



RESEAU  
HOMMES  
RHÔNE-ALPES



PAROLE • ÉCOUTE • MIEUX-ÊTRE

## GROUPES DE PAROLE ET D'ÉCOUTE ENTRE HOMMES

Rencontres en présentiel  
dans divers lieux de France

### DES RÈGLES QUI ASSURENT LE RESPECT ET LA CONFIDENTIALITÉ



Je respecte le droit et le temps de parole des autres.  
J'utilise le "je" pour parler de moi, de mon vécu, de mes ressentis.  
Je ne donne pas de conseils.  
Ce que nous disons reste entre nous.

✉ [rhraisere@gmail.com](mailto:rhraisere@gmail.com)  
✉ [rhrasavoie@yahoo.fr](mailto:rhrasavoie@yahoo.fr)  
✉ [rhra.lyon@gmail.com](mailto:rhra.lyon@gmail.com)

🌐 [reseauhombres.com](http://reseauhombres.com)  
f [reseauhombres](https://www.facebook.com/reseauhombres)  
📷 [reseauhombresra](https://www.instagram.com/reseauhombresra)



## DANS UN GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE



Je parle de moi, de ce que je vis et ressens.

Je parle plus facilement de ma situation après avoir écouté les autres hommes.

Je parle de mes réussites, de ce dont je suis fier.

Je parle de mes souffrances ou de ce que je n'ose pas aborder avec mes proches.

Je me sens moins seul depuis que je rencontre les hommes de mon groupe.

### C'EST QUOI UN GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCOUTE ?

Pour en savoir plus, visionnez  
cette video de 4 minutes

<https://youtu.be/ASrL2fNnRW8>



### TÉMOIGNAGE DE MEMBRES

“C’est la première fois que je parle sans être interrompu” **Denis**

“La confiance mutuelle me fait avancer à mon rythme sans peur d’être jugé ni conseillé” **Thierry**

“J’aborde des questions de Vie que je ne m’étais jamais posées, c’est enrichissant” **Frédéric**

## UN PAS VERS SOI ET LES AUTRES ÇA A PLEIN DE BON SENS !