

EMPREINTES

— Le lien demeure —

Groupes d'entraide

Cinq questions aux animateurs Empreintes



Marc Guiose et Isabelle Leconte

Vous avez co-animé un groupe d'entraide pour adultes en cette année 2014. Comment ce groupe était-il constitué ?

Isabelle : Ce groupe était constitué de dix participants, puis six personnes ont poursuivi après la troisième rencontre. Chacun avait vécu différents types de deuil – plusieurs femmes étaient en deuil de leur conjoint. Les causes de décès étaient variées : maladie longue ou soudaine, accident de la route, suicide. Trois personnes étaient en deuil de leur père malade, une autre personne de sa mère adoptive.

Quels sont les objectifs de ces groupes d'entraide ?

Isabelle : Nous proposons par ces groupes aux personnes accompagnées d'exprimer leur souffrance et d'écouter celle des autres. Entendre les mots de chacun permet de comprendre que les choses évoluent, que chaque personne avance à son rythme, mais que d'autres vivent et ressentent les mêmes choses que soi.

Marc : A travers ces groupes d'entraide nous espérons pouvoir atténuer la solitude dans laquelle la douleur du deuil peut précipiter chacun de nous. La rencontre d'autres personnes qui parlent de la perte d'un être cher favorise les identifications au sein du groupe, ce processus renforce le sentiment d'être compris. La compréhension d'une expérience qui touche à l'intime n'est pas chose facile, c'est pourtant dans ces conditions que le sentiment d'être seul avec sa souffrance peut se transformer petit à petit.

Comment circule la parole dans un tel

Isabelle : Nous proposons un thème lors des premières rencontres. Par la suite, quand l'animateur fait le point en début de rencontre, chacun des

groupe ? Proposez-vous des thèmes ?

participants exprime un changement depuis la dernière fois. Par réactions du groupe la dynamique et la thématique prennent forme.

Marc : Oui, des thèmes servent d'amorce à la parole, mais nous laissons le groupe voguer au gré des sujets qui apparaissent. La parole circule facilement, je tiens la montre pour que tout le monde ait du temps, mais j'ai rarement à arrêter une personne pour donner la parole à une autre. Le groupe s'auto-régule et les gens rebondissent d'un discours à l'autre selon les échos produits chez l'un ou chez l'autre.

Quelles sont les difficultés que vous constatez dans le fonctionnement de tels groupes ?

Isabelle : L'absentéisme est la réalité la plus difficile à gérer pour les animateurs. Inévitable et compréhensible, ce phénomène est pour le groupe une source de vulnérabilité.

Marc : Les difficultés sont variables, pour ma part je suis attentif au niveau d'angoisse qui peut circuler. Je suis plus ou moins présent pour contenir en reformulant, parfois en modérant certain propos, en apaisant si je sens une montée de souffrance. Je veille à ce que personne ne reparte plus fragilisé si ses défenses psychiques sont encore fragiles. Isabelle sait très bien rappeler qu'il est possible d'appeler entre deux séances.

Quels retours avez-vous de la part des participants ?

Isabelle : Plusieurs participants ont exprimé qu'entendre les autres leur avait permis de mieux comprendre ce qu'ils ressentaient et vivaient. Chacun explore l'écho de la parole de l'autre qui « fait bouger les choses », sans qu'on sache comment. Ainsi, la richesse du groupe tient en partie de la diversité des causes de décès et des liens au défunt. «Toi ton mari est mort mais tu vis la même chose que moi avec mon frère ».

Marc : De bons retours pour la plupart. Certaines personnes qui ne peuvent rester disent pudiquement « je crois que ce n'est pas pour moi ». Mais il n'est pas rare que des larmes on passe au rire et parfois à la dérision en se moquant gentiment de soi, de la famille et parfois du défunt. Lors du dernier groupe beaucoup de personnes ont pu dire qu'ils avaient évolué dans leur souffrance et repartir avec le désir de réinvestir le monde.