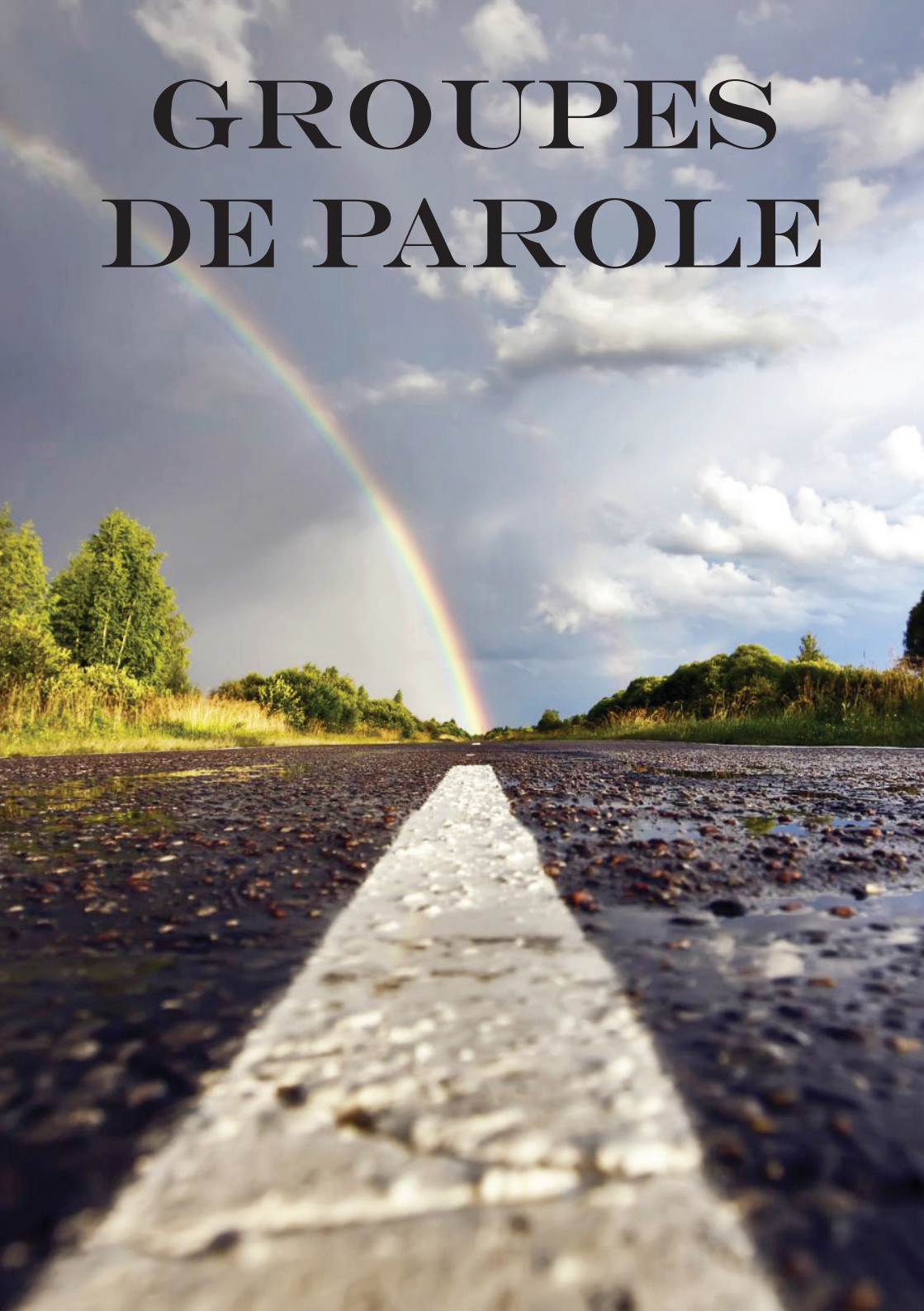


GROUPES DE PAROLE



Groupes de parole

Crédits photos : Fotolia & iStock

Conception et édition : Françoise-Marie Noguès

Maquette : Alizée Gonzalez

© Emotizones 2016

2003





Écrire serait tourner une page pour en écrire une nouvelle, bien meilleure et bien réelle. »


Dorothée.

REMERCIEMENTS

La création et la réalisation de ce livret ont été rendues possibles grâce :

 À l'intégrité, la sensibilité et au courage des neuf femmes de ce groupe : Adèle, Caroline, Dorothee, Gisèle, Juliette, Karine, Lilya, Mathilde, Solange.¹

 À la ténacité et à la générosité des deux animatrices, Claudine Delevaque, éducatrice spécialisée du Club de Prévention P.A.S. La Vie Active intervenant dans les quartiers d'Arras-Ouest, et Marcelle Lemaire, médecin, bénévole extérieure aux quartiers. Toutes deux sont formées à l'animation de groupes de parole, à l'écoute et à la communication.

 À l'accompagnement inconditionnel au récit de vie de Françoise-Marie Noguès, formatrice et psychothérapeute.

1 Dans un souci de confidentialité, il s'agit de pseudonymes.

PROLOGUE

Nous, les mamans de ce groupe, souhaitons témoigner de notre parcours pour aider d'autres parents dans le besoin, les aider à avancer comme nous, pour que leurs enfants n'épongent pas la tristesse, la révolte et la colère.

