

➤ ENSEMBLE POUR SOI

Le groupe Ensemble pour soi est né d'un groupe de femmes ayant participé à un Tremplin Bien être en 2015-2016. L'année suivante, elles ont souhaité continuer à réfléchir ensemble à des façons de se « faire du bien » : activités manuelles, balades, bricolage, les supports ont évolué avec les personnes qui composaient le groupe. Depuis, le groupe s'est concentré sur le partage de techniques et de ressources de bien-être. Les membres du groupe souhaitent être mieux à plusieurs, c'est-à-dire, travailler sur le bien-être individuel grâce au collectif.

Les objectifs définis par le groupe sont les suivants :

Individuels :

- Apprendre à mieux connaître son corps et par la même mieux se comprendre.
- Comprendre pourquoi on réagit de telle ou telle manière dans telle ou telle situation.
- Dépasser ses peurs.

Collectifs :

- Apprendre ensemble des techniques de communication, de gestion de ses émotions et de relaxation pour pouvoir le faire tout seul.
- Explorer les interactions entre le bien être psychique et le bien être corporel, physique ...
- Etre ensemble pour échanger et mieux comprendre.
- Le groupe est un facilitateur pour se dépasser, s'épauler...

Déroulement :

Les rencontres sont bimensuelles, certaines sans animateur et d'autres avec la présence d'un intervenant extérieur. Elles prennent la forme d'expérimentations de techniques (yoga, mandalas...) ou de partage de ressources (CD de sophrologie, témoignages sur une pathologie etc...) Concrètement, chacune des techniques est expérimentée sur au moins deux séances « en autonomie ». Les membres du groupe partagent, à tour de rôle, leurs savoirs et savoirs faire sur une ou des techniques. Chaque séance est suivie d'un échange sur ce qui vient d'être vécu. Ceci est consigné dans un cahier. Il est prévu des bilans réguliers avec l'animatrice.

En 2021, le groupe se réunit et continue le travail autour d'une charte avec notamment les 4 accords de toltèque, la mise en place d'un temps « quoi de neuf » et d'une évaluation en fin de séance. Le changement d'animatrice courant 2021 et le nombre limité de personnes dans le groupe peuvent expliquer le fait que le groupe ne s'est pas beaucoup réuni fin 2021. Les personnes expriment des difficultés à se retrouver et s'organiser sans animateur.

Il est envisagé en 2022 de programmer des rencontres plus régulièrement avec l'animatrice qui accompagne le groupe et de réfléchir au sens de ce projet.

↳ **En quoi se rapproche-t-on de notre utopie ?**

Le dicton « seul on va plus vite ensemble on va plus loin » prend tout son sens avec ce groupe. L'individu veut grandir grâce au partage, à la transmission collective et cela dans la bienveillance. Le groupe a l'ambition, à son niveau, d'œuvrer à la paix dans le monde en cherchant à transformer leur propre mode d'appréhension de l'autre.

L'affirmation que « chacun a la capacité à agir » est nécessaire à rappeler pour démontrer que ce n'est pas la destination qui importe le plus, mais le processus qui permet aux personnes de se mettre en mouvement pour aller vers un mieux-être physique et relationnel.

