

Groupes de parole en addictologie – Septembre 2025 à Juin 2026

Une année de réflexion et de partage

La saison 2 des Entr'Actes (Groupes de parole mensuels de l'Unité d'Addictologie) s'est terminée le jeudi 25 juin 2026, cédant la place à un temps estival. Dans la lueur du travail accompli, il nous a semblé intéressant de nous arrêter un instant pour regarder en arrière, et mieux projeter les lendemains.

Au fil de cette année, nous avons pris le temps d'explorer ensemble différents aspects de l'addiction, mais aussi de mieux comprendre ce qui fait chacun de nous : notre histoire, nos émotions, nos relations et nos ressources.

Nous avons commencé par réfléchir à la conduite addictive, à ses effets et à l'expérience du manque : mettre des mots sur des ressentis souvent difficiles à exprimer et mieux comprendre les mécanismes qui peuvent maintenir les consommations malgré leurs conséquences.

Nous avons abordé la question des traumatismes et de leur impact sur les parcours de vie. Chacun a pu, à son rythme, faire des liens entre des expériences vécues et les difficultés rencontrées aujourd'hui.

Le travail autour de l'histoire personnelle et de la dimension transgénérationnelle a rappelé que nous sommes tous porteurs d'une histoire qui nous influence, sans pour autant nous définir entièrement.

Les séances consacrées aux émotions, à l'angoisse et aux différentes formes d'inhibition ont permis d'identifier ce qui se joue parfois derrière les conduites addictives : des souffrances, des peurs, des besoins ou des sentiments difficiles à reconnaître et à partager. Ensemble, nous avons cherché des façons plus apaisées d'accueillir et d'exprimer ces émotions.

Les relations familiales et le rapport aux autres ont également occupé une place importante dans nos échanges. Nous avons pu réfléchir à ce qui soutient, ce qui fragilise, ce qui rapproche ou éloigne. Ces discussions ont mis en lumière l'importance du lien, de la confiance et du soutien dans le parcours de chacun.

Le travail autour du corps et de son image, puis de la confiance en soi, de l'estime de soi et de l'affirmation de soi, a permis de porter un regard plus bienveillant sur soi-même. Beaucoup ont souligné combien il est parfois difficile de reconnaître ses qualités, ses progrès ou ses réussites.

Ces thèmes nous ont invités à reprendre confiance dans nos capacités et à nous autoriser davantage à exister tels que nous sommes.

Enfin, la réflexion sur les temporalités nous a amenés à penser le temps autrement : le poids du passé, les défis du présent, mais aussi les possibilités d'avenir. Nous avons évoqué les changements déjà accomplis, ceux encore à construire, et l'importance d'avancer pas à pas.

Tout au long de cette année, le groupe a été un espace d'écoute, de respect et de solidarité. Chacun a pu apporter quelque chose de son expérience et recevoir quelque chose de celle des autres.

Les échanges ont montré que, malgré des parcours différents, de nombreuses difficultés, questions et ressources sont partagées.

Nous remercions, et toute l'équipe se joint à nos propos, chacun pour sa présence, sa confiance et sa participation. Les paroles échangées, les réflexions menées ensemble et les chemins parcourus témoignent de la richesse du groupe et de la capacité de chacun à poursuivre son propre mouvement de changement.

Chaque parcours est unique, mais cette année de rencontres a montré combien le partage, l'écoute et la réflexion collective peuvent soutenir le cheminement de chacun vers un mieux-être et davantage de liberté face à l'addiction.

Les Entr'Actes reprendront dès le mois de septembre 2026, et dans l'attente, comme l'a dit Guillaume Apollinaire « Il est grand temps désormais de rallumer les étoiles »

Dr Danielle Teuma Cheffe de service Addictologie
Marjorie Guibet Thérapeute Familiale et Systémique – psychologue clinicienne
L'Unité d'Addictologie

Saison 3 : 2026-2027

24 Septembre 2026 : La conduite addictive les effets

29 Octobre 2026 : La conduite addictive : le manque

26 Novembre 2026 : Traumatisme et addiction

17 Décembre 2026* Les émotions : inhibition, symptôme(s) et angoisse

28 Janvier 2026 : L'histoire : une dimension transgénérationnelle

25 Février 2027 : Relations familiales et addiction

25 Mars 2027 : Le rapport aux autres

29 Avril 2027 : Le corps et son image

27 Mai 2027 : Confiance, estime et affirmation de soi

24 Juin 2027 : Temporalité(s)

** exceptionnellement 3è jeudi du mois*