Nous souhaitons que d'autres groupes naissent et donnent envie à des parents d'y participer pour tourner une page du passé et en écrire une nouvelle.

Nous souhaitons que ceux qui n'ont pas reçu de main tendue dans leurs familles, leur environnement, puissent la saisir auprès de professionnels dans le cadre des groupes.

Nous souhaitons donner envie aux professionnels d'animer des groupes de parole, qu'ils s'engagent et soient vigilants et garants des règles de fonctionnement.

Nous souhaitons nous impliquer dans la diffusion de ce livret auprès des groupes de parents et de professionnels pour le rendre plus vivant.

Les mamans du groupe de parole

HISTORIQUE DES GROUPES DE PAROLE

Pour répondre aux besoins et demandes exprimés par différents parents rencontrés dans leurs lieux de vie, nous avons proposé d'échanger dans le cadre d'un groupe de parole. Le groupe a démarré en 2003, trente personnes y ont participé par groupe de 8 à 10 selon les années au rythme d'une séance par mois de septembre à juin. Un nouveau groupe était constitué en septembre. Aujourd'hui, les mamans souhaitent clôturer ce dernier groupe par un écrit retraçant leurs cheminements, l'évolution de leurs **compétences parentales**, leur **reprise de confiance** en elles, leur repositionnement en tant que femmes et mères. Cet écrit témoigne de leur investissement dans la vie citoyenne et professionnelle à travers des conseils d'école, des associations de parents d'élèves ou de quartiers dans le cadre du Réseau d'Écoute et d'Appui d'Accompagnement à la Parentalité (REAAP). Il vient confirmer l'importance de la parole dite dans un climat sécurisant, de confiance, de non jugement et de respect. Ce travail nous paraît essentiel pour que les mères terminent le groupe en conscience afin de mieux rebondir.

DÉFINITION ÉCRITE AVEC LES MÈRES

« C'est la mise en récit des histoires personnelles pour partager ce que l'on vit, ce qui préoccupe ou pose problème dans le but d'ouvrir de nouveaux horizons. Il s'agit d'un moment et d'un lieu pour se ressourcer, échanger et trouver ses propres solutions vers un mieux-être. ».

LE CADRE D'UN GROUPE DE PAROLE

Règles de fonctionnement

Le groupe de parole nécessite un cadre précis destiné à préserver la sécurité de chacun.

Pour cela, les participants et les animateurs décident ensemble des règles à installer.

Chacun s'engage à respecter ces règles :

la confidentialité (la parole ne voyage pas en dehors du groupe), le respect de la parole,

le non jugement, l'écoute (pas d'aparté), l'assiduité, la ponctualité.

Règles de structure

Elles concernent la durée, la fréquence des séances, le nombre de participants, le lieu.

Le groupe est animé par deux animateurs afin de

mieux préparer, gérer et analyser les séances.

Formation des animateurs

La formation à l'animation de groupe de parole, à l'écoute,

et à la communication est essentielle.

La supervision est indispensable.

Les animateurs sont garants des règles du groupe.

Ils assurent la sécurité de chacun et la régulation des émotions dans le groupe.

L'animation du groupe suppose un travail de préparation et d'évaluation.

UN GROUPE DE PAROLE : TOUT AU DÉBUT DU CHEMIN, UN BESOIN

✎ Pour Lilya, il s'agit d'un **besoin** : « besoin de **rencontrer** d'autres mamans, besoin d'échanger sur des sujets importants de la vie, et du coup m'aider à mieux agir dans ma vie... »

✎ Adèle complète : « le besoin **d'échanger** et de parler de la souffrance, de la colère. La première fois, je devais être en dépression, j'étais envahie de peur, de colère, de haine. Mon compagnon m'a incitée à venir. Je n'avais pas d'écoute, l'impression d'être toute seule contre tout le monde. Je n'arrivais pas à parler. Le peu que je parlais, j'avais l'impression de mordre les autres. »

✎ Juliette avait déjà fréquenté un groupe à thème, comme beaucoup des mères du groupe, cependant : « Au bout de 3 mois, j'ai senti que ce n'était pas suffisant parce qu'on restait sur le thème et que

j'avais **besoin** de **parler d'autre chose**, des choses plus personnelles qui n'entraient pas dans le thème. »

✎ Caroline, elle, parle d'impasse : « Avec le mal-être de mon enfant, je ne savais plus comment faire pour l'aider... »

✎ Mathilde explique : « Moi je suis vite rentrée dans le groupe, j'en avais tellement besoin, ce que j'ai raconté, personne ne l'a su. Le groupe en sait plus sur moi que ma famille. Les filles m'ont écoutée donc j'ai pu m'exprimer. Avant, j'étais transparente... »

UN BESOIN REPÉRÉ ET PRIS EN COMPTE PAR L'ANIMATRICE DU GROUPE...

