

## « Ce qui me vient à l'esprit sur mon intégration dans un groupe »

Pour me faire une idée des groupes de paroles à OLD'UP, je suis allé dans le groupe " **Vivre ma réalité** " puis " **Le sens de ma vie**".

Dans le premier, animé par Nancy de La Perrière, j'étais le seul homme ce qui ne m'a d'ailleurs posé aucun problème. Je me suis senti bien intégré dès le début.

Dans le deuxième, animé par Marie-Thérèse Lunven, le sexe féminin était nettement majoritaire mais nous étions plusieurs hommes ; intégration également très rapide et sans problème.

Je suis resté dans ces 2 groupes. Les sujets abordés, les débats, les exposés personnels sont très intéressants et enrichissants. On sent que de nombreuses personnes ont surmonté de graves problèmes et pour beaucoup OLD'UP les a aidées. On ressent une sorte de fraternité, une bonne intelligence dans les groupes. La parole est libre, respectueuse des idées différentes et ce qui est dit ne sortant pas du groupe, la parole est libérée.

Je me sens si bien dans ces 2 groupes que je ne change pas la deuxième année. Actuellement je n'ai pas le temps pour m'inscrire à un 3 ème groupe. Je changerai peut-être l'an prochain pour voir autre chose.

Louis.

Novembre 2017