

LE GROUPE DE PAROLE

« Un lieu et un espace temps », animé par un professionnel de l'écoute et de l'accompagnement.

Il a pour objectifs:

- de partager, d'échanger autour d'un thème. Ces rencontres donnent à chacun l'opportunité de se raconter avec authenticité, sans peur du jugement de l'autre. Ce dispositif encourage l'expression ouverte des sentiments, des souffrances et des émotions liées au sujet abordé et à la difficulté existentielle éprouvée.

- de stimuler et développer la solidarité entre participants, qui en face à une problématique commune, souhaitent ensemble mobiliser leurs ressources afin d'affronter la réalité et trouver des pistes d'orientation vers un mieux-être. Le groupe devient alors le témoin compatissant des souffrances mais aussi des changements, des réussites et des évolutions de chacun dans son parcours personnel, existentiel.

- Ainsi, l'expérience peut avoir de surcroît un effet « thérapeutique », car ce n'est pas un lieu de débat contradictoire, d'affrontement d'idées mais de soutien par l'entremise l'acte de Parole partagé, dans le respect d'Autrui.

Ses règles de fonctionnement

Pour que le groupe fonctionne bien, dans les « règles de l'art » dont le psychologue est garant, il est nécessaire de respecter un certain nombre de **règles bienveillantes**:

Règle d'écoute :

Le groupe de parole est constitué pour permettre aux participants de s'exprimer ; il est donc très important de respecter l'expression d'autrui. Chacun écoute sans interrompre et sans couper la parole à la personne qui est en train de parler.

Règle d'équité et de respect:

Chacun a droit à garder le silence ou de s'exprimer, selon les différents temps d'échanges.
Quand nous choisissons de nous exprimer, nous faisons à la première personne, en disant « JE ».
Ce mode de communication, centrée sur soi, garantit le respect mutuel.
Une personne laisse la place également aux autres participants en évitant de monopoliser la parole.
Sur la durée, nous veillerons à conserver un équilibre dans le temps d'expression attribuée à chacun, en particulier en faisant en sorte qu'une personne ne monopolise pas la parole.

Règle d'empathie et d'accueil de la différence:

Chacun doit pouvoir à l'intérieur du groupe, se sentir en confiance pour pouvoir exprimer ses ressentis, parfois difficiles, voire douloureux.

Le psychologue distribue une attention particulière à ces personnes et à la manière dont le groupe va les accueillir et les « porter ».

Les échanges peuvent aussi se centrer sur les valeurs, croyances, avis et autres considérations personnelles.
Chaque participant s'engage à s'abstenir de formuler toutes formes de jugements ou de critiques vis-à-vis de ceux qui s'expriment, à accueillir comme tels les points de vue différents.

Règle de confidentialité :

Les membres du groupe partagent des expériences personnelles et intimes avec les individus qui les accompagnent ; il est donc indispensable que ce qui est confié par un participant au groupe reste strictement confidentiel et ne soit pas diffusé à l'extérieur.

Cependant parler de son propre vécu, de sa propre initiative reste un acte libre qui n'engage que vous.

Sa mise en place et son évolution dynamique :

Le groupe se constitue au départ autour d'un thème d'intérêt partagé, proposé par la psychologue. Il peut donc se clore de lui-même lorsque les participants estiment avoir suffisamment « fait le tour » de leur réflexion. Mais il se peut qu'il se prolonge et évolue pour aborder des thèmes émergents. Chacun est invité dans un premier temps à m'en faire part en tant qu'animatrice, puis à adresser sa demande au groupe qui donnera une réponse (règle « démocratique »).