Juliette a connu Claudine au Petit Square, un Lieu d'Accueil Parents-Enfants. Elle se souvient des débuts : « La première fois, c'était très dur de venir dans le groupe, j'avais **peur**. Si je ne m'étais pas sentie à l'aise, je ne serais pas revenue. À la deuxième séance, j'ai failli craquer, j'ai hésité, pas envie de revenir mais j'avais donné **ma parole** à Claudine que je connaissais, donc je suis revenue. » Caroline évoque son inquiétude au départ : « Je me demandais comment ça allait se passer. Claudine me mettait en **confiance**. Je me suis dit, je ne suis pas toute seule. J'ai eu envie de revenir ; ce que j'attendais correspondait à ce que je vivais, donc je savais que j'allais pouvoir parler. Je vais être écoutée, comprise, enfin ! » Pas un témoignage sans que l'animatrice ne soit citée même si

pour Mathilde, c'est Juliette, une amie déjà membre du groupe qui l'a invitée à venir : « Elle m'a incitée à participer mais je n'ai pas de souvenir de ma première séance, j'ai dû **me sentir bien** sinon je ne serais pas revenue. »

Adèle conclut : « C'était possible parce que j'avais **confiance** en Claudine et ensuite confiance en les autres membres du groupe mais la première fois c'était difficile car j'avais **peur**. Je suis venue quand même parce que les animatrices incarnaient des valeurs que moi, je n'avais pas reçues, enfant. C'est leur **humanité** qui m'a attirée, pas leurs titres professionnels mais leurs richesses humaines. »

Karine a connu Claudine aux parents-lecteurs à l'école maternelle. C'est le « trop » qui l'a décidé à intégrer le groupe : « Je n'avais pas confiance en moi, j'ai réfléchi un moment avant de venir, j'avais trop de **colère**, trop de **souffrance** en moi, j'avais besoin d'en parler. La première fois, j'ai ressenti beaucoup

d'appréhension... mais ce qui m'a plu immédiatement, ce sont les règles. »

De la crainte et parfois de l'incertitude comme en témoigne Caroline : « Avant d'entrer dans un groupe, je ne savais pas à quoi ça servait. Je n'en avais même jamais entendu parler. Je ne savais pas comment ça se passait, sauf les règles de confidentialité à respecter. Depuis le moment où Claudine m'a confirmé mon inscription dans le groupe, je ne l'ai plus quitté. Je me souviens même dit, du moment que je ne vais pas chez un psy, ça me convient ! Je me rendais compte que mon problème avec mon enfant empirait, je le voyais s'éteindre de jour en jour, il fallait que je fasse quelque chose pour le sauver... Dès ma première participation, en écoutant, j'ai vu que personne ne jugeait et qu'il y avait beaucoup d'écoute, beaucoup de respect. Mon ressenti à ce moment là a été : « il y a des solutions aux choses négatives ». Une manière de transformer le

négatif en positif. Pour moi, ça a été la solution car je suis une personne négative à la base. »

Pour chacune des participantes, les règles et la confiance sont indissociables de leur participation au groupe. Lilya insiste : « Il y a aussi les règles du groupe qui pour nous sont importantes, la confidentialité, le respect mais aussi connaître de mieux en mieux les filles. C'est un esprit de famille qui s'est installé petit à petit. »

Adèle décrit ce qui pour elle fonde la cohésion du groupe : « Je pense que nous nous sommes rencontrées toutes ensemble avec des histoires d'enfants différentes ou parfois même ressemblantes. Toutes, nous avons un point commun, nous sommes mamans. Ici, nous avons partagé nos histoires d'enfance, puis nos histoires en tant que parents de nos propres enfants. Moi, cela m'a aidé énormément. »

Caroline rappelle l'importance d'établir puis d'adhérer aux règles

du groupe : « Pour le partage, c'est le fait d'être écouté et le **non jugement** qui met à l'aise. Pour être

dans **l'intimité**, il est nécessaire de se sentir en confiance et que la confidentialité soit respectée. »

UN GROUPE DE PAROLE : COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les « émotions boomerang » !

Mathilde a inventé cette expression qui décrit si bien le fonctionnement d'un groupe de parole dans un cadre confidentiel, respectueux et bienveillant. « Mes émotions arrivent quand l'autre en a, elles sont **l'écho des paroles des autres** qui m'ont fait sentir que je n'étais **pas toute seule** dans ce que j'avais vécu. On ressent les **émotions** des autres. Quand une autre parle, des scènes réapparaissent du passé. Il y a du respect mutuel, chacun a sa douleur pourtant on ressent celles des autres. Bien sûr, cela fait encore plus mal mais on cesse d'être seul. Autrefois, je ne me serais pas mise à **pleurer** devant les autres. On comprend mieux la douleur de l'autre. **À chacun sa cicatrice.** »

LE GROUPE C'EST COMPRENDRE AVEC D'AUTRES OREILLES, D'AUTRES YEUX...

« Échanger dans le groupe, explique Juliette, c'est la possibilité d'avoir d'autres visions des choses pour pouvoir changer sa façon de vivre ou d'élever ses enfants. C'est avoir des conseils, de **l'aide** surtout. En rencontrant d'autres personnes, c'est là qu'on se rend compte qu'il y a d'autres moyens de faire certaines choses. Et surtout qu'il y a d'autres moyens de faire avec son enfant, avec la **parole** et non la **violence**. Quand on a connu que ça autrefois on pense que c'est le seul moyen d'élever un enfant.

