
Se libérer par le lien

Atelier de croissance pour mères d'origine

Par Lucie Bourdeau

Le chemin de la guérison passe par plusieurs étapes. L'importance est de vous libérer du poids du secret. Vient ensuite la validation et l'expression des émotions, la création d'un rituel pour dire au revoir, développer de nouvelles relations avec des personnes supportantes et accueillantes, participer dans des groupes de soutien où vous échangerez avec d'autres femmes ayant vécu une expérience similaire pouvant briser votre isolement et, si vous le souhaitez, entamer des recherches pour des retrouvailles.

L'atelier « Se libérer par le lien » tente de répondre à ces objectifs. L'idée derrière ces rencontres est de quatre ordres: éduquer, conscientiser, exprimer et partager. Ces rencontres permettront d'amorcer un travail de guérison qui, souhaitons-le, sera continué en dehors des rencontres et à la suite des ateliers.

Les groupes sont fermés (mêmes personnes à chaque rencontre) et s'étalent sur 12 semaines à raison d'une fois par semaine pour une durée de 3h. Une entrevue individuelle pour évaluer la pertinence de participer à l'atelier à ce moment-ci de votre vie est nécessaire. Les objectifs de cette rencontre sont les suivants: Bref présentation des rencontres et des attentes envers les participantes, évaluation du degré de motivation, évaluation de l'état de santé psychologique, évaluation de la capacité d'ouverture au groupe et de l'homogénéité avec le restant du groupe (mère ayant fait leur retrouvaille versus celles n'ayant pas fait de démarche de retrouvaille par exemple).

Si cet atelier vous intéresse ou si vous désirez plus d'informations, vous pouvez me rejoindre au 1-819-684-4595. Un atelier est offert dès qu'il y a suffisamment de participants.