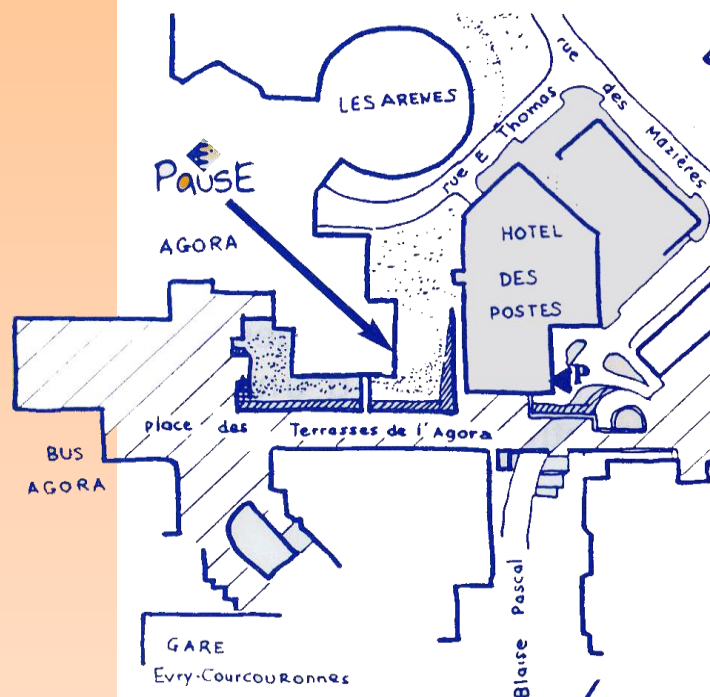




Si ces groupes  
vous  
intéressent  
prenez contact  
avec nous au :

**01 60 78 10 10**

## Plan d'accès



Association loi 1901, Déclarée à la  
sous-préfecture d'Evry sous le n°209015  
N° d'organisme de formation 11 91 03 533 91 Siret  
401 418 181 00020



vous propose des

**Groupes  
De  
Communication**

*Gratuit*

Association PAUSE  
Tel. : 01 60 78 10 10  
E-mail : [association.pause@orange.fr](mailto:association.pause@orange.fr)  
Site : [www.association-pause.org](http://www.association-pause.org)  
509, Patio des Terrasses de l'Agora  
91 000 EVRY



## Groupes de Communication

### Pour quoi ?

- ▲ Parler de soi et écouter l'autre
- ▲ Partager nos questionnements
- ▲ Ne plus être isolé
- ▲ Rencontrer des personnes avec des parcours différents
- ▲ Partager des moments de convivialité
- ▲ Devenir plus acteur de sa vie

## Lieu d'Ecoute et de Paroles

### Comment ?

Un groupe d'une dizaine de personnes

En présence de deux animateurs, formés à Pause, garants de la confidentialité, du non-jugement et d'une écoute « empathique »

Sur un thème choisi au début de chaque réunion par les participants

Avec un bilan des échanges fait en fin de soirée

### Où et quand ?

Une fois par mois en soirée

Un des participants accueille le groupe (à tour de rôle dans la mesure du possible)

Une collation est proposée en fin de soirée

### Quelques règles à suivre

Les échanges se font en respectant quelques règles simples :

• **Parler de soi en disant « je »**

Eviter :

- de dire « on »,
  - de parler au nom de quelqu'un
  - de parler de généralités
- Parler de ses expériences, de ses émotions, de ses sentiments

• **Ecouter les autres**

Ne pas les interrompre  
Ne pas émettre de jugement de valeur (ni en bien ni en mal)  
Rechercher les différences et non l'accord ou l'opposition

• Tous les propos échangés dans les Groupes de Communication doivent rester dans la **confidentialité**.



**vous propose des**

**Groupes  
De  
Communication**

*Gratuit*

Association PAUSE  
Tel. : 01 60 78 10 10  
E-mail : [association.pause@orange.fr](mailto:association.pause@orange.fr)  
Site : [www.association-pause.org](http://www.association-pause.org)  
509, Patio des Terrasses de l'Agora  
91 000 EVRY