

Ce qu'il faut savoir sur nos groupes d'entraide pour les proches

Il existe plusieurs types de groupes de parole. Ceux que nous proposons sont des groupes ouverts : on y vient quand on le souhaite et, bien qu'il y ait des habitués, les participants ne sont pas toujours les mêmes. La confidentialité est stricte et doit être respectée par tous. Ces réunions sont structurées. La parole est donnée à une personne désireuse d'exposer un problème : elle parle sans être interrompue pendant une dizaine de minutes. Ensuite les autres participants lui posent à tour de rôle des questions afin de mieux comprendre la situation présentée. La personne répond (ou ne répond pas si la question est indiscreète). Pour finir, les membres du groupe commentent à tour de rôle ce qu'ils ont entendu en se référant à leur propre vécu et/ou ressenti sans jamais apporter de « jugements de valeur » ni donner de « conseils ». La personne qui a parlé ne répond pas. Un « animateur » veille au bon déroulement de la réunion. L'aide qu'on peut attendre de ces groupes tient à la diversité des témoignages qui peuvent aider à relativiser angoisses personnelles et réactions spontanées. Attention : ces échanges ne se substituent ni aux diverses psychothérapies, ni aux groupes de psychoéducation.

Attention : La richesse des échanges dépend de la diversité des points de vue et donc en partie du nombre des participants, l'idéal étant entre 6 et 8 personnes. Pour nous approcher de ce nombre, nous nous permettrons de solliciter une ou deux fois dans l'année la venue de ceux d'entre vous qui ont déjà participé à ces réunions afin que les nouveaux venus soient accueillis de la meilleure façon possible.