

Conseils en cas de difficultés au sein du groupe

Chaque groupe connaît de bonnes et parfois de moins bonnes périodes. Trouver une base commune n'est pas toujours évident.

Dans ces situations, certaines choses peuvent aider, comme :

- prendre le sujet comme thème d'une prochaine rencontre. Comment je me sens dans le groupe ? Pour quelle raison je me sens mal à l'aise ? En quoi ai-je des difficultés ? Qu'est-ce que je changerais ?
- discuter avec des membres d'autres groupes, par exemple lors d'une rencontre régionale des groupes d'entraide autogérés.
- inviter une personne externe, par exemple le/la responsable du centre de consultation, pour discuter de la situation (avec le groupe ou en entretien individuel).

Parvenir ensemble à sortir d'une situation difficile peut donner forme à une nouvelle cohésion de groupe.

Dissolution d'un groupe d'entraide autogéré

Certains groupes d'entraide existent depuis de nombreuses années et peuvent représenter un accompagnement précieux dans le quotidien de leurs membres.

Il existe des groupes pour lesquels l'objectif est atteint après quelque temps. La motivation baisse et les membres n'éprouvent plus le besoin de se rencontrer. La dissolution du groupe peut alors être envisagée.

Dissoudre un groupe repose sur une décision commune. Cela implique que les engagements pris soient abordés et que certaines formalités soient réglées (annuler la location de la salle, informer le centre de consultation etc.). Sur demande, le/la responsable du centre de consultation peut accompagner le processus de dissolution.

Mémento pour les groupes d'entraide



Photo: fotolia.com

Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide autogéré ?

Un groupe d'entraide autogéré réunit régulièrement environ quatre à dix personnes pour parler de leur maladie ou d'une situation de vie particulière. Ces rencontres permettent de partager ses expériences et de discuter de solutions. Ce qui signifie que chaque membre du groupe peut aussi bien venir chercher ou apporter du soutien, selon les circonstances.

En parlant avec d'autres personnes vivant une même situation, il est possible d'apprendre à mieux gérer ses difficultés. Et le sentiment de solitude diminue.

Contrairement à un groupe thérapeutique, un groupe d'entraide autogéré n'est pas guidé par un(e) professionnel(le). Tous les participants sont égaux en droits et responsables du bon fonctionnement du groupe.

Recommandations pour les rencontres

Discussion

- Le contenu des échanges est confidentiel et ne doit pas sortir du groupe.
- Pendant qu'une personne parle, les autres écoutent. Chacun s'exprime à tour de rôle, les messes basses et autres bavardages sont à éviter.
- Chaque personne veille à s'exprimer sur le thème abordé.
- Chaque opinion est importante. Il est préférable de s'exprimer en « JE » plutôt que « NOUS » ou « ON ».
- Il s'agit essentiellement d'échanger des expériences et non de donner des conseils. Chacun s'efforce d'écouter et de comprendre l'autre en évitant de lui faire la leçon.
- Lorsqu'une personne ne se sent pas à l'aise au cours d'une discussion, elle a le droit de le communiquer. Dans la mesure du possible, les difficultés sont abordées au cours de la rencontre.

Vie du groupe

- Tous les membres participent régulièrement aux rencontres. En cas d'empêchement, il y a lieu de se désister avant la rencontre auprès d'un autre membre du groupe.
- Chaque groupe décide de la fréquence des rencontres. Des réunions espacées de plus d'un mois peuvent altérer le lien de confiance et l'intensité des échanges.
- Si une personne décide de quitter le groupe, elle en informe personnellement les autres membres.
- En cas d'absence prolongée d'une personne, un membre du groupe prend de ses nouvelles.

Organisation

Les membres du groupe sont tous égaux en droits. Il existe plusieurs façons d'assumer des responsabilités: par exemple comme personne de contact (avec le centre de consultation d'Info-Entraide BE ou pour la location d'une salle) ou comme responsable de la caisse, de la vaisselle, etc.

Si les discussions et les échanges sont animés à tour de rôle par les membres du groupe, la responsabilité du bon fonctionnement et de l'ambiance dans le groupe repose sur tous les participants. L'expérience montre qu'il est judicieux de se rencontrer dans un lieu neutre.

Déroulement des rencontres et tâches de l'animateur/trice

Les rencontres sont réparties en trois phases: ouverture, discussion et clôture.

Ouverture

L'animateur/trice déclare officiellement ouverte la rencontre. Chacun dit brièvement comment il/elle va et le thème qu'il/elle souhaite aborder. Le groupe choisit le thème (év. plusieurs). Si nécessaire, l'animateur/trice fait une proposition, p. ex. pour l'ordre dans lequel les sujets seront discutés. Certains thèmes peuvent aussi être reportés à une prochaine rencontre.

Discussion

En règle générale, la personne qui a souhaité aborder le thème entame la discussion. L'animateur/trice s'assure que tout le monde prenne la parole. Quand une personne est interrompue, la parole lui est redonnée à la fin de la discussion. Si quelqu'un s'écarte du sujet, il appartient à la personne qui anime la réunion de revenir sur le sujet. De même qu'elle rappellera les consignes si nécessaire. Après une heure environ, l'animateur/trice conclut la discussion et amorce la clôture de la rencontre.

Clôture

Chacun profite de ce moment pour s'exprimer : comment ai-je vécu la discussion ? Comment je me sens maintenant ? Une suite est-elle souhaitée ? Y a-t-il de nouveaux sujets qui découlent de cette discussion ?

À ce stade, la discussion est close du point de vue du contenu et porte tout au plus sur une prise de décision pour la prochaine rencontre. Le moment peut également être propice pour désigner l'animateur/trice de la prochaine rencontre. La personne animant la réunion clôt officiellement la rencontre.