LE GROUPE PRÉSENT DANS LE QUOTIDIEN

« Ici, on dit des choses, on se transmet des choses, explique Mathilde. Il y a des fois où je ne voulais pas entendre ce qu'elles me disaient et elles non plus ne voulaient pas m'entendre. J'ai eu des paroles assez fortes mais une fois rentrée chez moi, je n'étais pas bien et dans la semaine, on pense, et on repense **et ça fait son chemin.** »

Pour Juliette aussi, le groupe continue d'agir à l'extérieur : « Des fois, en sortant du groupe, je me suis dit : qu'est-ce qu'elles ont pensé de moi et pourquoi je leur ai dit ça ? ». Ce soutien même en dehors du groupe est également ressenti par Caroline : « **Il y a toujours des oreilles bienveillantes à l'écoute, des mots qui rassurent lorsqu'on en a besoin,** des petites voix dans ma tête qui se manifestent quand on réfléchit et qui disent « Attention, comment réagirais-tu dans la même situation ? » Toutes

ces petites choses permettent de ne pas se sentir seule. »

LE GROUPE PRÉSENT AU FIL DU TEMPS

Pour Lilya, c'est la durée du groupe qui importe : « Au début, je n'attendais pas grand chose de ce groupe... Qu'aurais-je pu en espérer ? Me sentir acceptée ou aimée ? Être protégée ? Mais oser demander c'était prendre un risque : celui d'être déçue, et de se sentir très triste. C'est par la suite que je me suis rendue compte inconsciemment que certaines expériences de vie m'aidaient à prendre les bonnes décisions, même si personnellement je ne m'exprimais pas beaucoup. Ça n'a pas été simple. J'écoutais les filles et je discutais avec elles de leurs expériences, mais sans évoquer les miennes. J'aurais besoin que le groupe dure encore longtemps parce que j'ai mis du temps à sentir que j'ai un réel besoin de parler des choses mauvaises de ma vie, car

j'ai compris aujourd'hui que tout ça n'est pas normal. »
Pour Cindy qui n'a pas pu continuer à participer après une année de groupe : « Ce n'est pas

suffisant pour moi. Je ne vois pas de changement mais j'étais contente de venir. C'est dur de parler, j'ai trouvé de l'amitié, c'est important pour moi.»

UN GROUPE DE PAROLE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

« Longtemps seule, même accompagnée... » Lilya

La solitude, la peur, la honte, l'insécurité, la violence ...

et puis...

*L'amitié, les rêves, les enfants, la solidarité, la confiance, le respect,
l'espérance, la fierté, les réussites et les bonnes nouvelles de la vie... sans
oublier les moments conviviaux et les rires partagés !*

Lilya explique : « Pour moi, ce qui a été compliqué à comprendre, c'est que même si dans mon enfance, je n'avais pas reçu de maltraitance grave, ma souffrance était réelle. J'ai longtemps minimisé mon

passé. Il m'a fallu longtemps pour admettre que si on a toutes des histoires différentes, la souffrance, le mal-être ressenti quel qu'il soit, a besoin d'être partagé, d'être écouté, reconnu... »

Peur

La **solitude**, pointée par Lilya, habite parfois Stéphanie : « Parfois, je me sens seule dans le groupe, je garde tout en moi, je vous écoute, cela me fait du mal mais grâce au groupe, j'ai repris confiance en moi, j'ai fait des **formations**, passé mon permis, trouvé du **travail** en intérim, du ménage, ça va mieux avec mon fils. »

La **honte**, Mathilde accepte aujourd'hui d'en parler : « J'ai honte de ce que j'ai vécu quand j'étais jeune, honte de ne l'avoir pas dit. On est une « chose » dans la vie. Si je n'avais pas eu le groupe je serais peut-être passée à l'acte, je n'aurais pas pu faire tout ça, je grandis, je veux **avancer**, fini de pleurer sur mon sort, je me **réapproprie** ma vie, je me sens **forte**. »

Solange a déposé ses peurs. **Peur** de témoigner, de pas être crue, d'être jugée, peur d'avoir eu peur toute sa vie, peur de la honte...

*... Oui, j'ai eu peur dès le premier jour.
J'avais chaud et froid en même temps.*

*Peur de ce que j'allais dire
car le premier jour, je venais pour
écouter et voir comment ça se passait.*

*Peur de mon propre bébé, mon fils
De la personne qu'il pourrait devenir*

Peur de l'amour

Peur de montrer mes sentiments

Peur de mon père, même mort

Peur de ne pas être crue.

Peur d'être dévorée par le groupe.

Peur de ne pas être aimée surtout.

Peur que l'on me juge.

ma façon d'être, mon physique.

Ma peur était partout dans mon corps.

*C'est une peur que je ressens encore
dans certaines situations.*

Si je parlais à cette peur, je lui dirais :

pourquoi tu es toujours là

et pourquoi tu me fais toujours mal ?

Pourquoi ? Pourquoi ? Pourquoi ?

Pour la décrire, je vous dirais

qu'elle me brise de l'intérieur.

me fait mal comme des barbelés

qui coulent dans mes veines.

Solange



« Quand je parle, j'agis... » Dorothee

Lilya répond que dans le groupe, elle a appris à mieux **se positionner** en tant que mère et surtout en tant que femme : « Jeune maman, je voulais apprendre mon rôle de mère. Et c'est ce que j'ai fait ! **Apprendre à dire non à mes enfants, comprendre que ce n'est pas du tout un manque d'amour !** Bien au contraire, c'est les laisser tout faire qui est déstabilisant pour eux car ils ont besoin de **repères** et de **limites**... Maintenant, je me sens beaucoup plus à l'aise et j'ai plaisir à participer à des **activités liées à la petite enfance dans mon quartier**. Aujourd'hui, j'arrive à dire quand quelque chose ne me convient pas. **J'ai appris à dire « je »**, à penser à moi, à mieux maîtriser mes émotions, rester plus calme, aborder les choses plus sereinement. Je me sens

