

Les thèmes d'échanges

La richesse de l'échange suppose de prendre le temps de tisser des liens entre tous les membres du groupe. Ensemble, tous les thèmes peuvent être abordés. Par exemple : la féminité, la solitude, la rencontre, l'éducation, la mort, le pouvoir...

L'important est de pouvoir **exprimer son ressenti**, ses émotions, parler en utilisant le « JE » et de laisser de la place à celles des autres. Dire ce que cela fait résonner en moi plutôt que ce que j'en pense. Parler avec le cœur, plutôt qu'avec la tête. Parler vrai. **Ecouter**, s'écouter. La parole commence souvent par ce qui est vécu **dans le présent** par une ou plusieurs participantes.

Qui vient dans les groupes de paroles femmes ?

Chacune est la bienvenue.

Le groupe est créé par les femmes qui en sont membres. Chacune se sent à la fois **participante et co-responsable** du groupe.

Les femmes des groupes de paroles ont des itinéraires très divers. L'hétérogénéité est une richesse. Elles partagent leurs vécus, leurs interrogations de femme, de fille, de sœur, d'amante, de mère...

Elles ont pour point commun la volonté de **s'engager** dans une démarche d'exploration de soi et de découverte des autres, avec leurs différences ... et leurs ressemblances.

Comment prendre contact ?

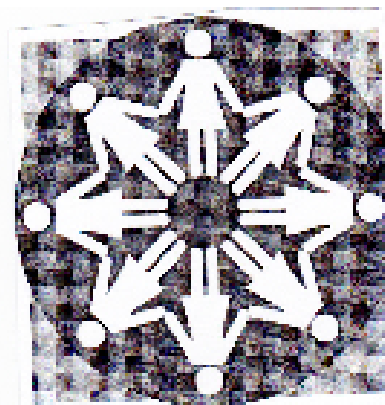
Association biOasis - 7, rue Mozart –
54600 VILLERS LES NANCY

Mobile : 06 43 33 56 05

Email : bioasis-54@orange.fr



**Cheminement, identité, quête de sens,
vos questionnements sont multiples...**



Groupes de paroles

FEMMES LORRAINE

Les groupes de paroles autogérés – Mouvance Guy CORNEAU – vous accueillent pour vous permettre de découvrir vos sensibilités, vos émotions, vos ressentis en échangeant avec d'autres femmes...

Les groupes de paroles femmes sont en lien avec les Réseaux Hommes Lorrains « RHLOR » et sont adhérents de l'Association biOasis, Association loi 1901.

L'origine des groupes de paroles

Le Québécois Guy CORNEAU, suite à ses réflexions et ses expériences d'analyste Jungien, constate que les hommes manquent de moyens d'expression et de partage en groupe, nécessaires à leur construction identitaire.

Dès lors, il crée des groupes de paroles autogérés, organisés par le Réseau Hommes Québec (RHQ).

En parallèle, naissent des **groupes de paroles femmes**.

Le succès de ce réseau (200 groupes avec 1800 membres) inspire dès 1993 la création de groupes dans les pays francophones européens (Belgique, France, Suisse) dont les Réseaux Hommes Lorrains (depuis 2010).

Qu'est-ce que l'Association biOasis ?

Association de loi 1901, l'Association biOasis se compose de bénévoles dont l'objectif est de promouvoir, diffuser, organiser, animer, créer des activités de développement humain, de bien-être, de gestion du stress, de renforcement de la vitalité et de la créativité, en particulier par le biais de techniques artistiques et de relaxation corporelle, pour des individus, des entreprises et des institutions, en mettant à la disposition du public et des organisations, des praticiens de développement humain à titre individuel ou en groupe.

Les actions de l'association

- Organisation de séances de Méditation active
- Organisation de cours de Biodanza
- Organisation de formation à l'Euphonie vocale
- Création et suivi des groupes de paroles hommes et femmes
- Organisation de conférences

Les groupes de femmes et ... les hommes

L'intimité d'un espace exclusivement féminin favorise l'introspection de chacune et les échanges, sans que les rapports de séduction hommes femmes interfèrent.

Participer à un groupe de paroles femmes

C'est intégrer un espace protégé qui permet aux femmes de partager leur vécu en **toute confiance**.

En suivant une méthodologie éprouvée (livret de fonctionnement fourni à toutes les participantes), le groupe permet de :

- Partager leurs expériences, émotions, réflexions propres à leur identité féminine,
- Accueillir les différences des unes et des autres,
- Expérimenter de nouvelles manières d'être et de faire,
- Etre en meilleure relation avec soi et avec les autres, tant dans nos relations amoureuses, amicales, que dans nos relations familiales ou professionnelles.

En revanche, un groupe de paroles femmes, n'est :

- Ni un groupe de thérapie,
- Ni un groupe de relations professionnelles,
- Ni un mouvement militant « contre » les hommes,
- Ni une secte aliénant ses participantes.

Mode de fonctionnement

Composé de huit à douze femmes, le groupe se réunit toutes les deux semaines (rythme qui peut être différent selon les attentes des groupes). Après une phase d'accompagnement par les membres de l'Association, les femmes font connaissance, présentent leur vécu à l'aide de différents exercices proposés. Le groupe échange ensuite sur une thématique choisie ensemble.

En tant que **groupe autogéré**, les membres s'expriment sur leurs vécus et leurs émotions, écoutent sans émettre de jugement, ni donner de conseils. Le **respect** des autres et la **confidentialité** sont les règles de base des groupes de paroles femmes. Il n'y a ni leader, ni thérapeute, ni gourou.

Chaque participante anime une rencontre à tour de rôle.

Pas de frais, sauf ceux que le groupe décide (outils, consommations, ...).

Adhésion à l'association (5 €/an), qui permet la gratuité des salles et d'être assurées.