

COÛT

**50 €
la journée complète**

Proposé par Gérard MERCIER,
Psychologue et Psychothérapeute
(agrée Association Française de Psychothérapie
dans l'Approche Centrée sur la Personne)

Gérard MERCIER
53 C, rue de Belfort
25000 BESANÇON
Tel : 03 81 52 69 39
E-mail : gerardmercier25@yahoo.fr
Site professionnel: www.choisir-son-psy.com



**COUPON À DÉTACHER ET À RETOURNER AVEC VOTRE RÈGLEMENT
À L'ADRESSE CI-DESSUS**

Je m'inscris pour le groupe du 22 janvier 2022 et verse la somme de 25 € à titre d'arrhes et d'engagement.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. : Courriel :

Besançon le : Signature

D&clics atelier graphique - Thiviers

**GROUPE DE
RENCONTRE
D'HIVER**

*Selon l'esprit de l'Approche
Centrée sur la Personne
(Carl R. ROGERS)*

**SAMEDI
22 JANVIER 2022
DE 9^H30 À 18^H**

**53C RUE DE BELFORT
25000 BESANÇON**

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

L'entreprise demande, de la part des participants, un engagement à développer leur compréhension d'eux-mêmes et 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 soutien ; 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 confronter leurs sentiments, pensées et situations immédiats et vécus et à éviter de s'évader dans les abstractions intellectuelles, les récits ou les généralisations théoriques.

▶ 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 ;

✓ soutenir 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 à répondre de manière non défensive à de telles confrontations, et à les accepter comme une invitation à la réflexion sur soi plutôt que comme une attaque.

Pour que de telles interactions soient possibles, il est nécessaire 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.

▶ PRENDRE DES RISQUES

L'un des principaux objectifs du groupe de rencontre est de permettre à chacun de découvrir et de risquer des manières neuves d'être présent à autrui, de sorte que par la prise de conscience de la façon dont nous nous présentons aux autres et dont ils nous affectent, notre capacité de comprendre et d'aider soit augmentée.

