GROUPES D'ÉCHANGE

Autrement Heureux

Parce qu'une vie pleine se construit autrement

Vous n'avez pas eu les enfants que vous vouliez. Un parcours médical qui n'a pas abouti, des circonstances de vie, des rencontres qui ne sont pas arrivées à temps. Ce que vous savez, c'est que cette question occupe de la place, dans votre tête, dans le regard des autres.

CE QU'EST AUTREMENT HEUREUX

Un espace de parole

Pas un groupe thérapeutique. Un espace réel, entre gens qui se ressemblent, pour dire ce qu'on dit rarement ailleurs. Sans jugement, sans conseil non sollicité.

Animé par quelqu'un qui connaît ce chemin de l'intérieur

Professionnelle de l'accompagnement, formée à la médiation familiale et au co-développement, j'allie mon expérience professionnelle à mon expérience vécue pour proposer un espace d'écoute, de partage et de réflexion.

LE FORMAT

Première rencontre : Découverte

1h · Présentiel

Un premier moment d'échange pour se rencontrer, comprendre le projet et poser ses questions. Pas d'engagement, pas de méthode. Juste venir et voir si cet espace vous ressemble.

Groupe d'échange

2h30 · Présentiel · 7 personnes maximum

Des rencontres structurées, où chacun apporte ce qu'il traverse et où le groupe devient une ressource, sans jamais dire à l'autre quoi faire.

LE CADRE DES ÉCHANGES

Ce cadre crée la sécurité qui rend la parole possible, dans la première rencontre comme dans les groupes.

- Ce qui se dit ici reste ici. Confidentialité absolue.
- On parle en « je ». Pas de généralisation, pas de conseil non sollicité.
- Le droit au silence. Ne pas parler est aussi une forme de participation.
- Chacun avance à son rythme, sans comparaison ni hiérarchie de vécu.
- Ce n'est pas un groupe thérapeutique. Si besoin, nous orientons vers un professionnel.

« J'ai cherché ces réponses pendant des années. Ce groupe, c'est l'espace que j'aurais voulu trouver. »

Annie GUERREIRO · annie.guerreiro@gmail.com · 06 61 12 99 19

Comment ça se passe ?

Le déroulé d'une session de co-développement

PREMIÈRE RENCONTRE · Venez découvrir

Un premier moment d'échange pour se rencontrer, comprendre le projet et poser ses questions. 1h · Présentiel.

LES ÉTAPES DU GROUPE D'ÉCHANGE · 2H30

1 Ouverture — 20 min

On prend le temps d'arriver, ensemble, et de rappeler le cadre.

2 Exposé d'une situation — 20 min

Une personne raconte ce qu'elle vit, sans être interrompue. Les autres accueillent, sans intervenir.

3 Besoins — 10 min

Elle dit ce dont elle a besoin du groupe, pas plus : un regard extérieur, une résonance, une question qu'elle n'arrive pas à poser seule.

4 Résonances — 60 min

Chacun partage ce que ça réveille en lui, sans jamais dire à l'autre quoi faire. On résonne, on témoigne, on n'impose rien.

5 Bilan — 20 min

La personne reprend la parole en dernier. Elle dit ce qui l'a touchée, ce qu'elle repart avec.

6 Clôture — 20 min

Chacun complète en un mot ou une phrase. Rien ne reste en suspens.

Rejoindre un groupe, c'est juste venir.

Pas besoin d'être prêt·e. Pas besoin d'avoir trouvé vos mots. L'espace est libre. La parole aussi.

Annie GUERREIRO · annie.guerreiro@gmail.com · 06 61 12 99 19