

## Les thèmes d'échanges

La richesse de l'échange suppose de prendre le temps de tisser des liens entre les membres du groupe de paroles.

Ensemble, tous les thèmes peuvent être abordés. Par exemple, la féminité, la solitude, la rencontre, l'éducation, la mort, le pouvoir...

L'important est de pouvoir **exprimer son ressenti**, ses émotions, ses besoins et de laisser de la place à ceux des autres.

Dire ce que cela fait résonner en moi plutôt que ce que j'en pense.

Parler avec le cœur, plutôt qu'avec la tête. Parler vrai.

**Ecouter**, s'écouter.

La parole commence souvent par ce qui est vécu **dans le présent** par une ou plusieurs participantes.

## Qui vient dans un groupe de paroles femmes ?

Chacune est la bienvenue.

Le groupe est créé par les femmes qui en sont participantes.

Chacune se sent à la fois **participante et coresponsable** du groupe.

Les femmes des groupes de paroles ont des itinéraires très divers. Elles partagent leurs vécus, leurs interrogations de femme, de fille, de sœur, d'amante, de mère...

Elles ont pour point commun la volonté de **s'engager** dans une démarche d'exploration de soi et de découverte des autres, avec leurs différences... et leurs ressemblances.

## Comment prendre contact ?

Ecrivez à : [groupeparolesfemmesra@gmail.com](mailto:groupeparolesfemmesra@gmail.com)

*Merci de préciser votre commune de résidence et département.*

Téléphonez au : **06 95 63 97 53**

\*\*\*\*\*

Des réunions d'information sont organisées en vue de promouvoir la création de nouveaux groupes de paroles femmes : contactez-nous pour en savoir plus

## GRUPE DE PAROLES FEMMES

**Cheminement, identité, quête de sens,  
vos questionnements sont multiples...**



Groupe de paroles  
**F E M M E S**

Un groupe de paroles autogéré  
- mouvance Guy CORNEAU -  
vous accueille pour vous permettre d'explorer,  
(re)découvrir vos sensibilités, vos émotions,  
vos ressentis, vos besoins  
en échangeant avec d'autres femmes.

## L'origine des groupes de paroles.

Le québécois Guy Corneau, suite à ses réflexions et ses expériences d'analyste Jungien, constate que les hommes manquent de moyens d'expression et de partage en groupe, nécessaires à leur construction identitaire.

Dès lors, il crée des groupes de paroles autogérés, organisés par le réseau hommes Québec (RHQ)

En parallèle, naissent des **groupes de paroles femmes**.

Le succès de ce réseau (200 groupes avec 1800 membres) inspire dès 1993 la création de groupes dans les pays francophones européens (Belgique, France, Suisse) dont le réseau Homme Rhône Alpes.

## Qu'est-ce que le Réseau Femmes Rhône Alpes ?

Association de loi 1901, créée en mars 2014, RFRA se compose de bénévoles dont l'objectif est la promotion de groupes de paroles et d'activités relationnelles, entre des femmes de la région Rhône Alpes.

## Les actions de l'association

- Création et suivi des groupes de paroles
- Organisation de rencontres intergroupes

## Les groupes de femmes et...les hommes

L'intimité d'un espace exclusivement féminin favorise l'introspection de chacune et les échanges, sans que les rapports de séduction hommes femmes interfèrent.

Des groupes de paroles hommes existent sur la région ainsi que des groupes mixtes « Hommes, Femmes, on se connaît ? ».

Consultez le site : [www.reseauhombres.com](http://www.reseauhombres.com)

## Participer à un groupe de paroles femmes

C'est intégrer un espace protégé qui permet aux femmes de partager leur vécu en toute **confiance**.

En suivant une méthodologie éprouvée (livret de fonctionnement fourni à toutes les participantes), le groupe leur permet de :

Partager leurs expériences, émotions, réflexion propres à leur identité féminine,

- Accueillir les différences des unes et des autres,
- Expérimenter de nouvelles manières d'être et de faire,
- Etre en meilleure relation avec soi et avec les autres, tant dans nos relations amoureuses, amicales, familiales ou professionnelles.

En revanche, un groupe de paroles femmes, ce n'est :

- ni un groupe de thérapie
- ni un groupe de relations professionnelles
- ni un mouvement militant « contre » les hommes
- ni une secte aliénant ses participants.

## Mode de fonctionnement

Composé de huit à douze femmes, le groupe se réunit toutes les deux semaines. Après une phase d'accompagnement par les membres de l'association, les femmes font connaissance, présentent leur vécu à l'aide de différents exercices de communication proposés. Le groupe échange ensuite sur une thématique choisie ensemble.

En tant que **groupe autogéré**, les membres s'expriment sur leurs vécus et leurs émotions, écoutent sans émettre de jugement, ni donner de conseils. Le **respect** des autres et la **confidentialité** sont les règles de base des groupes de paroles femmes. Il n'y a ni leader, ni thérapeute, ni gourou.

Chaque participante anime une rencontre à tour de rôle.

Les frais sont ceux du groupe lui-même. Exemple : la location de salle.