plus forte, équilibrée. Ce que je souhaitais autrefois, c'était avoir une vie « normale », et c'est ce que je vis même si j'ai mis du temps. J'ai rencontré de belles personnes dans le groupe, ça fait du bien. » Mathilde se souvient : « On a eu trop de souffrance, **les paroles ça fait mal**, ça blesse. Même un comportement peut blesser. On ne peut pas oublier notre passé mais on peut **avancer**, mettre de côté, parce qu'on ne peut pas toujours vivre avec lui. Je pense que j'ai posé mon sac, **j'ai fermé un livre et j'en ouvre un autre avec mon mari, mes enfants, mes amis**. Avant je n'étais pas femme du tout, j'ai avancé dans beaucoup de directions grâce au groupe. » Stéphanie : « J'ai pu **m'imposer en tant que femme** et non en tant que personne qui ne vaut rien...

Pouvoir ne plus se laisser faire auprès de sa famille, pouvoir les mettre de côté sans se **culpabiliser**, pouvoir aller consulter des **personnes professionnelles** sans avoir **honte** et avoir le **courage** de dire les choses sans **se sentir coupable**. »

Pour Caroline, assez vite, le groupe a permis qu'elle renoue avec sa mère : « **Réfléchir** m'a donné une plus grande **ouverture**. Se mettre à la place de l'autre : ma mère. J'ai pu **échanger** avec elle, mettre des mots aux maux, s'expliquer et avoir des réponses aux questions enfouies depuis des années. Ça m'a délesté d'un poids, avant je me mettais des barrières. J'ai aussi compris qu'en **appartenant à ce groupe**, j'avais **ma place** et que j'allais trouver des **réponses** à mes questionnements. Ce groupe et je dis bien ce groupe (personnes de confiance) m'a permis de croire en moi, de me **valoriser**, et de me faire valoriser, de **prendre du recul**, de me poser, **d'analyser** des situations beaucoup plus sereinement, de **m'épanouir**,

ce que je ne pouvais pas faire avant. De comprendre l'autre, ses agissements, son comportement... Faire page blanche et prendre l'autre tel qu'il est. »

Juliette : « Le groupe m'a permis de parler de mon **enfance** qui était **tabou**, de ce vécu très douloureux, de pouvoir **mettre des mots** dessus. De ne pas avoir **peur d'être jugée** sur ce sujet, de plus ou moins **comprendre** que tout ce qui s'est passé dans mon enfance n'était pas totalement de ma faute, que ce n'est pas de cette façon qu'il faut communiquer, qu'il devrait surtout y avoir de **l'amour** dans une maison et non de la **violence**, des **coups**, des **cris**. De comprendre que ce vécu est **anormal**, que personne ne devrait vivre ça, personne ne mérite d'avoir cette enfance, car moi enfant, je n'avais rien demandé à personne. Ce groupe m'a aussi fait comprendre que j'ai beaucoup de **force en moi** pour avoir subi tout cela et avoir le **courage** d'avancer. » Caroline conclut : « Voilà

aujourd'hui le groupe est fini... je voulais dire un **GRAND MERCI** pour toute l'amitié, le soutien moral, la compréhension, l'écoute, le non jugement. MERCI de m'avoir laissé pleurer, de votre réconfort. Tout cela paraît banal, mais ces paroles viennent de mon cœur et ne sont pas anodines, je vous aime toutes... J'ai été très heureuse tout au long de ces années avec vous à mes côtés. »

Karine, qui s'est insérée professionnellement, a organisé son temps de travail pour pouvoir rejoindre une dernière fois ce groupe qui lui a permis « de traverser la maladie, le cancer. J'ai eu beaucoup de plaies dans ma vie qu'elles ont réussi à refermer, petit à petit, simplement. Je ne les vois pas souvent car je travaille

beaucoup, mais à chaque fois que je pense au groupe, je ferme les yeux et je souris.

Il n'y a pas un seul jour sans que je les remercie. Je n'avais jamais dit à mes enfants que je les aimais, elles m'ont appris à le dire. Ma vie n'est pas encore toute rose, je suis encore en colère mais bien moins qu'avant car j'ai rencontré des gens merveilleux avec leurs pleurs, leurs colères, leurs sourires. J'ai du respect pour elles. Nos histoires sont entremêlées.

J'ai encore de la colère mais j'essaie de positiver, le chemin est encore long. Aujourd'hui, ce groupe se termine dans beaucoup de tristesse mais il m'a permis de grandir en sagesse. »



PAROLES DE FEMMES

« Moi, Dorothée »

« Mon enfance n'a pas été du tout facile, je suis l'aînée d'une famille de six enfants. Quand mes parents partaient, ils me laissaient la charge de mes frères et sœurs. J'étais considérée comme responsable d'eux alors que j'étais une enfant. J'étais la responsable.

Si ça n'allait pas, tout était de ma faute : on me mettait tout sur le dos. J'ai toujours voulu protéger mes frères et sœurs et c'est ce que j'ai fait à chaque fois. Si je savais qu'ils avaient un problème, quel qu'il soit, je faisais du mieux que je pouvais pour les défendre ou les protéger parce que je savais que mes parents n'étaient pas aptes à le faire.

Plus tard, je suis devenue adulte, j'ai rencontré mon mari, j'ai créé ma propre famille. Quand j'ai intégré le groupe, ma fille était âgée de 4 ans. J'étais à mon tour maman et je me suis promis que je ne reproduirais pas mon vécu.

