmes, un soutien financier passager pourrait s'avérer nécessaire pour une personne démunie.

Résultats actuels, quelques chiffres :

En 2025, Chantal Frei et son équipe :

- Ont accompagné 12 victimes à court ou plus long terme
- Se sont réunis pour 11 après-midis de travail dont les objectifs étaient multiples : se former, partager les expériences et mener des réflexions collaboratives sur la création des **sentinelles de la résilience** afin de mettre en place une structure de soutien efficiente.

Projets à partir de 2026

Au vu du descriptif de ces parcours de vie particuliers ainsi que des besoins spécifiques des victimes de violence ritualisée, les **sentinelles de la résilience** souhaitent leur offrir un soutien adapté et adéquat. Celui-ci s'articule autour des objectifs suivants :

- Mettre en place une ligne téléphonique et une adresse mail sécurisée
- Communiquer ces informations tout en veillant à maintenir une protection des personnes victimes et accompagnantes par différents moyens, notamment :
 - ✓ Infos sur le site web de Chantal Frei
 - ✓ Infos sur le site web du CIDE
 - ✓ Cartes de visite des *Sentinelles de la résilience*
 - ✓ Bouche à oreille
 - ✓ Conférences et témoignages de personnes survivantes
 - ✓ Projections du film « les SURvivantes »
 - ✓ Chantal Frei informe sur les *Sentinelles de la résilience* dans les interviews
 - ✓ Chantal Frei informe sur les *Sentinelles de la résilience* lors de ses ateliers
- Constituer plusieurs équipes de travail afin d'accueillir des personnes survivantes, d'identifier leurs besoins et mettre en place un accompagnement personnalisé par des professionnel-le-s internes au groupe des **sentinelles de la résilience** et /ou par des thérapeutes extérieurs adéquats pour ce type de problématiques.

Les personnes intéressées à accompagner notre projet par une aide financière ou un don peuvent nous contacter en toute confiance. Nous leur transmettrons avec plaisir toutes les informations utiles concernant les possibilités de soutien. Les contributions effectuées peuvent par ailleurs bénéficier d'une déduction fiscale.

Pour faire un don : IBAN CH06 0900 0000 1680 2828 8

CIDE, 1009 Pully. Mention : *Sentinelles de la Résilience*

Adresse postale :

Sentinelles de la Résilience

C/o C.I.D.E

Avenue des Cerisiers 41

1009 Pully

Contact : sentinellesdelaresilience@protonmail.com

Téléphone : 077 495 83 83 (horaires téléphoniques restreints)

Convaincus de la valeur et du potentiel de ce projet, nous vous remercions pour votre confiance et l'attention accordée à notre démarche et restons volontiers disponibles pour toute question ou rencontre.

Pour l'équipe des Sentinelles de la résilience,

Chantal Frei

Fondatrice du projet