

# «Groupes Locaux» selon Gopal

## Feuillet de renseignement

s'adressant aux coordinateurs et aux participants

**Ce feuillet contient d'importantes informations pour tous les concernés. Il s'agit de donner une orientation et de rendre le processus transparent.**

1. Ce feuillet d'information de 2 pages doit être remis à chaque membre d'un groupe au début de la première session au plus tard.
2. Il ne s'agit pas d'une offre thérapeutique ou médicale, mais d'un groupe d'entraide. Les coordinateurs de ces groupes n'ont donc reçu aucune formation thérapeutique de ma part. Chaque membre participe au groupe sous sa propre responsabilité et doit lui-même faire appel à une assistance professionnelle en cas de nécessité.
3. Le groupe doit se présenter sous le nom «**Groupe Local**» ou «**Groupe Local selon Gopal**». Le processus en soi ne doit pas être modifié ni complété ou ajouté à d'autres méthodes. Trouvez vos propres mots pour décrire en détail votre offre! Si vous le présentez en ligne, n'oubliez pas de le relier au site [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net) !
4. **La structure doit être tenue telle qu'elle est décrite!** Le processus ne doit pas être modifié ni complété ou ajouté à d'autres méthodes. C'est très important de limiter la session à un tour. Ne faites pas suivre plusieurs tours à la fois! Ajoutez-y d'ailleurs volontiers vos offres personnels comme p.ex. un massage sonore pour commencer ou pour terminer une réunion.
5. **Le «Floating» est une méthode thérapeutique très efficace. Ce processus doit donc être accompagné d'un thérapeute professionnel. Il est absolument déconseillé d'expérimenter avec dans les Groupes Locaux!**
6. Tous les membres d'un Groupe Local sont également encouragés à coordonner leur propre groupe. Le nombre de groupes par ville ou village n'est pas restreint. Bien au contraire: il nous faudra des milliers de groupes dans chaque ville pour évoquer un changement. Le plus de groupes se formeront, le mieux.
7. Suivez le lien suivant pour plus de détails sur les Groupes Locaux et les FAQs  
<https://www.traumaheilung.net/fr/textes/livre-la-guerison-des-relations-I-chapitre-10>
8. Une réunion devrait être suivie d'une atmosphère paisible, un sentiment de profonde rencontre entre les participants et de liberté. En cas où tu aurais l'impression que le coordinateur d'un groupe n'en tenait pas à la structure, que les membres se perdaient dans des «histoires infinies» au lieu de se communiquer authentiquement ou que quelque chose en général te semblait étrange, je te prie de directement contacter Gopal.

Vous trouverez quelques vidéos au sujet de la communication authentique sur mon canal youtube en langue allemande et en langue anglaise. J'espère qu'elles seront sous-titrés en français d'ici peu. Les vidéos **allemandes** les plus importantes au sujet des Groupes Locaux: „[Lokale Gruppen: WICHTIG!](#)“, „[Ehrliches Mitteilen Beispiel](#)“, „[Angeleiteter Lokale-Gruppen-Prozess](#)“, „[Zuhören ist Heilig](#)“ Quelques vidéos **anglaises** au sujet des Groupes Locaux: [Local Group Project International](#) - [Local Group Project for contact and Healing I](#) – [Local Group Project for Contact and Healing II](#)

9. Voici de l'information au sujet des coordinateurs de «Groupes Locaux»: il est essentiel que vous maîtrisiez bien la **communication authentique**. Plusieurs **mentors** (voir Jobs/Unterstützung sur le site [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)) vous assisteront volontiers en cas ou vous auriez besoin de soutien additionnel en plus des vidéos. (Cette assistance n'est disponible qu'en langue allemande, anglaise et serbe pour le moment. A toi de la proposer en langue française?)

10. Ce n'est pas toujours évident de s'en tenir à la communication authentique pendant le processus. **En utilisant ces phrases suivantes, vous pouvez être absolument certain de ne pas vous éloigner de la structure. Chaque phrase doit être prononcée telle qu'elle est décrite ci-dessous!**

- Dans mon/ma [ventre, cou, genou etc.], je ressens actuellement...[une décontraction, une douleur, une légèreté etc.]
- Je me sens actuellement...[triste, en colère, joyeux etc.]
- Voilà ce que ma tête est en train de penser: [tout le monde me déteste, qu'est-ce que ça m'agace, xyz est très sympa etc.]

L'échange doit se faire à ces 3 niveaux et dans l'ordre exact: les sensations corporelles d'abord, puis les émotions, ensuite les pensées. Au cas ou il resterait du temps et que vous auriez envie de continuer, faites suivre un second tour: reprenez dès le début en communiquant vos sensations corporelles etc. Si vous n'arrivez pas à vous en rappeler, je vous conseille d'imprimer les 3 phrases vertes ci-dessus!

Merci à tous ceux qui participent à ce mouvement afin de créer un nouveau et un meilleur monde. Peut-être y aura-t-il régulièrement un besoin de clarification sur certains points au futur- c'est tout à fait normal!

Je nous souhaite à tous de merveilleuses rencontres :-)



## La structure du groupe

\*\*\*

**1.** Chaque membre est invité à parler de soi pendant plus ou moins 10 minutes - une spécification de temps flexible, qui dépend du nombre des participants. Il s'agit de partager avec le groupe ses pensées, ses émotions et les sensations corporelles actuellement présentes. Respectez vos propres limites et n'hésitez pas à les communiquer. Si à un moment donné, vous ressentiez p.ex. que vous n'aimeriez pas en dire plus, exprimez-le!

**2.** Les autres membres du groupe adressent leur entière attention à la personne qui parle et **se tiennent à 100% à son écoute**. Ce point est absolument décisif pour la réussite du processus!

**3.** Le coordinateur, à son tour, veille à ce que l'attentivité du groupe reste avec le locuteur et à ce que personne n'intervienne. Autrement, il participe au groupe comme tout le monde et dispose du même laps de temps pour se communiquer.