

PAYS VIENNOIS

PONT-ÉVÊQUE

Le mieux-être par la parole

Parler de ses soucis, c'est déjà s'en libérer un peu. Forts de ce constat, les membres de l'association "Les amis de quatre varos" organisent des groupes de parole, d'écoute et de lien où chacun peut exprimer ses difficultés quotidiennes.

Les animateurs, Sophie Ringenbach et Gilles Liozon, qui ont suivi une formation à l'écoute, réalisent un travail appelé "thérapie communautaire". Ce terme un peu hermétique est une technique élaborée par le docteur Adalberto Barreto, psychiatre et thérapeute brésilien qui met en évidence la fonction libératrice de la parole, pour éviter de somatiser. L'idée consiste à se réunir

pour exprimer ses soucis, les partager et à partir de l'expérience des autres, de dégager un ensemble de solutions. Il ne s'agit pas de trouver des réponses toutes faites, mais de mettre en évidence que chacun possède des ressources utiles aux autres, de par son vécu ou ses propres difficultés.

Échanges, confiance et respect

Les animateurs, bénévoles, sont garants de la parole qui circule pour faire émerger l'émotion, qui, lorsqu'elle est contenue, est source de souffrance.

Les échanges se déroulent dans un climat de confiance

et de respect, sans jugement ni intrusion dans l'intimité de la personne. Ceux qui ne souhaitent pas s'exprimer peuvent simplement écouter et profiter de la présence amicale du groupe. Les participants sont invités à employer le "je" pour parler en leur nom, s'impliquer dans cette démarche et gagner en confiance.

Les réunions se terminent sur une note positive pour mieux se ressourcer.

PRATIQUE

Les réunions se déroulent le dernier mercredi du mois de 20 à 22 heures et la dernier vendredi de 13h30 à 15h30 au Mas des prés. Entrée libre. Tél. : 06 88 17 49 77.



Les réunions sont encadrées par deux bénévoles : Gilles Liozon et Sophie Ringenbach. Elles permettent à chacun de se libérer par la parole.