

- L'accueil et l'écoute individuels
- Les consultations familiales et l'aide à la parentalité
- L'urgence
- Les groupes de paroles
- La prévention et les actions en partenariat
- La formation

L'association est une départementale; toutes les activités sont réservées aux habitants de l'Essonne.

L'accueil et l'écoute individuels

Paradoxalement, alors que les moyens de communication sont de plus en plus performants, beaucoup de personnes se sentent isolées, incomprises, perdues ou ne trouvent pas de réponse à leurs questions. Entre les demandes de renseignements et la prise en charge thérapeutique, Pause est un lieu d'écoute et de paroles ouvert à toutes les personnes recherchant écoute et communication avant, pendant ou après des moments de crise.

Nous proposons une écoute, ponctuelle ou pouvant aller jusqu'à 10 entretiens sur 6 mois, pour un accueil, une orientation ou un accompagnement limité dans le temps.

Les entretiens sont assurés par des thérapeutes professionnels sur une plage horaire allant de 9 heures à 21 heures. L'accueil se fait sur rendez-vous, à raison d'un entretien par quinzaine.

L'urgence

Pause est également sollicitée pour intervenir dans l'urgence lors d'événements traumatiques.

Les consultations familiales et l'aide à la parentalité

La famille favorise une certaine stabilité, durée, appartenance mais doit aussi permettre des évolutions, des changements, des prises d'autonomie. Elle ne va donc pas sans crises. Ces crises ne sont pas toutes stériles, elles peuvent être fécondes.

Parfois les familles sont en panne, bloquées, ou dans la répétition de solutions qui « posent » problèmes et ne résolvent rien.

Les consultations familiales permettent de poser les problèmes autrement, de mobiliser les ressources et d'ouvrir d'autres possibilités de croissance et évolution, de changements pour sortir de la panne.

Les consultations familiales fonctionnent avec 4 équipes de 2 thérapeutes familiaux professionnels. Les familles sont reçues en soirées, de 17h à 21h et le samedi matin de 8h30 à 12h30. Suivant les situations, les familles peuvent être reçues dans le cadre d'entretiens d'aide à la parentalité ou en consultation de couple ou familiale.

Les groupes de paroles

Les personnes confrontées à des difficultés dues à leur évolution ou à des « accidents » de leur vie expriment le besoin d'être écoutées et de pouvoir partager avec d'autres leur expérience, dire leur souffrance et repérer leurs ressources. Ces autres sont des personnes qui traversent ou ont traversé des situations similaires, et peuvent témoigner d'un autre vécu.

La parole a un rôle thérapeutique et le groupe un rôle facilitateur, permettant à l'individu d'aller plus loin dans sa réflexion et de modifier ses représentations.

Les groupes de paroles à thème

Nous proposons des groupes de paroles sur des thèmes qui touchent la vie quotidienne : les relations parents/enfants/adolescents, le couple, les choix, le deuil ou la vie après un événement traumatique, ...

Les groupes de paroles à thème s'organisent par cycle de 10 rencontres mensuelles dans nos locaux. Avant chaque cycle, une soirée rencontre introduit le thème et donne des informations concernant les modalités du déroulement et les dates de réunion. Ensuite les participants intéressés s'inscrivent.

Les groupes de communication

Les groupes de communication s'organisent également autour de rencontres mensuelles. Les réunions ont lieu successivement au domicile des participants. Le thème de chaque rencontre est choisi par le groupe en début de réunion. L'animation est assurée par deux animateurs. Ces rencontres répondent au besoin d'un lieu d'échanges où la parole « circule » mais restent cadrées par des « règles » et pour cela même sécurisant.

Les soirées PAUSE

Les soirées Pause sont les lieux d'échanges les plus ouverts (pas d'inscription préalable) et permettent de partager les expériences, les histoires de vie, de parler, d'écouter.

Les thèmes sont choisis lors d'une soirée où toutes les personnes intéressées sont invitées et proposés avec un calendrier (un vendredi de chaque mois) pour l'ensemble de l'année.

Les soirées sont animées par deux animateurs de Pause.

Quelques exemples de thèmes :

Le mensonge, les cadeaux, la surprise, le secret, les voisins, le pardon, l'amour, le rêve, le voyage, ...

La prévention et les actions en partenariat

La prévention, en particulier les interventions dans les écoles, associe les équipes éducatives, les élèves et leurs familles. Elle a pour but de créer un contexte pour mieux vivre ensemble, dans le respect de chacun.

Les actions de partenariat, se font sous forme de groupes de paroles et de réflexion, avec des jeunes parents, avec des femmes rencontrant des problèmes d'insertion professionnelle et sociale, avec des élèves ayant des difficultés scolaires.

La prévention et les actions en partenariat se déroulent dans l'esprit du travail en réseau et de la démarche de santé communautaire. Ensemble, avec les partenaires professionnels et les publics ciblés, nous mettons en place des actions avec l'objectif d'être toujours au plus près des besoins, des compétences et des ressources des acteurs.

La formation

Les actions de formation et de soutien sont destinées aux associations et aux professionnels confrontés aux difficultés relationnelles. Nos formations s'appuient sur l'expérience clinique, nos actions de terrain et notre appartenance à de nombreux réseaux allant de la prévention aux soins.

Nous intervenons dans le champ social, éducatif, médical, médico-social et les secteurs associatifs, publics, para-publics.

Nous animons aussi divers groupes d'analyse de pratiques.