Cadre de fonctionnement du groupe de parole pour l'entourage

1. Objectif du groupe de parole

Le groupe de parole s'adresse aux personnes qui vivent des difficultés liées à la consommation ou à la dépendance d'un proche.

Il offre un espace d'échange, d'écoute et de soutien dans lequel chacun.e peut partager son vécu, ses émotions, ses préoccupations et ses expériences avec d'autres personnes confrontées à des situations similaires.

Le groupe vise à permettre à chacun.e de mieux comprendre ce qu'il ou elle vit, d'identifier ses besoins et ses limites, et de mobiliser ses propres ressources.

Il ne s'agit pas de juger les situations, de trouver une solution unique ou d'apprendre à contrôler le comportement du proche, mais de favoriser la réflexion personnelle et le soutien mutuel dans un cadre respectueux et sécurisant.

2. Organisation et déroulement des séances

- **Durée :** 1 heure 30, de 18h00 à 19h30
- **Fréquence :** Deux rencontres par mois, organisées au cours de la même semaine
- **Langues :** Une séance en français le mardi et une séance en luxembourgeois le mercredi
- **Adresse :** 93, rue d'Anvers L-1130 LUXEMBOURG (siège de la Fondation JDH)
- **Encadrement :** Chaque séance est animée par deux psychologues du service Consultation
- **Taille du groupe :** Le groupe accueille au maximum 10 participant.e.s

3. Les règles de fonctionnement et les engagements des participant.e.s

3.1. Confidentialité et respect de l'anonymat

La confidentialité est indispensable pour permettre à chacun.e de s'exprimer librement et en confiance.

Je m'engage à respecter la confidentialité des échanges et à ne pas divulguer à l'extérieur du groupe les propos, les expériences personnelles ou les informations concernant les autres participant.e.s et leurs proches, d'une manière permettant de les identifier.

Je m'engage également à ne pas rapporter à des personnes extérieures les situations ou les histoires partagées au sein du groupe, même si les noms ne sont pas mentionnés lorsque les personnes concernées pourraient être reconnues.

Je comprends que cette règle repose sur l'engagement de chacun.e et qu'elle ne peut pas être garantie de manière absolue par les autres participant.e.s.

Les psychologues veillent au respect de la confidentialité dans le cadre de leur pratique professionnelle et expliquent les éventuelles limites applicables à celle-ci.

3.2. Respect de la parole et écoute mutuelle

Je m'engage à écouter les autres avec attention, sans les interrompre, et à respecter leur temps de parole.

J'accepte que les autres participant.e.s puissent avoir des expériences, des opinions ou des ressentis différents des miens.

Je peux exprimer un désaccord, à condition de le faire avec respect, sans jugement, attaque personnelle, dévalorisation ni moquerie.

Je contribue ainsi à un climat d'écoute et de confiance dans lequel chacun.e peut trouver sa place.

3.3. Parler à partir de mon propre vécu

Je suis invité.e à parler en mon nom et à partir de mon expérience personnelle, par exemple :

- « Je ressens… »
- « Je pense… »
- « Dans ma situation… »
- « Ce que je vis… »

Je veille à ne pas présenter mon expérience comme une vérité générale et à ne pas interpréter ou juger la situation des autres.

Je peux partager des expériences, des idées ou des stratégies qui m'ont aidé.e, tout en respectant la liberté de chacun.e de déterminer ce qui lui convient.

3.4. Bienveillance et respect des différences

Je reconnais que chaque personne vit la situation de son proche à sa manière et que les histoires, les relations, les émotions, les ressources et les limites de chacun.e sont différentes.

Je m'engage à accueillir la parole des autres avec bienveillance, sans jugement ni comparaison.

Je comprends que le groupe n'a pas pour objectif de déterminer qui agit correctement ou incorrectement, mais de permettre à chacun.e de mieux comprendre sa situation et de trouver ses propres repères.

3.5. Respect des limites de chacun.e

Je m'engage à respecter l'intégrité physique, psychologique et émotionnelle des autres participant.e.s.

Les comportements violents, les menaces, l'intimidation, la discrimination et toute forme de comportement irrespectueux ne sont pas acceptés.

Je reconnais que chaque personne reste libre de décider ce qu'elle souhaite partager. Je respecte le droit de chacun.e de ne pas répondre à une question, de ne pas aborder certains sujets ou de choisir simplement d'écouter.

Je bénéficie de la même liberté : ma participation ne m'oblige pas à tout raconter ni à partager des éléments pour lesquels je ne me sens pas prêt.e.

3.6. Recentrage sur mon propre vécu

Les échanges peuvent naturellement porter sur la consommation, les comportements et les difficultés de mon proche. Je suis toutefois invité.e à porter également attention à ma propre expérience.

Je peux notamment me demander :

- Comment est-ce que je vis cette situation ?
- Quelles émotions cela suscite-t-il chez moi ?
- De quoi ai-je besoin ?
- Quelles sont mes limites ?
- Sur quoi puis-je agir et qu'est-ce qui ne dépend pas de moi ?
- Quelles ressources puis-je mobiliser ?

Je comprends que l'objectif du groupe n'est pas de contrôler la consommation ou le comportement de mon proche, mais de mieux comprendre mon propre vécu, de prendre en compte mes besoins et de développer mes ressources.

3.7. Téléphones portables

Je m'engage à éteindre mon téléphone portable ou à le placer en mode silencieux pendant la séance et à ne pas l'utiliser durant les échanges, sauf nécessité particulière signalée aux psychologues.

Je m'engage également à ne pas enregistrer les échanges, ni à prendre ou diffuser des photos ou des vidéos des participant.e.s.

3.8. Ponctualité

Je m'engage à respecter autant que possible les horaires des séances, de 18h00 à 19h30.

En cas de retard, je préviens les psychologues dès que possible, lorsque cela est réalisable.

Je comprends qu'en cas de retard important, les psychologues peuvent décider du moment le plus approprié pour me permettre de rejoindre le groupe, afin de préserver la qualité et la continuité des échanges.

3.9. Liberté de participation

Ma participation au groupe repose sur une démarche volontaire.

Je reste libre de prendre la parole, de garder le silence, de ne pas répondre à une question ou de choisir les sujets que je souhaite aborder.

Je comprends que le groupe constitue un espace de soutien et d'échange et qu'il ne remplace pas nécessairement un accompagnement individuel. Si ma situation nécessite un soutien plus spécifique, les psychologues peuvent m'orienter vers une ressource ou un dispositif adapté.

3.10. Accueil des nouveaux participant.e.s

Je comprends que de nouvelles personnes peuvent rejoindre le groupe et que sa composition peut varier d'une séance à l'autre.

Je m'engage à accueillir chaque nouveau membre avec respect et bienveillance et à préserver sa confidentialité au même titre que celle des autres participant.e.s.

Je contribue au respect du cadre commun afin que chacun.e puisse participer dans les meilleures conditions possibles.

4. Engagement des participant.e.s

En participant au groupe de parole, je reconnais l'importance de ces règles pour favoriser un espace d'échange respectueux, bienveillant et sécurisant.

Je m'engage à respecter ce cadre et à contribuer, dans la mesure de mes possibilités, au bon déroulement des rencontres.

Je comprends que les psychologues peuvent rappeler les règles, intervenir pour préserver le respect de chacun.e et réévaluer les conditions de participation si le cadre collectif n'est pas respecté.

Je peux solliciter les psychologues si j'ai une question concernant le fonctionnement du groupe, la confidentialité ou ma participation.