Temps d’échange entre parents d’enfants autistes

Suite à l’appel de l’association Envol Isère autisme, nous avons souhaité proposer un temps d’échange pour les parents d’enfants autistes. Nous sommes nous-même directement concernées par le sujet. Ces moments d’échange s’adressent uniquement aux parents d’enfants autistes, tout âge confondu mais ne sont pas réservés seulement aux adhérent-es d’Envol Isère Autisme.

Nous vous demandons de bien prendre connaissance des modalités de ces rencontres avant votre venue, afin que nous puissions profiter de ce temps au maximum.

Le rendez-vous

Café Broc le Grenier, 7 rue porte de la Buisse à Voiron.

Sandrine nous y accueillera et le lieu nous sera réservé. Sandrine ouvre son lieu pour nous, afin de nous offrir cet espace agréable et bienveillant qu’est le café Broc. Elle nous accueille gratuitement.
Nous convenons que chaque personne prendra au moins une consommation en début de soirée.
Nous nous accordons 2 h pour ce moment.
10 minutes seront consacrées à l’arrivée de chacun-e et la commande des boissons, et 5mn pour l’animatrice.
Ensuite le temps de parole sera réparti entre les participant-es.

Dans la soirée l’animatrice prendra son tour de parole en tant que participante au même titre que les autres personnes. Mais elle restera toujours disponible pour recadrer, si nécessaire, des « débordements » ; ceci dans une totale bienveillance et le respect des règles énoncées ci-dessous.

Les personnes qui savent qu’elles doivent partir avant la fin le signaleront avant le début des échanges afin de ne pas déranger le groupe. Elles penseront à laisser le règlement de leur consommation afin qu’il n’incombe pas aux personnes restantes.
Nous nous engageons à ce que chacun-e puisse repartir à l’heure dite.

Nous garderons 15 mn en fin de rencontre pour clore et laisser chacun,es avoir des échanges informels, échange de contact, remarques diverses…

Nous souhaitons que ce groupe de parole permette l’expression pleine et entière de chaque participant-e, sans jugement ni conseil. L’objectif est simplement de trouver une écoute respectueuse et attentive, de créer du lien entre les personnes, de partager nos expériences. Nous souhaitons êtrevigilantes sur les quelques règles de base que nous vous proposons, afin que chaque personne se sente à l’aise et en confiance.

Règles pour un temps d’échanges bénéfiques et une parole saine

S’exprimer : je m’exprime à la 1ère personne du singulier : utiliser le “je” c’est parler en son nom propre, exprimer ses pensées, ses ressentis et en être responsable tout en évitant les idées générales et/ou préconçues.

Liberté : chaque personne est libre de s’exprimer ou de garder le silence si elle le souhaite. L’animatrice invite mais respecte le choix du participant. Chacun-e est responsable de sa parole et aussi de son silence.

Emotions : Pouvoir exprimer et partager ses émotions sans filtre et sans retenue est important. Cela implique que le groupe est prêt à accueillir les émotions de chacun-e comme une marque de confiance, sans jamais se sentir visé.

Confidentialité : tout ce qui se dit dans un groupe de parole, reste dans le groupe. Cela permet d'exprimer ses sentiments en toute confiance, sans crainte d'être jugé ou trahi.

Écoute : elle est l'un des fondements essentiels des groupes de parole. Il est nécessaire de savoir écouter les autres, dans le respect et l'empathie, sans les interrompre, afin de soi-même bénéficier de ces conditions optimales d'expression. Pour nous aider nous utiliserons un bâton de parole et l'animatrice proposera un temps donné équitable à chaque participant-e. (à prendre ou pas)

Différence : chaque personne vit une situation différente. Il n'y a pas de degré de souffrance, chaque personne peut arriver avec ses tracas grands ou petits et bénéficier de la bienveillance de tout le groupe.

L'expérience a montré que ces règles sont un merveilleux cadre pour que chaque personne puisse profiter au maximum de ce temps d'échange, le cadre étant avant tout un espace de sécurité pour que tous les participants et toutes les participantes s'y sentent bien. Ces règles pourront être modifiées si l'on s'aperçoit qu'elles ne sont plus adéquates à un moment.
Nous pensons limiter à 12 le nombre de participant·e·s à chaque rencontre.
Nous pensons qu'une rencontre toutes les 6 semaines est un bon rythme. (semaine avant les vacances).
Selon la demande nous verrons s'il y a lieu de proposer plus de rencontres.
Les participant-es pourront aussi créer des temps de rencontre et d'échange en dehors de ce temps-là.

L'équipe organisatrice