



Groupes de paroles

Un **groupe de paroles** est un temps d'échanges au sein d'un petit groupe qui permet l'expression des ressentis, l'écoute mutuelle, et la dynamique entre les participants. Il a pour effet de se sentir moins seul face à ses problèmes, et apporte donc un soutien.

Il constitue une ressource supplémentaire pour se sentir plus confiant dans des améliorations possibles pour soi-même, dans le lien avec l'autre. Pour que ceci soit possible, il faut respecter des règles protectrices de type : non jugement, écoute, respect, et confidentialité.

Thèmes possibles : alimentation, climat, difficultés professionnelles, parentalité

Ou autres à convenir selon les besoins

Durée proposée : 1h30

Nombre de participants du groupe : 5 à 12

Intervenante : Claire Tauty

formée à l'animation des groupes de paroles et à différentes approches d'accompagnement thérapeutique (psychosynthèse , analyse transactionnelle, et analyse psycho-organique)

Cout 100 € + frais de déplacement depuis Pont Sainte Maxence

Contact : 0687032564