

Groupe Thérapeutique Thématique / Pole TRANS « Fierté Montpellier »

Fréquence : Une fois par trimestre env.
Durée : 1h15 env.
Lieu : Maison des LGBT, 21 Bd Pasteur à Montpellier (Arrêt Tram 1 : Louis Blanc)
Animation : Mehdi LIRATNI : Dr. en psychologie-Psychologue-Thérapeute TCC

Argumentaire :

Lors des consultations et des temps d'échanges individuels au Pole, il est apparu une demande émanant de plusieurs bénéficiaires qui souhaitaient des temps de rencontres plus « spécifiques », notamment en fonction du type de parcours (MtF ou FtM). Ceci afin de pouvoir parler et échanger des expériences plus spécifiques et favoriser un plus fort sentiment de soutien mutuel et d'identification entre pairs.

Parler avec un thérapeute (psychologue, psychiatre, ...) en individuel peut aider mais la rencontre avec d'autres personnes vivant la même situation est un outil précieux pour se sentir moins seul et cheminer dans ce trajet « singulier ».

Mehdi LIRATNI, psychologue, vous propose un espace thérapeutique, dans le but de pouvoir exprimer vos ressentis ou simplement écouter ou partager ceux des autres. Il utilise les outils issus de la TCC, seules thérapies fondées sur des preuves scientifiques (thérapie ACT, Coherence Therapy) afin de guider ces échanges pour que chacun puisse échanger, se sentir compris et avancer, à sa manière.

Objectifs des rencontres :

- Favoriser le partage de vécu entre personnes réalisant le même type de parcours de transition (d'où l'idée de séparer les groupes MtF et FtM), dans une atmosphère non-jugeante
- Proposer un espace d'accueil et de validation de la souffrance afin d'établir un support entre pairs

Règles du groupe :

- Il ne s'agit pas d'un groupe de parole « classique » ou d'un groupe de débat : ici, personne n'est là pour convaincre les autres ou pour être convaincu : les phrases du type « *moi je ne suis pas d'accord, ...* », « *c'est faux ce que tu dis* » sont strictement proscrites.
- Le but est de parler de SON vécu singulier, de SES ressentis et chacun part de sa propre expérience, sans juger ni contredire les autres. C'est la richesse des points de vue et des expériences qui permet à chacun de cheminer et de se sentir compris.
- Un groupe thérapeutique, s'il suit ces simples règles, peut être très porteur ! D'ailleurs, il est démontré que quand on ne cherche pas à convaincre et quand on est à l'écoute et on partage simplement son ressenti, les autres comprennent mieux nos expériences et modifient parfois leur propre perception des choses. Chaque expérience est riche et permet à chacun de grandir !

Déroulé :

- 1/ Tour de table et présentation (5 mn)
- 2/ Règles du groupe (5 mn)
- 3/ Discussion thématique (45mn)
- 4/ Bilan de la séance (5mn)
- 5/ Temps informel, apéro, échanges de tel ;) (15mn)