

Et si vous aussi... vous témoigniez !

PAROLES...

Une pt'ite chanson... sur l'air des copains d'abord (G.BRASSENS)

Toute cette année, on s'est rencontré,
difficultés... on a partagées !
Y'a même des fois, on s'en souvient...
Certains ont même pleuré !
Aujourd'hui, c'est qu'on a cheminé
C'est qu'on aimait à s'rencontrer, se résumer... s'analyser...
Apprendre à s'aimer !

A toi Daniel, qui vas t'en aller, pour la Normandie tu vas t'envoler...
On gardera « nos » mots écrits... pour l'éternité !
T'as tout noté, sans rien oublier, et imprimé et tout agrafé,
C'est grâce à toi qu'dans mon cahier... Tout est archivé !
Quant à toi derrière ta barbichette,
Avec respect, tu nous as « scrutés »...
Pourtant tu sais c'était pas aisé...
d'êt... « tout chamboulée »...

Pour tout ce temps qu'tu nous as donné,
C'est un peu comme si tu nous l'confiais !
Promis, juré... C'est grâce à toi... qu'on est inspiré !
On sait pas trop où ça va nous m'ner...
C'est sûr qu'on n'en a pas terminé !
Alors vivement de s'retrouver
... à la prochaine rentrée...
Où l'on pourra se résumer, s'analyser... se « pardonner » !
Où l'on pourra continuer tous à cheminer !

Les violences qu'ont connues récemment nos quartiers semblent avoir exprimé un mal être des jeunes, en lien avec des difficultés d'identité, de reconnaissance et d'insertion.

En même temps, nous constatons à Pause une forte demande de participation aux groupes de paroles.

Le besoin de parler de soi, en étant sûr d'être vraiment écouté, sans jugement de valeur, est de plus en plus grand, et les lieux possibles, tant dans le monde du travail que celui de la famille ou des amis, sont rares.

Les lieux d'écoute et les groupes de paroles sont donc destinés à se développer mais ils ne peuvent pas remplacer la qualité d'une communication vraie dans notre vie quotidienne.

Espérons que ces lieux existants ou à venir participent à l'amélioration de la qualité de nos échanges et à la construction de notre citoyenneté.

Bonne année !



A Pause...

Prendre le temps de parler de soi et d'écouter l'autre

Accueillir la souffrance de toute personne

Utiliser ses ressources pour lui permettre de la « dire », de la mettre à distance pour moins la subir et devenir davantage acteur de sa vie

Se découvrir au travers de l'autre et mieux s'accepter

Echanger des paroles porteuses de différences afin d'élargir ses points de vue et de cheminer

Les règles de communication dans les groupes de Paroles permettent de protéger cette parole :

- la parole est accueillie sans être interrompue et jugée,
- le « je » est sollicité à la place du « on »,
- le « tu » est proposé sous forme de questionnement, plutôt que sous la forme d'une affirmation afin de ne pas parler « sur l'autre »,
- les conseils sont « déconseillés »,
- la confidentialité est exigée.

Infos

Programme des « soirées Pause » Ouvertes à tous - à 21H

Mercredi 25 janvier : Pouvons-nous parler de tout avec nos enfants ? *

Vendredi 27 janvier : Le temps

Mercredi 22 février : Qu'est-ce que nous transmettons à nos enfants ? *

Vendredi 24 février : L'argent

Mercredi 15 mars : Quand l'amour passe par les conflits et l'agressivité *

Vendredi 24 mars : La dépendance

Mercredi 5 avril : Les grands-parents *

Jeudi 27 avril : Mon corps et moi

Mercredi 17 mai : Parler de la maladie avec nos enfants *

Vendredi 19 mai : Qui suis-je ?

Mercredi 6 juin : Mon enfant dans le conflit conjugal *

Vendredi 23 juin : La fête de la parole

* : groupe de paroles « Etre parent aujourd'hui : doutes et certitudes »

A lire

« Transformez votre vie » de Louise Hay
Editions Marabout

Pause est une Association de loi 1901, ouverte à tous, qui vise à associer les usagers et les partenaires à ses actions. L'accès aux groupes est gratuit. La cotisation annuelle est de 15 euros par famille.