

CENTRE SOCIAL BERAUDIER

> Ôter les « petits cailloux » ensemble

Issus d'une pratique brésilienne, les « jeudis du petit caillou » proposent un espace d'écoute, de parole et de lien, au centre social Béraudier. Pour partager et résoudre les soucis du quotidien, en toute liberté et solidarité.

Stress, problèmes de sommeil, problèmes au travail, difficultés dans la famille ou avec les amis, deuil difficile, solitude... Nous avons tous des soucis, des « petits cailloux » qui nous font un peu boiter sur le chemin du quotidien.

Pour s'en débarrasser, « Les jeudis du petit caillou » constituent une approche innovante. « *Le docteur Barreto a mis au point cette technique, appelée "thérapie communautaire" pour aider les populations déracinées dans les favelas brésiliennes à retrouver lien social et estime de soi.* » explique Odile Robert Germain, une des animatrices du groupe. « *L'idée est qu'en partageant ses soucis, en mettant en commun les ressources et les recherches de solutions, on se sent moins seul et on retrouve de l'énergie.* »

Parler de soi, écouter les autres

Concrètement, au centre Béraudier, « les jeudis sont tout à fait libres :

il n'y a aucune obligation de parler, de participer ou de revenir. C'est en fonction de ses besoins. » souligne Louise Bombrun, animatrice elle aussi. Les seules règles sont :

- venir pour parler de soi, et donc utiliser le « je »
- être silencieux pour écouter l'autre
- ne pas émettre de critique, jugement, ou conseil.

« Le petit caillou » du jour est choisi par les personnes présentes et fait l'objet d'un partage d'expérience.

Émotions et convivialité

« *Nous multiplions les portes d'entrée car chacun a son mode de fonctionnement. Ainsi, nous essayons de trouver ensemble des chansons, des proverbes, qui illustrent le "caillou". C'est un patrimoine commun qui rapproche les participants.* » poursuit Odile Robert Germain. « *Le groupe est très convivial, un gâteau est souvent partagé.* » ajoute Louise Bombrun.

Une pratique actuelle

Cet atelier participe aussi au projet du centre social Béraudier qui retisse pas à pas les petits liens du quotidien. Cette pratique essaime un peu partout en France et notamment en Isère, animée par des personnes formées par l'AETC (Association européenne de thérapie communautaire). Et pour cause : dans nos sociétés de plus en plus individualistes, recréer du lien est un des nœuds de nos problématiques sociales.

« Les jeudis du petit caillou » sont ouverts à tous, gratuits et sans inscription.

Le 1^{er} jeudi du mois, de 17 h 15 à 18 h 45 au centre social Béraudier, 6 avenue Jules-Ravat
Tél. : 04 76 67 96 10

