

# GROUPE

Groupe de parole  
fondé sur la  
salutogenèse

## INFORMATIONS

Français / Allemand une semaine sur deux

### Déroulement

1. Expression personnelle (*non obligatoire*) concernant les difficultés psychiques ou ses conséquences.
2. Les participants sont invités à s'exprimer.
3. Recherche active d'éléments positifs chez la personne qui s'est exprimée.
4. Renouveau du processus pour chaque personne souhaitant s'exprimer.

**Règle du groupe** - Pas de sujets polémiques, religieux, politiques. Commentaires à caractère sexuel, sur le physique de la personne ou de sa sphère privée. Confidentialité: aucun participant n'est autorisé à divulguer ce qui s'est dit durant la séance.

## LES OBJECTIFS

- ▶ S'exprimer en groupe avec d'autres individus ayant également une souffrance psychique, sans jugement
- ▶ Travail de renforcement: réaliser que d'autres personnes pensent différemment
- ▶ Travail de renforcement: contextualiser sa problématique et chercher de nouvelles solutions
- ▶ Travail de renforcement: prendre des distances avec certaines pensées
- ▶ 3ème phase: se sentir bien soi-même et faire du bien aux autres par la parole



### Lieu

**Établissement de Bienne**

Rue Général-Dufour 17 | CH - 2502 Bienne



10 participants

**Groupe ouvert**



1h45

**12 séances**



**Les mercredis**

de 14:30 à 16:30



Âge minimum requis : **16 ans**



**Groupe animé par :**

**Benjamin Lory**

Infirmier / Pflegefachkraft

**Anesa Mujdzic**

Psychologue

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.