



### Groupes de paroles : quoi et pourquoi ?

- Espace dédié aux bénévoles
- Soutien pour les bénévoles
- Facteur d'échanges et de cohésion d'équipe
- Espace de partage d'expériences et de ressentis de difficultés
- Libérer la parole
- Apprendre à se remettre en question
- Une ressource pour mieux se connaître et prendre du recul sur soi
- Enrichissement mutuel grâce à l'écoute des autres
- Bénéficier de l'éclairage d'un tiers : psychologue.

### Groupes de paroles : comment ?

- Partage d'expériences
- Confidentialité et respect de l'anonymat des personnes évoquées
- Lien avec la formation
- Humilité de chacun dans le groupe
- Bienveillance, pas de jugement
- Respect dans les échanges, écoute attentive sans couper la parole
- Possibilité d'intervenir même si on n'a pas de situation ou de problématique à partager
- Convivialité.

### Groupes de paroles : clés de succès

- \* **Thérapeute attentif à**
  - Susciter et faire circuler la parole de tous,
  - Partager les temps de paroles dans le groupe,
  - Capacité à recentrer,
  - Laisser à chacun, chacune, le temps d'exprimer son ressenti, ses émotions,
  - Reformuler si nécessaire : « si j'ai bien compris... »
- \* **Association, coordination**
  - Régularité des groupes et des participants
  - Lieux, plannings, horaires adaptés le mieux possible, avec rappel des dates si besoin (2h semble convenir)
  - Nombre de participants ? Entre 6 et 12 si possible
  - Favoriser l'entraide : covoiturage...

### Les Réunions d'équipe à l'initiative des coordinateurs sont différentes des groupes de paroles

Elles permettent de

- Développer la convivialité, avec parfois goûter, friandises ou repas partagé,
- Faire passer l'information, de recueillir les souhaits, les suggestions des bénévoles,
- Organiser les accompagnements, les possibilités de remplacements,
- Développer les liens par l'utilisation des nouvelles technologies, groupes WhatsApp, les réunions en visio, etc.
- Exprimer les talents de chacun... Chacun apporte sa contribution au fonctionnement de l'association.