



GROUPE DE PAROLE

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Delphine Hug

Le groupe de parole offre un **espace d'échange** et d'**écoute bienveillante**, où chacun peut partager ce qu'il vit face à la maladie : ses émotions, ses doutes, ses forces. **Il s'adresse aussi bien aux personnes atteintes qu'à leurs proches**, dans un cadre sécurisant, sans jugement, où la parole peut circuler librement... ou rester silencieuse, si besoin. Chacun avance à son rythme.

Les bienfaits

Un temps pour soi, mais aussi avec les autres, pour traverser ensemble ce qui est parfois difficile à dire ailleurs.

- Se sentir écouté, compris et soutenu
- Rompre l'isolement et créer du lien
- Poser des mots sur son vécu, ses émotions
- Partager ses ressources, ses expériences, ses questionnements
- Favoriser l'apaisement, la légitimité de ce que l'on ressent
- Renforcer son estime de soi dans un climat de respect

Les techniques

Le cadre est posé par notre thérapeute, qui accompagne les échanges avec attention et douceur.

- **Temps de parole libre** ou guidé autour de thématiques (le corps, la peur, le quotidien, l'après...)
- **Cercles de parole** en petits groupes
- **Outils d'expression émotionnelle** (questionnaires, objets, images...)
- Règles de confidentialité et de non-jugement clairement établies





- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 60 min (2 fois/mois)
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui