



Les groupes de parole



AVERTISSEMENT

Transcendens se conforme à une éthique et des règles strictes, dans le respect de la législation, des normes et des réglementations en vigueur. Elle ne se substitue en aucune façon à un diagnostic, à un traitement médical ou à une quelconque thérapie. Elle exclut tout caractère sectaire, religieux ou politique. Pour traiter vos questions ou problèmes de santé personnels, seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à la prescription d'un traitement adapté. Il est vivement recommandé à toute personne sous traitement de ne pas l'interrompre.

Attribution + Pas d'Utilisation Commerciale + Pas de Modification 3.0 France (CC BY-NC-ND 3.0 FR) : Le titulaire des droits autorise l'utilisation de l'œuvre originale à des fins non commerciales, mais n'autorise pas la création d'œuvres dérivés.



Sommaire

- **Définition**
- **Objectifs**
- **But et finalité**
- **Thématiques**
- **Règles fondamentales de fonctionnement**
- **Constitution des groupes**
- **Modalités**

Définition

Il n'y a pas une mais des définitions, par contre, il y a des règles simples et de base à tous les groupes de paroles, ce sont :

- L'écoute
- La confidentialité
- L'expression à la première personne du singulier « je »
- La sincérité et l'authenticité

Voici notre définition :

Un groupe de parole est une pratique qui réunit un ensemble d'individus pour évoquer, autour d'une thématique, ce qui le préoccupe. C'est un cadre propice à la réflexion, à la coopération et à la cohésion des participants autour d'une thématique choisie et partagée. C'est un espace d'échange dans une approche collaborative dans le respect de soi et des autres, de non jugement et de non conseil. C'est entrer dans le monde de l'autre dans le respect de sa douleur, de ses valeurs et de ses croyances Il permet à chacun de trouver ses propres solutions à la réalisation de ses objectifs.



Qu'est ce que ce n'est pas ?

- Une réunion de salon ; pas de mondanité ni de lieux commun
- Un groupe de copains ; pas de familiarité
- Un exutoire (activité qui sert à détourner un excès d'énergie, d'un tempérament, d'un sentiment.)
- Un défouloir
- Un déversoir de banalités
- Un espace de jugement
- Un lieu de conseil
- Une psychothérapie
- Une foire d'empoigne
- Un club de rencontre
- Une secte



Objectifs

Libérer la parole permet de libérer la pensée.

L'objectif premier est de réunir des individus ayant les mêmes préoccupations et centres d'intérêt, confrontés aux mêmes expériences de vie et avec les mêmes objectifs d'évolution.

L'objectif d'un groupe de parole commence par un travail de libération de la pensée par la parole. Il permet d'avancer sur les questions de vie personnelle voire intimes, d'échanger sur ses souffrances et sur les sentiments associés.

Il permet de verbaliser en mettant des mots sur ses émotions, ses joies, ses réussites, son bien-être, ses souffrances et son mal-être, sur ses ressentis, ses idées, ses expériences, ses solutions.

Enfin, c'est prendre conscience des différents niveaux de réalité. Il permet d'être authentique et de se livrer sans contrainte, sans à priori, sans crainte du jugement des autres et sans autres conséquences que de se libérer. Chacun essaie de comprendre l'autre et peut échanger sur les solutions expérimentées.



But et finalité

C'est prendre conscience et accepter ce que nous sommes.

C'est identifier ce que nous voudrions être.

C'est se fixer ses propres objectifs de changement pour évoluer vers un mieux-être, vers le bien-être et le pérenniser.

Le groupe de parole permet de trouver la motivation de mettre en commun cette volonté de progression, de changement, de dépassement de soi et de partager les difficultés rencontrées pour les atteindre



Thématiques

Un seul sujet est abordé.

Pourquoi un seul sujet est abordé ?

- **Pour réunir des personnes ayant :**
 - les mêmes préoccupations,
 - les mêmes centres d'intérêt
 - les mêmes attentes
 - les mêmes objectifs
- **Pour rester concentré sur un sujet unique.**
- **Pour éviter :**
 - les digressions
 - de se disperser
 - les banalités
 - les lieux communs





Règles fondamentales de fonctionnement

Un groupe de parole, n'est pas un groupe de discussion comme les autres. Tout manquement aux règles fondamentales, détaillées ci-dessous, peut conduire à l'exclusion définitive du groupe de parole. Pourquoi un seul sujet est abordé ?

Cela implique des règles de fonctionnement simples dont le respect est une exigence :

- Respect de la parole des autres
- Ecouter avec chaleur et attention
- Ne pas couper la parole, ne pas interrompre
- Etre silencieux lorsque l'autre parle
- Les téléphones portables sont éteints

- Confidentialité - Convention de confidentialité
- Chacun garde pour lui ce qu'il a vu ou entendu au sein du groupe
- Pas de prise de notes, pas d'enregistrement audio ou vidéo

- Absence de jugement
- Tout, absolument tout peut être dit
- Même si les propos entendus peuvent choquer
- Même si les attitudes peuvent perturber

- Liberté de parole ou de silence
- Respecter le choix de celui qui souhaite rester silencieux
- S'exprimer avec calme et sérénité

- **Respect de l'autre**
 - **Aucune agression tant verbale que gestuelle voire physique**
 - **Bannir la vulgarité et la grossièreté**
 - **Ne pas exprimer de critiques**
- **Ne pas aborder les aspects de la vie politique et religieuse**

- **Engagement de présence à chaque séance**

Le respect de ces quelques règles de bon sens est indispensable pour créer un climat de confiance qui permette à chacun de pouvoir et d'oser s'exprimer.



Constitution des groupes

Les groupes de parole ne sont pas toujours mixtes

Par expérience la mixité gêne la spontanéité et perturbe la liberté d'expression. Il est connu que les préoccupations des femmes sont différentes de celles des hommes. Ainsi, les uns et les autres n'expriment pas leurs pensées de la même façon s'ils sont entre femmes ou s'ils sont entre hommes. Et ce selon, tant la thématique abordée que la capacité de chacun de s'exprimer devant l'autre sexe.

Cet espace s'adresse à des adultes.

C'est un groupe fermé qui se constitue et dont le planning des rencontres a un début et une fin.

C'est un groupe dit « récurrent fermé » ; c'est pourquoi chacun s'engage à être présent à chaque séance.

Le groupe est constitué de 6 à 8 personnes maximum.



Modalités

Ce sont des groupes de parole dits récurrents fermés.

Ils sont constitués de 6 à 8 personnes.

Leur durée est de 2 mois à raison d'une réunion par semaine.

Il y a 3 types de groupes :

- **groupe mixte**
- **groupe de femmes**
- **groupe d'hommes**

Préalable à l'intégration d'un groupe :

- **Entretien individuel avec l'animateur du groupe de parole**
 - **Motivation**
 - **Objectifs et attentes**
 - **Volonté**
- **Assiduité : engagement de participer à toutes les séances**

1 séance par semaine Nombre de séances d'un groupe : 08

Durée séance : 1h30 à 2h

Post séance : rafraichissement, café, thé

24 Rue des Bourderies, 44100 Nantes (tramway ligne 1 : arrêt Jean Moulin)

Tel : 06 58 799 600

Email : contact44@transcendens.fr

Tarifs : 10 à 20€ selon la thématique abordée



Transcendens.fr