



PSYTOYENS.asbl
Concertation des usagers en santé mentale

GROUPE DE PAROLE :

Un lieu, un échange, un soutien...

Un groupe de parole pour tous !

« Un jour la vie nous emmène là où nous n'y avons jamais pensé. Notre santé mentale s'y trouve bousculée, ébranlée, malmenée... Notre passé, nos traumatismes refont surface ou, tout simplement, nous ne sommes plus capable de nous prendre en main au quotidien. Nous faisons l'expérience du néant, du vide autour de nous et en nous. Nous sommes dans un tunnel, l'issue est invisible, loin de notre espoir, la lumière est cachée derrière les multiples tournants. Alors nous avons besoin d'une main qui nous guide vers la sortie du tunnel, une main tendue avec bienveillance et chaleur. Nous devenons comme un petit enfant qui a besoin d'être entendu, compris, encouragé. Le retour vers soi, vers notre essence, vers notre enfant intérieur peut se faire avec l'aide d'un entourage attentif, porteur de croissance, à l'écoute. Le changement peut avoir lieu quand la volonté est stimulée par ceux qui sont passés par l'épreuve et nous témoignent leur vécu. Ensemble, nous pouvons échanger les trésors retrouvés sur ce chemin de vie. Apprendre de l'autre qui a envie de donner.

Venez partager vos peines, vos joies, venez simplement écouter l'autre, venez partager vos difficultés au travail ou au contraire, venez nous raconter comment vous avez épousé travail et santé mentale. Entre travail, visites chez le psychiatre, les psychothérapies, la famille, la solitude, le repli sur soi, l'envie de vivre, l'envie de partager, il y a un moment de pause chez Psytoyens. Une fois par mois, vous rencontrez d'autres comme vous. Dans une ambiance humaine, confidentielle et sans jugement, nous nous retrouvons avec nos forces et nos faiblesses. Nous accueillons l'être humain que nous sommes, nous apprenons à faire vivre en nous toutes les facettes, celles dont nous sommes fières et celles dont nous sommes moins fières, sans tabou, en confiance.»

Quand ? Chaque 2^{ème} vendredi du mois de 18h à 20h

Où ? Au numéro 1, place E. Dupont, 4000 Liège

Pour toutes informations : 0498/11 46 24 ou info@psytoyens.be

- Participation gratuite -