

Groupe de parole « acouphènes »

Depuis quelques années, forom écoute met sur pied des groupes de parole dans le but que des personnes se rencontrent pour partager leurs expériences autour de la perte auditive, mieux vivre leurs émotions et trouver de nouvelles stratégies d'adaptation.

Au vu de l'aide importante que de tels groupes de parole peuvent apporter et des sollicitations croissantes que nous recevons à propos des acouphènes, nous avons décidé de créer un groupe de parole axé sur la problématique des acouphènes.

Enjeu :

Vos acouphènes vous posent des problèmes et vous aimeriez :

- Rencontrer d'autres personnes vivant avec des acouphènes
- Partager, échanger vos « trucs et astuces »
- Trouver de nouvelles pistes
- Améliorer votre quotidien
- Etc.

Une solution humaine :

Un groupe de parole est un lieu non-géographique animé par un(e) professionnel(le) de la relation d'aide qui permet aux participant-e-s d'échanger sur un mode égalitaire, sans risque de jugement, à propos d'une problématique qui les réunit.

C'est donc un espace d'écoute réciproque et d'encouragements mutuels. La liberté de s'exprimer et l'ouverture y sont préservées.

Un groupe de parole, c'est :

- L'occasion de rencontrer d'autres personnes vivant avec un ou des acouphènes
- Un lieu d'écoute qui permet de découvrir et d'exprimer son ressenti, de vivre librement ses émotions, de les appréhender autrement et de les apprivoiser au quotidien
- Être reconnu-e comme une personne avec un problème d'acouphènes et non comme une personne avec un problème psychologique
- Un espace de communication où l'on choisit d'écouter et de partager.

Avantages :

Chaque groupe de parole est unique en son genre. Ses grands avantages sont :

- Réduire l'isolement et permettre à l'individu de devenir l'auteur et l'acteur de son changement intérieur
- Favoriser une meilleure estime de soi
- Comprendre sa dynamique relationnelle et créer de nouveaux liens.

Notions-clefs :

Discrétion, confidentialité, liberté de silence et de parole, non-jugement, non-violence, non-interférence, respect mutuel, humour...