

Un psytrialogue, qu'est-ce que c'est ?



La vie quotidienne rassemble des moments hétérogènes de joies, de peines, de difficultés, de réussites. C'est bien connu car chacun d'entre nous, nous le vivons tout au long de notre vie. Ainsi se construit notre expérience à travers les épreuves et les obstacles rencontrés sur le chemin.

Le **psytrialogue** c'est une forme de groupe de parole qui met en présence des **personnes atteintes de troubles psychiques**, des **professionnels de la santé, du médico-social et du social**, ainsi que des **familles ou amis de proches concernés par la santé mentale**.

Il permet de se **familiariser** avec les troubles psychiques tout en **valorisant son expérience personnelle**. C'est l'endroit où la parole de l'autre s'offre à notre réflexion, utile et précieuse. Parler, dialoguer nous permet à tous de cheminer...

Il est particulier dans le sens où il **abolit les frontières** : ce ne sont plus des usagers de la psychiatrie, des professionnels ou des proches, mais **des hommes et des femmes**, qui s'écoutent, échangent sur leur expérience et s'enrichissent de celle des autres, **sans porter de jugement**.



Je trialogue avec les uns et les autres... sans crainte, **anonymement**. Assis en cercle, chacun donne de sa présence, à sa manière : écoute ou intervient... acteur, auditeur, spectateur, au choix car **nul n'est obligé à rien...**

Au début, **une psychologue pose les règles**, présente et explique le **thème choisi à l'avance**. Et la parole circule... parfois la musique s'installe. Généralement, **un pot de l'amitié** clôturait cette sympathique rencontre.