J'étais en colère, j'avais de la haine, j'étais agressive, je ne savais pas partager, dialoguer, on ne m'avait jamais apporté d'amour mais au contraire de la violence, l'agressivité.



Au sein du groupe de parole, j'ai appris à connaître les personnes et elles ont appris à me connaître : j'ai appris à partager et leur ai raconté mon histoire.

Elles ont vécu avec moi les choses de la vie, la perte de ma maman, la perte de mon papa.

Elles ont su me tendre la main quand les miens n'ont pas su le faire.

Elles ont été là pour moi, elles m'ont accompagnée, je leur ai fait confiance,

elles m'ont fait confiance et à partir de ce moment là, j'ai pu changer.

Je me suis dit que je n'avais pas envie de les décevoir.

Si je n'avais pas participé au groupe de parole, je n'aurais pas appris toutes ces choses positives. Pourquoi ? Parce que j'étais une personne morte à l'intérieur de moi, parce que je n'avais pas confiance, je n'avais pas d'écoute, aucune main tendue.

Rien. J'étais dans le désespoir, la tristesse, la violence, j'étais ... j'étais une personne morte.

J'en avais marre, même de vivre, parce que la vie nous apporte des choses qu'on ne demande pas. Si on n'a pas d'aide, on n'avance pas, rien ne nous incite à avancer. On en a assez, si on n'est plus entouré, on ne veut plus avancer, on n'y arrive même plus. Avec des mains tendues, toutes ensemble, c'est plus facile de traverser les difficultés que seule.

Les groupes, ça nous aide en tant que femmes, et aussi par rapport à nos enfants (quand on fonde sa propre famille), par rapport à notre vie de couple (parce que nos compagnons ont leurs propres vécus). En partageant avec nos maris, on se rend compte qu'on leur transmet aussi une partie de ce que nous avons appris au sein du groupe. Alors, on peut avancer main dans la main. Main dans la main, ça inclut le mari, les enfants et les gens qu'on aime et ceux qui nous aiment vraiment. Le groupe m'a apporté tout ça et c'est grâce à lui si j'ai changé.

J'espère que l'histoire de ma fille sera différente de la mienne. Si plus tard elle écrit son histoire d'enfant, j'espère qu'elle sera fière de ses parents, du chemin parcouru avec nous.

Moi, je n'ai pas été fière de mes parents mais une chose est sûre, c'est que j'ai su leur montrer que j'étais devenue quelqu'un : je suis devenue moi, Dorothee.

Pour que ma mère devienne grand-mère, je l'ai accompagnée en 2001, afin qu'elle se soigne. Je l'ai gardé 10 ans de plus, 10 ans à profiter de sa

petite fille. Elle était devenue une personne différente, et aujourd'hui ma fille a sa propre histoire avec sa mamie.

Parfois, mon mari me fait remarquer, ou dit à ses frères et sœurs, : « Je sais j'ai encore beaucoup de travail à faire sur moi-même ». Quand je l'entends dire ça, je suis fière parce qu'il a conscience de mon propre passage du négatif au positif.

Je n'ai jamais remercié réellement le groupe, mais là c'est le moment ... Je vous remercie toutes parce que vous étiez toutes avec moi dans les moments difficiles. Je vous dis à toutes merci. Toute seule, je ne sais pas si j'aurais été encore assez forte. J'ai appris plein de choses, j'ai entrepris plein de choses, je ne sais pas comment j'ai fait mais j'ai encore partagé, dialogué. Tout ça, avant, je ne savais pas le faire et je me rends compte que ça m'aura appris énormément, je suis devenue... « une belle personne » souffle Lilya. »



« Moi, Lylia »



Lilya a eu **honte** très longtemps avant d'oser se dévoiler :

« J'ai 35 ans, jamais personne ne s'est inquiété de moi, ne s'est mouillé pour moi ou m'a défendue. Se sentir seule même accompagnée, c'est très douloureux.

Je suis venue au monde sans amour, sans désir, sans protection.

Enfant, ma demi-sœur me traitait de « bâtarde », en retour je recevais le silence de ma mère.

Quel est le but de mettre un enfant au monde pour ne pas l'aimer ni le protéger ?

Mais en même temps comment peut-on aimer un enfant non désiré ?

Et moi ? Comment vivre normalement avec ces questions qui résonnent perpétuellement dans ma tête ? Très souvent je passe du sourire aux larmes à cause de tout cela.

Je paye pour leurs erreurs.

Le groupe m'a aidé à me rendre compte que tout ça n'était pas normal, il m'a fallu beaucoup de temps mais il m'a aidé à ne plus être dans le **déni**.


Le manque d'amour peut briser une personne.

Grandir sans se sentir aimé, c'est grandir sans exister.

J'ai comme un **masque** qui m'aide à vivre au jour le jour et que j'arrive à enterrer devant le groupe. C'est quand même dingue de réaliser qu'à part mon mari et le groupe, je ne peux me confier à personne et personne ne s'inquiète de ce qui m'arrive.

Je me disperse mais **ça fait du bien d'écrire** tout ça.

Je crois que ce dont j'ai le plus besoin, c'est d'avoir des réponses à toutes mes questions.



