

## Les groupes d'entraide : un vrai plus, une aide précieuse pour beaucoup

Les groupes d'entraide autogérés (*self-help groups* des Anglo-Saxons, *Selbsthilfegruppen* des Alémaniques), que l'on peut dire aussi groupes d'aide mutuelle, sont un développement important des dernières décennies. Le principe est connu : des personnes «portant» le même problème se réunissent pour mettre en commun leur vécu, leurs expériences, et en particulier la manière dont elles font face (ou, souvent, ne parviennent que difficilement à faire face) aux préoccupations, souffrances et contraintes liées au dit problème. Ceci sans être sous la direction (voire la «tutelle») de professionnels du domaine – ce qui n'empêche pas bien sûr de faire appel aux connaissances ou à l'avis de professionnels quand le besoin s'en fait sentir. Mais l'idée maîtresse est que ce sont avec leurs propres ressources et expériences que les membres du groupe s'appliquent à gérer au mieux leur existence.

Il y a de plus en plus de groupes de ce



**Dr Jean Martin**  
Ancien médecin cantonal  
vaudois  
Membre de la CNE  
1026 Echandens  
jean.martin@urbanet.ch

type, partout dans le monde. NB : dans les régions en développement, émergent en nombre croissant des mouvements de cultivateurs, artisans, petits entrepreneurs, créant des réseaux pour mieux travailler, qui participent d'une logique semblable : *self-help, self-reliance*. En septembre dernier a été présenté à Fribourg un ouvrage pratique fort bien fait : *Les groupes d'entraide autogérés. Se soutenir mutuellement pour aller mieux*, de Ruth Herzog et Sylvia Huber (Beobachter Verlag, 2008). Il décrit comment lancer un groupe, développer la coresponsabilité en son sein, animer les discussions, résoudre les possibles problèmes (membre bavard, voire dominateur, membre timide, voire muet), rester dynamique et ouvert à l'accueil de nouveaux membres. A recommander chaudement à celles et ceux qui, confrontés à une difficulté qu'ils souffrent de devoir gérer (trop) seuls, aimeraient rejoindre un tel groupe ou envisageraient d'en créer, ainsi qu'aux professionnels traitants et accompagnants que nous sommes – et aux décideurs concernés.

Il existe quelque 2000 groupes autogérés en Suisse dont l'activité touche 300 types de difficultés, coordonnés par une vingtaine de centres cantonaux ou régionaux.<sup>1</sup> Les problèmes traités (une préoccupation spécifique par groupe) entrent dans l'une ou l'autre des catégories suivantes : santé, maladies, handicaps ; difficultés parentales (notamment parents d'enfants souffrant de certaines pathologies) et éducation ; désordres alimentaires ; difficultés psy-

chiques ; personnes âgées ; dépendances ; questions de société ; travail-chômage. Au chapitre «Maladies chroniques et handicaps», l'index de l'ouvrage comprend plus de 60 rubriques : de allergies, Alzheimer et amputation à transplantations et trisomie, en passant par diabète, hémophilie, hépatite C, migraine, mutilés du visage ou syndrome de Gilles de la Tourette (en indiquant le rayon d'action de ces groupes, par cantons). Huit rubriques distinctes au chapitre «Difficultés psychiques», six sous «Dépendances» et, sous «Questions de société» : agressions sexuelles, conjoints ayant perdu un proche par suicide, hommes violents, morsures de chien, transsexualité, parmi 25 rubriques.

Les apports communément enregistrés des groupes d'entraide peuvent être résumés ainsi : la pression diminue ; les compétences augmentent ; la passivité fait place à l'action ; l'aide des professionnels est mieux utilisée.

J. M.

<sup>1</sup> Contact et renseignements en Suisse romande par deux centres-ressources : l'Association AVEC – avenue Ruchonnet 1, 1003 Lausanne – tél. 021 646 21 96, [www.association-avec.ch](http://www.association-avec.ch)) et Info-entraide Fribourg – boulevard de Pérolles 32, 1700 Fribourg – tél. 026 321 39 75, [www.entraide-fribourg.ch](http://www.entraide-fribourg.ch)). On peut y obtenir le guide susmentionné.