

Charte du groupe de parole de l'AETOC

Objectifs du groupe de parole :

- Etre un lieu **d'entraide, de solidarité, de partage et d'information** pour les personnes souffrant de troubles obsessionnels compulsifs et leurs proches
- Echanger sur **nos difficultés et nos ressources**
- Devenir **acteur** de sa vie et de son rétablissement, stimulé par les expériences des autres
- Permettre de créer des **liens sociaux**

Le rôle de l'animateur/animatrice :

Chaque participant est responsable du bon fonctionnement du groupe et l'animateur/animatrice est là pour :

- lire les règles du groupe ci-dessous
- annoncer le début et la fin de la réunion et demander le respect des horaires
- lancer la discussion avec un tour de table
- faire circuler la parole de manière la plus équitable possible
- être attentif/attentive au respect des règles du groupe ci-dessous
- terminer la séance en s'assurant que chacun va bien et que rien d'important n'a été oublié

Règles du groupe de parole :

1. **Participer de manière libre et anonyme si désirée**
Liberté de parler ou garder le silence
Il est possible de quitter le groupe si la tension devient vraiment trop forte, cependant il est mieux d'utiliser l'entraide présente pour gérer cette émotion.
2. **Respecter la discrétion et la confidentialité**
Tout ce qui est dit ici ne sera pas répété ailleurs.
Ne pas être intrusif dans la vie de l'autre
3. **Faire confiance et ne pas juger**
Le point de vue de l'un ne vaut pas plus que celui de l'autre, différents avis et points de vue peuvent être exprimés.
Donner son point de vue et sa propre expérience plutôt que juger et donner trop de conseils
4. **Utiliser le « JE »** pour parler de soi : je vis, je pense, je ressens...
Le groupe ne parle pas des absents.
5. **Ecouter, respecter la parole de l'autre**
La parole se demande en faisant un signe, par exemple en levant la main.
Une seule personne parle à la fois, les autres écoutent.
Le temps de parole doit être partagé entre tout le monde.
Pas de dialogue en aparté pendant le groupe
6. **Chacun reste responsable de ses choix et de son chemin de rétablissement.**
Le groupe de parole n'est pas un groupe de thérapie, ni un lieu de propagande ou de débat.