

Une soirée qui fait du bien !

Écrit par Romain - Journal d'un bègue
Mardi, 16 Avril 2013 19:14

Mercredi soir dernier, sur Paris, et alors que le PSG rencontrait le Barça, il était question de rentrer dans notre intimité la plus profonde. En effet, Martin, l'animateur de la soirée nous avait proposé de choisir les deux moments que chacun appréhende le plus et les deux pires souvenirs liés à notre bégaiement.

Il avait prévu un véritable programme mais, comme à notre habitude, nous avons été trop bavards (bizarre pour des personnes qui bégaient, n'est-ce pas ?). Nous n'avons donc pu faire que ces deux activités. La suite la prochaine fois.

En tout cas, ce fut particulièrement intéressant d'écouter les avis des autres et de pouvoir parler de ses propres situations anxiogènes.

Sont donc revenues, sans grande surprise, le téléphone, les prises de parole en public et les tours de tables où l'on doit se présenter aux autres. Et c'est pour cela que le Self-Help est intéressant car, le téléphone mis à part, c'est l'occasion de s'entraîner à prendre la parole en public et à bien gérer sa présentation lors d'un tour de table.

C'est encore une fois dans un climat d'écoute bienveillante que s'est déroulée cette réunion. Merci donc à Martin, Alain et tous les participants non-footeux (nous étions tout de même une petite quinzaine) pour cet agréable moment.

J'ai hâte de voir la suite du programme de Martin qui nous a promis une aide dans la gestion de prise en parole en public. Jean-François avait aussi proposé d'animer une réunion où chacun donne aux autres les techniques qui l'aident à s'exprimer. Les prochaines rencontres vont être intéressantes :)."