Pourquoi je n'attire pas la sympathie ? Dans ma vie, je pense réellement ne jamais avoir fait mal à quelqu'un alors pourquoi me sentir si **rejetée** ? J'ai trouvé dans le groupe, très récemment, comme une seconde famille, ici les filles ne se moquent jamais, ne jugent jamais. Partout ailleurs, j'ai **peur** de me livrer, même à ceux que j'aime, j'ai peur qu'ils utilisent mes sentiments contre moi. L'amour de ma famille ne comblera jamais le manque d'amour pendant toutes ces années. »

« Moi, Solange... »

« Moi, je suis venue au début pour mon fils... Il avait peut-être sept ou huit mois... Depuis sa naissance, je ne l'avais pris qu'une ou deux fois dans les bras parce que je ne pouvais pas m'en occuper. Je l'ai rejeté dès le jour de sa naissance donc la priorité dans ma tête, c'était lui.

Par la suite, j'ai fait le lien avec mon enfance. Mais là, tout au début, je ne me disais pas que j'allais parler de mon enfance, de mon père... Donc, en arrivant dans le groupe, j'étais dans un état émotionnel assez fort.

Ce que j'avais vécu était normal pour moi : c'était de ma faute, on me l'avait reproché.

C'était dur, ça empoisonnait ma vie.

C'était long, le passé était dans mon présent. Je ne sais pas si j'arrive à me faire comprendre mais j'ai mis sept, huit ans à admettre que ce que j'avais subi n'était pas de ma faute, que je ne l'avais pas cherché, que ce n'était pas normal.

Je rejetais mon vécu sur mon fils. Pas parce que c'était mon fils, mais parce que c'était un garçon.

Au fur et à mesure, j'ai réussi à expliquer certaines choses et j'ai beaucoup pleuré... J'ai dû dérouter certaines femmes du groupe parce que c'était inimaginable.

Ce que j'ai vécu, même moi, en y repensant je me dis que ce n'est pas possible.

Comment j'ai fait pour survivre à tout ça ? Le mot survivre est vraiment important parce qu'il n'y en pas d'autres.

J'en voulais à tout le monde à ce moment là parce que les gens autour de moi le voyaient mais ne me croyaient pas, même si j'en parlais. Ou bien, on disait que c'était de ma faute, alors j'ai fini par en être persuadée moi-

même.

Pour penser l'inverse, il faut du temps...

L'enfance c'est long mais en tant qu'enfant ou ado, on n'a pas le choix, on vit dans la terreur, avec les adultes responsables de nous.

Adulte, ça reste gravé en nous alors il nous faut trouver une solution car sinon ce n'est pas vivable : pas vivable pour moi, pour mon conjoint, pour mes enfants. Parce que je leur transmets des choses mauvaises ...

Aujourd'hui, je pense que le passé, on ne peut plus rien y faire.

Mais là je vais bientôt avoir 30 ans, il me reste encore beaucoup d'années, de belles années, pas comme celles que j'ai vécues quand j'étais enfant.

Je me dis que ma vie est là aujourd'hui, faut pas la laisser partir. C'est une deuxième vie pour moi...

Et ça peut être vrai pour d'autres personnes qui ont vécu des maltraitances. Il faut que ces personnes trouvent des solutions comme j'ai pu le faire grâce au groupe. C'est super dur d'essayer de comprendre pourquoi on nous a fait ça parce que c'est incompréhensible, injuste.

Il faut que ceux qui nous lisent comprennent que si j'ai réussi à continuer à vivre, c'est parce qu'on m'a proposé de venir ici, parce qu'il y a eu de la confiance...

Lilya : « C'est la première fois où tu nous dis : « je sais que ce n'est pas de ma faute », ça fait du bien à entendre, je ne sais pas si tu t'en es rendue compte... »

Solange : « J'ai chaud. Je suis chamboulée par ces émotions. Quand j'en parle, je ressens encore un peu de peur, parce que ça remonte.

Et puis il y a de la frustration et pas mal d'autres choses.

Mais, dans un sens, même si les larmes montent, j'arrive davantage à les contrôler qu'avant et ça libère quand même en partie. J'essaie de respirer mieux et de ne plus avoir à ressentir autant de peur ou d'instinct de survie. »



« Moi, Gisèle »

« Moi, je suis rentrée dans ce groupe car je n'acceptais pas le décès de ma maman. J'en souffrais terriblement. J'avais été séparée d'elle, bébé. Je l'avais retrouvée à ma majorité.

On a tissé des liens à partir de ce moment là. Je ne pouvais pas la perdre de nouveau.

C'était difficile, il me manquait quelque chose, je venais de la retrouver, j'avais retrouvé ma mère... nos discussions, nos rires me manquaient.

C'était trop tôt, ce n'était pas le moment.

En même temps, j'ai commencé à rencontrer des difficultés avec ma fille et des problèmes avec mon compagnon. Parler de ma fille a fait ressurgir mon enfance douloureuse, pénible qui est venue percuter ma vie personnelle, familiale, de couple.

J'ai vécu des choses similaires aux autres, nous avons traversé des épreuves. Les filles du groupe m'ont fait avancer, je pensais à elles pendant la semaine. Les jours où je n'allais pas bien, je me demandais ce qu'elles m'auraient conseillé. Le groupe m'a aidé à me délivrer de la douleur du deuil, à me libérer de cette emprise, de ce manque. Le jour de mon mariage, en pensant à ma mère, j'ai fait un lâcher de ballons.

Je l'ai laissée partir.

