

# Groupe de parole

## Qu'est-ce qu'un groupe de parole ?

C'est un temps **d'écoute, d'accueil et de partage** qui permet l'expression de chaque personne, depuis sa propre singularité, dans le respect de ses limites et de son rythme.

Au quotidien, ces espaces sont rares, voire inexistants : le groupe de parole propose de **prendre le temps de parler de ses vécus, ses souffrances mais aussi les étapes franchies**, sans jugement et avec bienveillance. Ce temps permet de laisser de la place librement à ce qui émerge en soi et de pouvoir - ou pas - en dire quelque chose.

L'aspect groupal peut constituer **un espace de soutien et d'entraide** : le courage de celle ou celui qui prend la parole et qui s'expose dans sa vulnérabilité, peut donner de l'appui à l'autre pour s'exprimer à son tour ou simplement pour se sentir plus légitime dans son ressenti.

**La médiatrice est garante d'un cadre sécurisé** et facilite la libre-circulation de la parole. Elle favorise les liens et soutient l'explicitation des vécus. Elle repère et aplanit les éventuelles tensions si elles se présentent.

## Quelques idées de thèmes abordés

La différence

Rêves et projets

Être soi

La solidarité et l'entraide

La tristesse

La solitude

La maladie

L'amitié, les liens



## Que permet le groupe de parole ?



### S'exprimer librement dans un cadre sécurisé

Dans ce cadre sécurisé, la parole s'ouvre et les personnes peuvent partager leurs souffrances, leurs ressources, leurs petites victoires, leurs parcours de vie, leurs états d'âmes du jour...

En s'exprimant depuis sa place, avec un « Je » qui ne plaque pas son vécu sur l'autre mais qui part de soi, chaque personne a la possibilité d'avoir un espace pour se dire.

### Apprendre à écouter et accueillir l'autre

Chacun et chacune est invité.e à écouter et accueillir la parole de l'autre avec bienveillance et respect. Bien souvent, les partages font écho et offrent la possibilité de se sentir moins seul.e et de légitimer ses propres vécus. Parfois, c'est la différence qui s'invite et qui permet de se confronter à l'altérité.

### Explorer ses ressentis et ses émotions

Accueillir la parole de l'autre, c'est aussi accueillir ses propres émotions, tout en étant accompagné.e. Il arrive que l'on soit coupé.e de ses sensations corporelles ou de ses émotions. Pouvoir les repérer et les nommer en douceur, c'est retrouver un chemin vers celles-ci et pouvoir mieux les accepter.

### Prendre confiance et trouver sa place

Oser prendre la parole et s'exprimer dans le groupe permet de prendre confiance et de sentir sa place au sein du collectif. Entendre l'autre s'exprimer avec sincérité, donne le courage de prendre la parole à son tour. Le groupe de parole permet aussi de s'assumer dans la singularité de son parcours et de son rapport au monde.

## Qui suis-je ?

Gestalt-thérapeute, j'accompagne des personnes en difficulté et en souffrance psychique. Je m'intéresse aux manières singulières que nous entretenons dans nos relations aux autres et à notre environnement et je cultive, dans ma vie et dans ma pratique, des valeurs d'inclusivité.

Formée à l'animation de groupes de parole sur des sujets sensibles, j'ai à cœur de proposer à chacun.e un espace de parole et d'accueil.

J'ai été formée pendant 5 ans à l'institut GREFOR (Gestalt-thérapie - Recherche - Formation) de Grenoble. Psychopraticienne, je suis adhérente au Collège Européen de Gestalt-thérapie, organisme qui encadre et régit l'éthique de la profession.