

L'atelier des « Pairs soutenant » est un groupe de parole où les participants échangent leurs vécus à travers un travail en binôme et en groupe. .

### Présentation / buts de l'atelier :

- Favoriser la mise en mot des difficultés rencontrées au quotidien
- Favoriser le développement des capacités relationnelles et sociales : travail autour du lien à l'autre : prendre soin (empathie d'écoute) et faire confiance dans la relation
  - Travailler autour des ressources des participants
- Travailler l'affirmation de soi en encourageant la spontanéité, la parole et la créativité au sein du travail en binôme + en groupe
  - Améliorer, renforcer l'estime de soi
- Rompre progressivement l'isolement : identification et échange
- Mise au travail de la flexibilité des participants à l'aide de la dynamique de groupe : travail en binôme + travail en groupe

Technique(s) utilisée(s) :

Approche centrée sur la personne  
(Psychologie humaniste, ROGERS) :  
Empathie, congruence et considération  
positive inconditionnelle

#### Indications / contre-indications

Le groupe s'adresse à toute personne en souffrance psychique, à la recherche d'écoute et de soutien, pouvant être en capacité d'être en liens avec les autres participants au sein d'une dynamique groupale..

Contres indications :

Personne très envahies psychiquement  
Personnalité schizophrénique  
Personne en détresse psychique

Il est nécessaire d'évaluer en amont, l'impact des échanges sur la personne souffrante.