

Mauges-sur-Loire. La tasse à moitié pleine prône l'optimisme – OUEST France

Modifié le 13/12/2017 à 10:42 | Publié le 13/12/2017 à 10:42



<https://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/mauges-sur-loire-49620/mauges-sur-loire-la-tasse-moitie-pleine-prone-l-optimisme-5444137>

Être heureux, c'est bon pour la santé. C'est le credo d'une trentaine de volontaires, qui se réunissent une fois par mois, au centre social Val'Mauges. Le groupe La tasse à moitié pleine échange pour "sortir de la grisaille" et "transformer les souffrances en force". Prochaine réunion, vendredi 15 décembre, à Mauges-sur-Loire.

"Pour sortir de la grisaille et prendre la vie côté soleil", s'enthousiasme Josette Plays, formatrice en relations humaine et animatrice du groupe La tasse à moitié pleine, une trentaine de personnes se retrouve une fois par mois au centre social Val'Mauges, à La Pommeraye.

Prendre du recul

Parler, écouter, échanger. Chacun y vient avec ses propres motivations. Et ce qui fait la richesse du groupe, c'est justement la diversité des situations.

Pour certains, il s'agit de prendre un peu de recul. Pour d'autres, c'est trouver les ressources nécessaires pour faire face à un événement douloureux. Identifier les blocages qui empêchent de voir le positif. Ou simplement rompre un moment de solitude.

Faciliter l'expression de chacun

Josette Plays précise bien qu'elle n'est **"pas là pour régler les problèmes des uns ou des autres. Mais plutôt pour faciliter l'expression de chacun, avec bienveillance et respect, et accompagner le groupe dans une démarche positive"**.

Cécile, une participante convaincue, explique : **"Nous cherchons à comprendre comment et pourquoi on peut être affecté par un événement, comment on peut gérer une situation conflictuelle ainsi que nos émotions."**

Découvrir le positif

Et Marie conforte : **"Cette démarche nous permet de découvrir le positif de chaque situation, et de pouvoir transformer nos souffrances en force."** Les partages d'expériences, l'ambiance respectueuse et l'émulation du groupe y contribuent.

"Ça nous travaille de l'intérieur, mais c'est un bon remède qui nous permet de retrouver une qualité de vie au quotidien, et d'envisager l'avenir positivement", résume le groupe enthousiaste.

Vendredi 15 décembre, de 9 h 15 à 11 h 45, et de 14 h à 16 h 30, au centre social Val'Mauges, place du Bourg-Davy, à La Pommeraye. Il est encore possible de s'inscrire, au 02 41 77 74 29.