

« Paroles d'Hommes »...



Patrice Savin
La Huberderie
53390 La Rouaudière
Tél: 06 45 99 08 69

Dans le contexte actuel de crise et de morosité ambiante, nous avons de plus en plus de difficultés à gérer les pressions multiples et croissantes liés au monde du travail mais aussi dans la vie privée.

Le plus souvent ils se retrouvent démunis, seuls face à leurs problèmes, et de moins en moins en phase avec l'image véhiculée par la société, de l'homme fort et sûr de lui en toutes circonstances.

Le groupe « Paroles d'Hommes » a été créé pour permettre enfin aux hommes de s'exprimer et d'échanger librement et ainsi de se sentir moins isolés. Il est un espace privilégié dans lequel l'écoute, la solidarité et une expression authentique entre hommes sont encouragées.

Le groupe est ouvert à tous les adultes de sexe masculin qui cherchent des réponses aux questions qu'ils se posent, qui souhaitent un soutien dans une période difficile de leur vie, ou qui cherchent un accompagnement pour favoriser un changement personnel ou professionnel en cours...

Dans une atmosphère d'ouverture et de confiance, dans le respect, la confidentialité et l'écoute active, le groupe autogéré permet au participant de vivre un temps pour soi, d'écouter et - ou de parler de soi, de réfléchir à la conduite de son existence, de partager expérience et compétence avec pour objectif d'augmenter son bien être et sa joie de vivre.

Le programme n'est pas imposé et chacun peut suivre ou non ce qui est proposé.

Séance hebdomadaire: en début de soirée, 3 heures le premier et ou troisième lundi du mois

Séance mensuelle 1 journée/mois : samedi - durée 10h00 à 17h00

Les dates sont proposées lors des séances hebdomadaires.

Le nombre minimum de participants pour confirmer la séance hebdomadaire ou du samedi est de 4 hommes.

Nombre maximum : 10 participants.

Il est conseillé de porter des vêtements confortables lors des séances

Paroles d'Hommes est un groupe de parole pour Hommes

- ***Pourquoi un Groupe de parole pour Homme ?***

Nous vivons dans une société exigeante, stressante où la performance est prioritaire...

L'homme doit être fort, dans l'action... peu de place aux doutes, émotions, peurs... mais le vécu intérieur est souvent tout autre... Les épreuves rencontrées sont nombreuses que ce soit dans la vie personnelle, professionnelle, sociale... avec pour conséquence fatigue, stress, burn-out...

Il est parfois important à un moment donné de pouvoir mettre des mots sur les difficultés rencontrées, d'entendre que l'on n'est pas seul à les vivre, de trouver des portes de sorties, des ouvertures possibles etc.

- ***Combien de temps dois-je venir ? Dois-je assister régulièrement ?***

Il n'y a aucune obligation pour assister aux séances et la durée varie en fonction de chacun.

Il est demandé de confirmer la décision d'arrêter ou ne pas assister à un groupe avant la séance.

- ***Est ce une thérapie ?***

Le groupe "Parole d'Hommes" n'est pas une thérapie. Le but est de mettre des mots sur ses difficultés qu'elles soient personnelles ou professionnelles, de s'appuyer sur la dynamique du groupe, expérience feed-back des participants. Par contre, il peut être conseillé en complément de faire appel à des thérapeutes ou médecins spécialisés.

- ***Puis-je arrêter quand je veux ?***

Il est possible d'arrêter à n'importe quel moment. Il est néanmoins important d'en informer le groupe lors d'une séance.

- ***Quelle est la durée et périodicité ? Quel est le coût ?***

Plusieurs possibilités

- 1 ou 2 séances par mois (1er et ou 3ème lundi du mois en début de soirée) 30€ la séance

- Séance du samedi : 10H00 à 17H00. 60€ la journée

Patrice Savin : Autodidacte, je me suis intéressé rapidement au travail de développement personnel, relaxation, yoga. Ces pratiques ont fait parties de ma vie jusqu'à ce que des responsabilités de plus en plus importantes dans un groupe américain me poussent à m'en éloigner pour finalement toucher le fond avec l'expérience du "Burn Out"... Et oui, cela n'arrive pas "qu'aux autres"...

Ce fût alors le temps d'un long, profond changement et remise en question. "Comment pouvais je continuer à aimer mon entourage si je ne m'aimais pas moi même" a été l'une des premières et nombreuses questions auxquelles je devais trouver une réponse...

Prendre mon temps, écouter mon corps, me remettre en question, être et retrouver ma famille sont alors devenus des priorités... Le bout du tunnel est apparu plus de quatre ans après m'être arrêté et avec la fin d'une activité professionnelle dans laquelle je ne me reconnaissais plus.

Pendant mon arrêt, j'ai eu la chance de trouver sur mon chemin des personnes, amis, médecins, thérapeutes qui m'ont aidé, écouté...

Le groupe "**Paroles d'Hommes**" a pour but de laisser la parole à des Hommes qui se posent des questions, sentent un malaise dans leur activité professionnelle, personnelle, relationnelle... La réponse se trouve peut être derrière l'expérience, le vécu d'un Homme du groupe...

Si je pouvais aider en partageant mon expérience, je serais alors un
"Homme Heureux"...