

# Comment ce groupe peut-il aider?

## Qu'est-ce qu'un groupe de parole?

Un groupe de parole est un espace, dans lequel la parole et l'échange sont facilités par des psychologues. Le groupe composé de plusieurs personnes, dont certaines dans des situations similaires, qui vous aident à mettre des mots sur ce que vous avez dans la tête et à construire ensemble des solutions. Le groupe de parole d'Al Manba est ouvert, ce qui signifie que les participants ne sont pas toujours les mêmes.

Les psychologues assurent un espace attentif, apaisé et sécurisé, et garantissent que chacun respecte les règles du groupe :

- Le **respect** de chacun, des lieux et de ce qui est dit dans cet espace,
- La **bienveillance** dans le groupe, car ce groupe doit permettre aux participants de s'entraider,
- le **non-jugement**, si vous êtes en désaccord avec ce qui est dit par un autre et que votre point de vue risque de blesser quelqu'un, adressez-vous plutôt aux psychologues qui joueront le rôle de médiateur,
- la **confidentialité**, tout ce qui est dit dans cet espace reste dans cet espace, nous pouvons parler des sujets en général mais jamais des histoires personnelles et individuelles. Les psychologues respectent le secret professionnel.

## A quoi ça sert?

Le groupe de parole devrait aider pour:

- Développer des solutions et construire vos propres réponses, en partageant vos expériences avec un groupe de confiance, ainsi qu'en comprenant les différents points de vue,
- Sortir de l'isolement,
- Développer sa capacité à faire face à ses émotions et sentiments,
- Vous encourager à demander de l'aide aux autres quand des situations ou émotions vous submerge,
- Redynamiser sa capacité à penser, que la violence vécue a pu abîmer,
- Créer des ressources ensemble pour soutenir les situations individuelles,
- Identifier vos modes de fonctionnement et vos habitudes, vos défenses et vos ressources,
- Valoriser le soutien apporté aux autres et améliorer son estime de soi,
- Gérer les obstacles et garder de l'espoir et de la détermination.

## Comment fonctionne la psychologie?

Quand votre tête et votre esprit vous paraissent trop pleins d'émotions, de souvenirs, de situations, de défis et de pensées qui ne vous laissent pas tranquille, votre tête peut sembler comme un sac trop lourd à porter.

Le psychologue peut vous aider à faire avec ce sac. Comme un médecin aide en cas de douleurs physiques, les psychologues aident pour les douleurs de l'esprit et blessures émotionnelles.

Pour cela, vous devez savoir ce qu'il y a dans votre sac. Ce qui est le plus lourd? Ce qui vous coûte le plus d'énergie? Quelles émotions sont en lien avec quelles situations?

Les psychologues et le groupe seront là pour vous aider à ouvrir ce gros sac et à regarder ce qui s'y trouve, en commençant par le vider en parlant de ce qui pèse. Si c'est le fouillis, nous travaillerons ensemble à mieux l'organiser. Cela vous aidera à clarifier vos idées sur des situations difficiles et émotions ou questions qui y sont liées.

Lorsque vous saurez mieux ce qu'il y a dans votre sac, pourquoi c'est là et comment ça fonctionne, vous vous sentirez plus fort pour le gérer, pour accepter de l'alléger, en choisissant de lâcher prise ou en regardant ce qui pèse avec un nouveau regard.

La psychologie vous aide à comprendre les situations que vous traversez, à faire avec l'effet de cette compréhension sur vous, pour faire vos propres choix. Son objectif est de vous aider à trouver vos propres moyens de mieux porter votre sac.

## Permanence Psychologique

# Le Groupe de parole du Manba

- Pour toute personne en situation de migration
- Chaque lundi, de 18h30 à 20h00
  - au local de Mille Bâbords,  
61 Rue Consolat, 13001 Marseille  
(6 minutes à pied d'Al Manba)

Pour plus d'information vous pouvez nous contacter :  
Mary 0650560158 ou Marine 0636368464