

GROUPES D'ENTRAIDE, UNE MÉTHODOLOGIE

Céline LETO¹

Afin d'améliorer l'aide aux personnes et familles confrontées à une situation ou un changement de vie difficile à vivre (maladie, handicap, deuil, solitude...), le Service Promotion Santé de la Mutualité socialiste soutient et organise la promotion des groupes d'entraide en Communauté française auprès des professionnels de la santé et du grand public. En plus de proposer un répertoire des groupes d'entraide consultable sur le site www.self-help.be, le service offre un accompagnement méthodologique à toute personne désireuse de créer un groupe d'entraide. Quelques pistes pour y parvenir...

Mots-clés

- groupes d'entraide
- groupes de parole
- auto-support
- famille
- outil

Qu'entend-on par groupe d'entraide ?

Un groupe d'entraide est une "petite alliance formée et gérée totalement ou en grande partie par des pairs réunis pour s'aider mutuellement afin de s'adapter et de surmonter leurs maladies, problèmes psychologiques ou sociaux communs qui les affectent personnellement ou en tant que proche". Nombreux et variés, les groupes d'entraide ou de "self-help" développent principalement des activités d'information, de soutien individuel et psychologique, des activités sociales et récréatives et/ou encore des groupes de parole. La dynamique d'entraide mutuelle spécifique à ce type de groupe permet d'apporter, individuellement et collectivement, un soutien social et psychologique considérable aux personnes.

Pourquoi créer un groupe d'entraide ?

Les groupes d'entraide sont souvent créés parce que rien n'existe dans le

domaine en question. On parle peu ou pas du tout du problème, les personnes concernées reçoivent peu d'informations et ressentent, outre l'isolement de leur situation, un manque de psychologie et d'humanité de la part de certains professionnels. En initiant un groupe, les parents d'enfants malades, porteurs d'handicap ou rencontrant des difficultés, créent un réseau d'aide et de soutien pour eux et leurs familles, et font connaître la problématique qui les touche personnellement.

Comment créer un groupe d'entraide ?

Vous désirez créer un groupe d'entraide et vous vous interrogez sur la démarche à suivre ? Avant tout, sachez que la création d'un groupe demande du temps et un engagement personnel important.

La préparation du lancement

Indispensable et essentielle, cette étape nécessite de prendre le temps de poser les bases solides de votre groupe d'entraide, de fixer les objectifs et les

1. Responsable de projet, Service Promotion Santé de la Mutualité socialiste.

activités, de réfléchir au mode de fonctionnement et aux difficultés qui peuvent surgir. Voici quelques suggestions permettant de clarifier la démarche à suivre :

- Clarifiez vos objectifs personnels
- Trouvez des compagnons bâtisseurs et organisez la première rencontre informelle
- Etablissez les principes de base pour un bon fonctionnement : clarifiez les objectifs du groupe et les motivations de chaque fondateur, choisissez un nom et définissez le type d'activité de votre groupe, déterminez la fréquence des rencontres du groupe, les critères d'admission, le mode de structuration et les modes de prise de décision possibles, envisagez la structure juridique du groupe, déterminez vos besoins financiers et les moyens de financement...
- Envisagez le futur proche en recherchant les futurs participants au groupe d'entraide, en analysant le besoin d'aide extérieure ainsi que les obstacles qui pourraient mettre le groupe en péril

Le lancement du groupe

Vous êtes prêt(e)s pour lancer la première réunion ou rencontre de votre groupe ! Il est important de la structurer de façon à informer correctement les participant(e)s sur les objectifs du groupe et à permettre à chacun de s'exprimer. Pensez à définir qui animera la réunion, à vous présenter, à présenter les objectifs et le fonctionnement de votre groupe ainsi qu'à éclaircir les attentes de chacun.

La vie et le développement du groupe

Une fois le groupe lancé, il s'agit d'apprendre à gérer le quotidien, à la fois au niveau administratif et au niveau des rencontres entre les membres.

Pensez à partager équitablement les tâches organisationnelles et les responsabilités, à déterminer le rôle de l'animateur des réunions, à structurer les réunions et à optimiser le travail en groupe. Il devient également nécessaire de communiquer vers l'extérieur, notamment vers les professionnels de la santé et les médias.

Quelles difficultés peuvent être rencontrées lors de la création d'un groupe ?

La création d'un groupe d'entraide est longue et semée d'embûches. Bien que les obstacles rencontrés varient d'un groupe à l'autre, il est possible de relever les principales difficultés rencontrées :

- Le risque de découragement face à l'ampleur et au temps nécessaire pour lancer le projet
- Le manque ou l'absence d'expérience dans la gestion d'un groupe : administration, animation du groupe et gestion des conflits
- Le manque d'argent, de matériel spécifique à l'activité du groupe, de local,...
- La difficulté de combiner la vie de famille et la création d'un groupe, la difficulté de gérer ses difficultés personnelles tout en gérant le groupe
- La difficulté de trouver d'autres personnes prêtes à s'impliquer dans la création et gestion quotidienne du groupe ou au contraire la difficulté à déléguer
- La difficulté de trouver des partenaires
- La méfiance de certains professionnels vis-à-vis du travail entrepris par le groupe

Toutefois, les difficultés et crises ont leur sens et font souvent évoluer le groupe. N'oubliez pas qu'à nombre de problèmes, il y a des solutions. ■