

# Groupes d'entraide : ensemble, on est plus fort...

La Fondation contre le cancer, l'Association Parkinson, la Ligue belge francophone des patients fibromyalgiques, Stoma Ilco, Carrefour Hépatites, Infor allaitement, la Ligue braille, Psytoyens, le Centre de prévention du suicide, les Alcooliques anonymes... Nous connaissons tous l'un ou l'autre de ces groupes d'entraide et de soutien, ou nous en avons entendu parler.



Parfois, nous avons fait appel à eux. Parfois, un proche l'a fait. Parfois encore, nous savons que nous pourrions, nous aussi, si besoin était, avoir recours à l'une de ces structures.

Les groupes d'entraide sont nés à partir des années 1960 et ils présentent tous un point commun : ils veulent rassembler des hommes, des femmes et, parfois, des enfants, concernés par **un même type de problème ou une difficulté de vie**, afin d'y faire face ensemble.

Souvent, il s'agit de problématiques **liées à la santé** (physique, mentale ou sexuelle), au handicap, à la sexualité, à la naissance, aux dépendances, au deuil... Ces structures proposent **des lieux uniques d'écoute et d'appui**.

La philosophie des groupes d'entraide repose sur un mot clé : la **solidarité**.

# Une série d'apports

Les groupes d'entraide s'articulent autour d'objectifs multiples.

Fondamentalement, ils proposent un **soutien individuel, moral et psychologique**.

Ils peuvent également organiser pour leurs membres une **aide sociale, administrative, juridique ou même financière**.

Ces groupes contribuent à communiquer **des informations**, souvent pratico-pratiques, qui complètent utilement celles fournies par les professionnels de la santé. Ces informations visent, selon les cas, « le grand public », les soignants ou les autorités politiques. Dans ce dernier cas, il s'agit alors, par exemple, de (mieux) faire connaître les problématiques, ou de déstigmatiser une situation ou un vécu, ou d'influencer des prises de décisions en faveur des membres du groupe.

Au sein des groupes, le **partage de paroles d' »experts du vécu** », parfois à travers des groupes de parole, est souvent d'un grand apport pour les membres.

L'ensemble des **activités** proposées par les groupes d'entraide ou de soutien permet de renforcer les capacités individuelles et collectives de la personne dans la prise en charge de sa problématique ou de décisions la concernant. On parle souvent d'empowerment pour évoquer ce renforcement des compétences qui mène à **l'autonomie**.

De manière générale, face à une médecine souvent encore vécue comme très technique, les groupes d'entraide comblent des manques psychosociaux. Ils permettent à la personne de **sortir de l'isolement** et/ou de renforcer la confiance en soi. Ils aident souvent à mieux accepter la maladie ou à apprendre à vivre avec elle. Ils concourent au **bien-être** de la personne.

**Bon à savoir** : les groupes d'entraide proposent des services

généralement gratuits ou d'un coût peu élevé. Ils s'adressent parfois aux proches et à la famille de la personne concernée par la problématique.

## Qui fait quoi ?

« Groupes d'entraide », « groupe de soutien », « groupes de self-help »... comment faire la différence entre ces différentes appellations ? Ces termes ne désignent pas exactement la même chose...mais presque.

Les groupes d'entraide se composent essentiellement de personnes bénévoles personnellement concernées par une problématique. Dans certains cas, cela n'exclut pas l'implication, au sein du groupe, de professionnels de santé. Certains groupes d'entraide sont directement liés à un hôpital.

Dans un groupe de soutien, des professionnels (rémunérés) peuvent être présents, par exemple pour gérer l'association mais, surtout, pour organiser et dispenser ses activités.

Quant au groupe de self help, il fait référence à une notion d'entraide qui n'est pas exclue dans les autres structures : en tout cas, il propose plus particulièrement d'apprendre à développer les capacités à gérer un problème.

## Un guide pour s'y retrouver

Réalisée par le service Promotion de la Santé de la Mutualité socialiste- Solidaris, l'édition 2012-2013 de *l'Inventaire des groupes d'entraide et de soutien en Fédération Wallonie-Bruxelles* rassemble plus de **200 de ces structures**<sup>(1)</sup>. Elles sont répertoriées au sein de 6 grands chapitres, en fonction du secteur d'aide proposé : la maladie, les suites d'opérations et de traitements, le handicap, la dépendance, les troubles du comportement, la situation sociale et les événements de vie

personnelle ou familiale.

Clair et pratique, ce guide ouvre les portes vers des **réseaux de solidarité** connus ou plus discrets mais, tous, **outils de bien-être et d'insertion**.

Photo© Robert Kneschke – Fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021

Référence

(1) [Inventaire des groupes d'entraide – brochure Solidaris](#)