

Groupes de paroles sur la vie amoureuse et la sexualité



Un **groupe de parole** permet aux personnes de discuter ensemble.

Les personnes ont toutes un **handicap**.

Dans ce groupe de parole, les personnes se réunissent pour parler du handicap et de la sexualité.

Elles veulent parler ensemble de leurs problèmes.

Dans ce groupe de parole, je peux parler :

- de l'intimité,
- de la vie amoureuse,
- de la sexualité.

Quand je dis ce que je veux, ça me fait du bien.

La sexualité et l'amour font que je me sente bien dans ma tête et dans mon corps.

La sexualité et l'amour aident à être heureux.

Pour parler de sexualité et d'amour,

il faut avoir confiance pour :

- ⇒ poser des questions,
- ⇒ écouter,

- ⇒ être écouté,
- ⇒ ne pas être jugé.

Je peux parler :

- de mes sentiments
- de mes rêves
- de ce que j'aime
- des choses difficiles
- de ce qui ne me plaît pas.

Quand je discute avec d'autres personnes
qui ont un handicap :

- je me sens moins seul.
- je peux dire qui je suis et ce que je veux.
- je peux dire si je suis amoureux, si je veux faire l'amour.
- je peux dire ce que je ne veux pas.
- je peux dire si je veux des enfants.
- je peux apprendre comment ne pas avoir de bébés.

C'est difficile de rencontrer quelqu'un qui nous plaît.

Je peux dire pourquoi c'est difficile.



Comment les groupes de parole sont organisés ?

Il y a 8 personnes maximum.

Cela permet à tout le monde de parler.

Chaque groupe de parole dure **2 heures**.

Il y a 4 groupes de parole :

- pour les adolescents,
- pour les adultes,
- sur la vie de couple,
- pour les parents d'enfants en situation de handicap.

Je peux aussi participer à un groupe de parole
dans mon association ou mon foyer de vie.

Je peux suivre un groupe de parole
sur mon ordinateur en visio.

La visio, c'est quand on discute avec une webcam
comme sur Skype, Facebook ou Whats'app.

Quelles sont les règles des groupes de parole ?

Les groupes de parole sont confidentiels.

La confidentialité c'est ce qui doit rester secret.

Tout ce que je dis pendant le groupe de parole reste secret.

J'écoute les autres personnes sans juger.

J'ai le droit de parler de tout ce que je veux.

J'ai le droit de poser des questions.

J'ai le droit de ne rien dire.

Qui anime les groupes de parole ?

Laetitia Rebord

Elle a 42 ans, elle a un handicap physique et elle est en fauteuil roulant.

Elle est spécialisée pour aider les personnes handicapées dans la sexualité.

Comment faire pour participer aux groupes de parole ?

Les groupes de parole sont **payants**.

Je peux donner l'argent que je veux pour participer.

Je peux donner 10 euros ou plus pour remercier l'animatrice.



Je peux demander à mon établissement de contacter Laetitia pour participer à un groupe de parole.

Comment s'inscrire ?

- Je peux contacter Laetitia Rebord :
par mail contact@ssexpair.fr
- Je peux demander de l'aide à mon éducateur.

Quels sont les différents groupes de paroles ?

Groupes de paroles pour les adolescents



Il y a des groupes pour :

- ⇒ les **jeunes femmes**
- ⇒ les **jeunes hommes**
- ⇒ Les jeunes femmes et les jeunes hommes
en même temps

Je peux aller dans ce groupe de paroles
si j'ai **entre 14 et 18 ans**.

Dans ce groupe de paroles, je peux parler avec des gens

qui ont le même âge que moi.

Je suis jeune, j'ai beaucoup de questions.

Je ne veux pas parler de sexualité avec mes parents.

Je tombe souvent amoureux.

Groupes de paroles pour les adultes



Il y a des groupes pour :

- ⇒ Les personnes célibataires
- ⇒ Les personnes en couple
- ⇒ Tout le monde

Dans ce groupe de paroles,
je peux parler de **plusieurs sujets** :

- ⇒ Comment m'aimer,
- ⇒ Comment respecter mon corps,
- ⇒ Comment plaire à quelqu'un,
- ⇒ Comment faire des rencontres
- ⇒ Comprendre mes sentiments,



- ⇒ Comment me faire du bien sexuellement,
- ⇒ Comment on peut m'aider,
- ⇒ Comment avoir un enfant,
- ⇒ Un autre sujet dont je veux parler.



Groupe de paroles qui parle du couple.



Je peux participer à ce groupe de paroles si j'ai envie de parler de la vie en couple.
Je ne suis pas obligé d'être en couple.

Être en **couple** c'est aimer une personne.
Je peux vivre avec elle ou la voir souvent.
Je partage des moments agréables avec elle.
Je me sens heureux avec cette personne.

Parfois, c'est difficile d'être en couple parce que j'ai un handicap.

Ma sexualité ne se passe pas toujours comme je veux.

Dans ce groupe de paroles, je peux parler

de **plusieurs sujets** :

- ⇒ les choses difficiles dans ma sexualité
- ⇒ ce que je n'aime pas quand mon amoureux
ou mon amoureuse m'aide à faire des choses
- ⇒ ce qui me dérange quand des personnes viennent m'aider
chez moi pendant que je suis avec mon amoureux ou mon
amoureuse
- ⇒ comment la famille de mon amoureux se comporte avec moi
- ⇒ quand je suis énervé, quand je me dispute
- ⇒ si je veux avoir un enfant, comment je vais m'en occuper

Groupes de paroles pour les parents de personnes handicapées

Pour les parents, c'est difficile de voir son enfant grandir.

Pour les parents, c'est difficile d'imaginer son enfant avoir des relations
amoureuses et sexuelles.

Les parents ont peur de ce qui peut arriver à leur enfant.

C'est parfois difficile de parler de sexualité avec son enfant.

Certains parents interdisent les relations amoureuses ou sexuelles à leur
enfant en situation de handicap.

Certains parents ont du mal à accepter la vie affective et sexuelles de
leur enfant.

Dans ce groupe de parole, les parents :

- partagent leur vie et leurs émotions,

- cherchent ensemble des solutions pour aider leur enfant,
- apprennent comment accompagner leur enfant dans sa vie amoureuse et sa sexualité.

Je veux avoir plus d'informations ?

- Je peux contacter Laetitia Rebord :
par mail contact@sexpair.fr



- Je peux poser des questions à mon éducateur.