

Méthodologie groupe de pères en ligne

Règles de discussion

- **Quand j'arrive** j'attends dans la salle d'attente d'être introduit par l'animateur
- **Quand je veux prendre la parole** j'utilise le signe de lever la main pour prendre la parole, l'animateur vous donne la parole quand c'est votre tour
- Quand j'ai fini de parler je le dis et je coupe mon micro
- Si j'ai besoin de quitter le groupe je laisse un message sur le tchat ou je demande à prendre la parole
- Je ne suis pas obligé de prendre la parole. Je peux juste écouter si je préfère.
- Je parle en « je » et pas en « on » ou « tu » et je partage ma propre expérience de père, rien que ça.
- J'essaye d'aborder autant les aspects factuels de ma vie que les ressentis.
- J'essaye de ne pas répondre à quelqu'un mais si le sujet me parle je raconte comment je le vis.
- Je n'essaye pas de convaincre et surtout pas de juger l'autre ou de me juger moi-même.
- Il est possible qu'on aborde des choses douloureuses, le groupe est là pour les accueillir. Il s'agit de faire confiance dans la personne qui souffre, qu'elle peut traverser cela et qu'elle demandera de l'aide par elle-même. Ne pas essayer de la sauver si elle ne demande rien. Les participants ne sont pas des thérapeutes.
- Et surtout je ne cherche pas à me faire des complices pour me battre contre la société, les femmes, les étrangersIl y a suffisamment d'autres occasions pour ça. Donc pas de soucis si je ne suis pas d'accord avec les autres, même tant mieux, nous sommes là pour nous enrichir de nos expériences, de nos différences.

Déroulé du groupe de parole en ligne

- A ma première prise de parole je me présente succinctement en tant que père : mon âge, nombre et ages des enfants, situation familiale et je partage ma « météo » personnelle : comment ça va ? Par exemple « je suis crevé par ma journée, j'ai pas mangé, j'en ai plein la tête, je suis super content d'être parmi vous, je resterai qu'un demie heure » sans développer pour le moment.
- Deuxième tour nous faisons nous abordons l'actualité de la vie de père, ce qui s'est passé depuis la dernière séance.
- Puis si un thème se dégage et qu'il paraît pertinent nous le développons ou l'animateur en propose un et chacun l'aborde à partir de son expérience, des questions que cela lui pose. Il ne s'agit pas de demander une réponse mais d'écouter les expériences des autres. Elles feront leur chemin. Des ressources peuvent être échangées suite aux discussions mais ce n'est pas un lieu d'expertise.
- Nous nous quittons par un dernier tour de ressentis.

Pour comprendre à quoi servent socialement et comment fonctionnent sur le plan psychologique les groupes de parole (en particulier d'hommes) [écoutez le podcast de la réalisatrice de Make me a man .Mai Hua](#)