Si je n'étais pas rentrée dans ce groupe je n'aurais pas parlé de tout ça, je n'aurais pas avancé, je ne me serais pas mariée, je serais partie... mais elles m'ont fait tenir. Quand je n'allais pas bien, Claudine et Marcelle étaient toujours à l'écoute, neutres, présentes, elles sont humaines et ce sont deux personnes formidables. C'est important et je voulais les remercier de qui elles sont, de ce qu'elles nous apportent, elles sont en nous et quand je ne vais pas bien, je pense au groupe. Il est tout le temps là, c'est une

deuxième famille, c'est ma deuxième famille. Chaque fille est vraiment très importante et elles ne connaissent pas leur valeur : elles sont géniales, vraiment géniales.

Moi aussi je voudrais vous dire merci, merci de m'avoir sauvée... Il ne faut pas croire qu'elles soient toujours d'accord (rires), c'est l'enrichissement du groupe, nos différences et nos caractères qui font que, parfois elles tapent du poing sur la table : « Non Gisèle, tu ne peux pas dire ça ! » Parfois quand on rentre à la maison, souvent on est au lit et on pense à nos échanges... N'est-ce pas Lilya ? Combien de fois tu m'as dit : « Gisèle, tu es une bonne personne. » Ces mots là font qu'on avance et qu'on se dit : c'est vrai, elles ont raison, ce n'est pas de notre faute ce qui est arrivé. Un groupe de parole peut sauver des vies : elles m'ont sauvée. Parce que, rester seule, garder tout pour soi, c'est très difficile. Bien sûr, on a de bonnes copines, des amies mais on ne peut pas tout dire et puis ici on a pris le temps, on s'est fait confiance, on a appris à se connaître, donc je me suis dit : ici, je peux le dire, je peux m'ouvrir parce que j'avais confiance en vous. On est complémentaire, chaque histoire est différente mais c'est UNE histoire quand même. On ne peut pas dire, toi, tu n'as pas vécu ce que j'ai enduré, donc tu ne peux pas comprendre, non. »

LIBRE ET DEBOUT

• **UN GROUPE DE PAROLE : ON N'EN PARTAGE PAS QUE**
• **LES MOMENTS DIFFICILES ! ON SE FAIT AUSSI DU BIEN...**

Lilya résume le moment fort de l'année qui clôture chaque groupe : « Génial !!! Un seul mot pour décrire nos sorties. Ca nous permet de nous voir dans un autre état d'esprit, dans un contexte en dehors de la parole. On fait de la découverte ensemble : des sorties culturelles, on a visité des monuments, on a fait du sport, de la détente : que du bonheur ! de la nouveauté ! ensemble !

Il y a aussi toute la préparation en amont, une fois que nous sommes décidées sur le but de la sortie, on monte des opérations pour financer le projet. Par exemple, on fait des couscous que l'on va vendre, ça marche très bien ». Adèle ajoute : « Quand tu rentres, t'es détendue dans ton corps. Tu te sens « peace & love », t'as le sourire jusque là ! Et oui : après le travail, c'est le réconfort.

Les sorties pour moi, c'est comme les activités que l'on fait avec les enfants, grâce aux sorties, on vit des moments d'enfance. »



ÉPILOGUE : DU RÉCIT À L'ÉCRIT

« Écrire la vie du groupe, c'est reprendre possession de mon corps et de mon esprit ! » Gisèle.

Dans son cahier d'écolière, Adèle note ce qu'elle ressent. Elle a besoin de **transmettre** - de passer des maux aux mots : « Je travaille sur moi pour ma fille, depuis le moment où elle est sortie de mon ventre, on l'a posée sur moi et là tout a changé. C'est parce que j'ai une fille que j'arrive à faire tout ça ! » Elle continue : « Écrire nos histoires c'est notre façon d'être positive aujourd'hui ; donner l'envie à d'autres personnes dont la vie n'est pas un chemin tranquille et dont l'esprit est hanté par le négatif du matin au soir. Je pense que nos enfants n'ont rien demandé surtout pas de venir au monde. Ils ne méritent pas le **désespoir** mais **l'espoir de vivre...** »

« Écrire c'est témoigner de nos vécus au sein d'un groupe de parole. Nos histoires sont vraies et peut-être qu'en témoignant à l'écrit cela motiverait des accompagnateurs et d'autres mamans. Dans beaucoup de quartiers, beaucoup de gens ont des difficultés pour pouvoir échanger, dialoguer, partager avec des personnes de confiance et sociables.

Sans jugement, sans montrer du doigt, sans aucune conséquence néfaste. »



REMERCIEMENTS

À la création, au maintien, à l'équilibre des groupes entre 2003 et 2015.

À ce titre, nous remercions pour leur confiance, le soutien et les moyens mis en œuvre :

👏 Gérard **Delevaque**, directeur du club de prévention, qui est à l'origine de ce projet,

👏 Jérôme **Debeugny**, chef du service éducatif du club de prévention qui en assuré le maintien.

👏 Yves **Mairesse**, superviseur, qui nous a offert un espace de partage et de réflexion sur notre posture d'animatrices de groupe de parole.

Claudine et Marcelle remercient toutes les femmes qui ont participé à ces groupes et en particulier celles qui se sont impliquées, engagées, de tout leur cœur, dans l'écriture de ce livret.

Ce projet a été réalisé grâce au soutien de :



Merci à Françoise-Marie Noguès pour son accompagnement tout au long de ce projet.



www.emotizones.fr
emotizones@gmail.com

