Équipement : voix et disponibilité, pas de distraction (par exemple téléphone, papier, stylo, nourriture)

Confidentialité : invitation à garder les partages pour nous mêmes.

Nom du groupe :**«Groupe d'Écoute Empathique»**

Élan d'expression1
«Un être qui réprime sans cesse ses réactions émotives tombe plus facilement malade »
«*[…] l'expression remet les pensées et les affects en circulation, ce qui constitue déjà une partie de la guérison*»

Élan de participation
«Nous savons maintenant, grâce aux études qui ont été menées auprès de personnes souffrant de maladies coronariennes, que celles qui ont la chance d'avoir un milieu d'appartenance affective […] guérissent plus vite et survivent plus longtemps à leur opération»2

Objectifs

- Proposer un temps d'écoute à une personne en souffrance pour qu'elle s'exprime au sein du groupe. Dépendant du nombre de participants l'écoute peut se faire en binôme.
- Personne écouté : être écouté (sans critiques, ni jugements, ni minimisation de notre partage) concernant une situation d'inégalité source de souffrance pour nous.
- Personne qui écoute : recevoir ces partages et calmer nos voix intérieures qui cherchent à riposter, conseiller, analyser.

Demandes au groupe

Dans la mesure du possible
- S'exprimer avec le mot « Je » « Mon expérience » ou « Ma croyance ».
- Éviter de donner de conseils sauf s'ils sont clairement demandés.
- Garder un esprit bienveillant et respectueux vis à vis de ce qui sera partagé.

Qui peut participer ? une personne en souffrance, une personne sensible aux inégalités, une personne témoin d'inégalité.

Durée: 1h

Régularité souhaitée: chaque 2 mois

Restrictions possibles: limiter le groupe à 12 personnes

Animatrice : Carito Guziolowski

Participant-Animatrice : Mounira Harzallah

---

1 Guy Corneau *« Victime des autres, bourreau de soi-même »*, Paris, Editions Robert Laffont, 2003 p. 53
2 Ornish Dean *« Love and Survival, 8 Pathways to Intimacy and Health »*, New York, Harper Collins Publishers, Harper Perennial, 1999, p. 51