

L'entraide autogérée, c'est quoi ?

Pour faire face à des difficultés de santé, l'aide de personnes concernées peut être très utile en marge de la prise en charge médicale.

Un groupe d'entraide autogéré offre à des personnes concernées par une même situation la possibilité de se rencontrer en toute confiance. Chaque groupe est composé de personnes qualifiées d'« expertes par expériences ». Elles

abordent ensemble, en toute autonomie, leur situation et tentent, en se soutenant mutuellement, de lui donner un sens, de partager des informations.

Il existe en Suisse romande près de 600 groupes d'entraide autogérés, dans des domaines très divers, allant des maladies somatiques (cancer, handicap, maladies rares, etc.) aux maladies psychiques (troubles bipolaires, schizophrénie, dépendances, etc.) en passant par les questions d'ordre social (famille, deuil, orientation sexuelle, etc.). Il existe des groupes pour les personnes directement concernées par une situation de vie, mais aussi des groupes pour les proches ou des groupes mixtes.

Participer à un groupe se fait sur une base volontaire : il faut être partie prenante et prêt-e à engager des changements positifs dans sa vie. C'est l'occasion de créer d'autres liens et sortir de l'isolement. Pouvoir rencontrer des tiers touchés par les mêmes problématiques donne le sentiment de se sentir compris. Ainsi, une solidarité naturelle se tisse entre les membres.

Les échanges permettent également de se sentir utile. On peut y échanger son expérience autour des questions quotidiennes liées à la situation ou donner son point de vue sur l'alimentation, les traitements, etc., parler en groupe des sentiments éprouvés, se soutenir les un-e-s les autres pour aborder des changements de perspective, voire organiser des rencontres récréatives et conviviales.

Par ailleurs, chaque personne peut prendre part à l'organisation du groupe

et chaque groupe a ses spécificités, liées à son histoire et à celle de ses membres. Ce sont eux qui décident de la fréquence et du déroulement des rencontres, de l'animation et des modalités des prises de parole. Cela permet à chacun-e d'être acteur-trice du groupe et de sa situation. Faire partie d'un groupe d'entraide autogéré renforce la capacité d'agir et le développement de compétences tant sociales (parler de soi, être en relation avec d'autres personnes...) qu'organisationnelles. C'est aussi une manière de mieux prendre conscience de son vécu et de toutes les étapes traversées. Ce savoir est extrêmement précieux pour reconnaître et valoriser le vécu et l'expérience vis-à-vis des autres... et de soi-même !

De nombreuses études scientifiques* démontrent que la participation à un groupe d'entraide améliore également la santé mentale et sociale, grâce à la compréhension mutuelle, à la solidarité et aux liens (re)créés. Cela amène également des bienfaits sur la santé physique (gestion plus optimale des médicaments, meilleur recours à une aide professionnelle, etc.). C'est à voir comme un plus et un complément par rapport à une prise en charge médicale et sociale classique. ●

* par exemple Gognalons-Nicolet, M., Bardet Blochet, A., Zbinden, E., Heeb, J.-L., Borgetto, B. (2006). Groupes d'entraide et santé. Chêne-Bourg : Médecine et Hygiène.

CONTACTS POUR LA SUISSE ROMANDE :

Info-Entraide BE - Bienne
032 323 05 55
info@infoentraide-be.ch
www.infoentraide-be.ch

Caritas Jura - Info-Entraide JU
032 423 55 37
caritas.jura@caritas-jura.ch
www.caritas-jura.ch

Info-Entraide NE
032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch

Bénévolat-Vaud - Info-Entraide VD
021 313 24 00
entraide@benevolat-vaud.ch
www.benevolat-vaud.ch/info-entraide-vaud

Cantons de Fribourg, Genève et Valais : Info-Entraide VD vous renseigne.

Moteur de recherche des groupes d'entraide autogérés sur le site de la Fondation Info-Entraide Suisse : www.infoentraidesuisse.ch