

GROUPE DE RENCONTRE ET RELATION D'AIDE DANS LE LIEU DE VIE DE L'ENTREPRISE

OBJECTIFS POURSUIVIS

- Prévention de l'épuisement professionnel.
- Renforcer la cohésion des équipes.
- Diminuer la méfiance, la manifestation des rapports nocifs (harcèlement, autoritarisme, fausses amitiés...).
- Accroître l'efficacité professionnelle, relationnelle et personnelle.
- S'acheminer vers la manifestation d'un esprit familial et d'un sentiment d'appartenance.

ORGANISATION

- Fréquence : 1 fois par mois ou tous les 2 mois
- Durée : 1 groupe le matin de 9h30 à 12h30 et 1 second de 14h30 à 17h30
- Journée au choix
- Nombre de participants : maximum 8 personnes par groupe
- Coût : 250€ par groupe
- Lieu : intraentreprise

Le groupe se déroule selon une déontologie affirmée : confidentialité absolue, cadre bien établi selon des valeurs humanistes, écoute et en cas de doléances, quelles solutions trouver pour en sortir...

T. Choisis

Proposé par Gérard MERCIER,
53 C, rue de Belfort - 25000 BESANÇON
Tel : 06.70.06.35.31
gerardmercier25@yahoo.fr
www.choisir-son-psy.com

Docteur en Psychologie, Psychologue et Psychothérapeute
(agrée Association Française de Psychothérapie dans l'Approche Centrée sur la Personne)

et Salima SAINTESPRIT,
Psychopraticienne, formée à l'Approche Centrée sur la personne

QU'EST-CE QU'UN GROUPE DE RENCONTRE ?

Le groupe demande, de la part des participants, un engagement à développer leur compréhension d'eux-mêmes, d'autrui et leur façon d'entrer en relation avec les autres, même si ce processus se révèle parfois difficile ou pénible.

RÔLE DES FACILITATEURS

Loin de diriger ou d'organiser le groupe (ce qui en ferait des animateurs), les facilitateurs tâchent d'être disponibles pour offrir écoute et accompagnement. Ils participent pleinement au groupe avec leurs ressources personnelles et s'efforcent, par leur attitude, d'aider les participants à utiliser le groupe de façon créatrice et féconde.

«ICI ET MAINTENANT»

Les participants sont encouragés à explorer et accueillir l'expérience immédiate, la comprendre pour en faire quelque chose.

PRENDRE DES RISQUES

L'un des principaux objectifs du groupe de rencontre est faire un pont entre notre humanité et notre rôle au sein de l'entreprise.

LE PROCESSUS DE GROUPE

La caractéristique distinctive d'un tel groupe est l'effort d'entrer en relation avec autrui de manière plus libre, plus ouverte et plus honnête que d'ordinaire. Ceci implique d'être prêt à :

- révéler davantage de soi qu'on ne le fait habituellement ;
- exprimer ouvertement ses sentiments plutôt que de les réprimer ou de les laisser filtrer de manière détournée et improductive ;
- écouter les autres très attentivement pour s'écouter soi-même ;
- reconnaître les autres participants dans leur effort pour communiquer ouvertement et honnêtement ;

- exprimer ouvertement à quelqu'un un désaccord ou un malaise ressenti par suite de son comportement ou de ses paroles ;
- recevoir et les accepter comme une invitation à la réflexion sur soi.

Pour que de telles interactions soient possibles, il est utile que le groupe devienne progressivement un lieu où règne la confiance et le respect mutuels ; ce climat de confiance et de sécurité ne peut être créé que par la présence en chacun d'un réel souci d'autrui.