

L'avis de l'expert : Interview avec Sarah Wyss, directrice d'Info-Entraide Suisse

Qu'est-ce que l'entraide autogérée et comment elle est organisée en Suisse ?

Les groupes d'entraide autogérés réunissent des personnes qui s'efforcent de traiter ensemble un thème qui est important pour elles. La responsabilité personnelle et le soutien mutuel en sont les éléments centraux.

L'orientation sur les ressources et l'expérience de vie de chacun-e est essentielle. Ces groupes ne sont pas guidés par des professionnel-le-s. La modération des discussions et des échanges est assurée par les membres.

En Suisse, dans presque toutes les régions, il existe un Centre ou une Antenne qui promeut l'entraide et aide les personnes concernées et les proches à trouver un groupe ou à en créer un.



La Fondation Info-Entraide Suisse est la faïtière nationale. Elle est garante de la qualité, développe des projets pour améliorer l'accès de la population à l'entraide et œuvre afin que l'entraide devienne un pilier plus important dans le domaine de la santé et du social.

Combien de groupes d'entraide existent actuellement en Suisse ?

En Suisse, il y a plus que 2800 groupes et plus de 230 sujets différents dans le domaine du social et de la santé mentale et somatique. En total, plus de 40'000 personnes participent à un groupe d'entraide en territoire helvétique. La pandémie du Coronavirus montre actuellement que l'entraide autogérée constitue un soutien très important dans des situations difficiles. Pour cette raison, Info-Entraide Suisse a – en collaboration avec les Centres/Antennes régionaux - développé une offre de groupes virtuels autour du sujet Coronavirus. Vous trouverez plus d'informations sur :

www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus

Pourquoi rejoindre un groupe d'entraide ?

La participation à un groupe d'entraide permet à la personne de se sentir mieux, moins coupable et moins seule face à une situation problématique. La participation entraîne une prise en main de la situation en évitant de la subir. En plus, la participation améliore la relation avec les proches et les professionnels.

Comment se passe une réunion de groupe ?

Le groupe décide lui-même comment fonctionner. Les participants choisissent la fréquence, le lieu, les règles du groupe, etc. Le Centre/l'Antenne régionale est toujours à disposition si le groupe a besoins de soutien ponctuel. Par exemple, en cas de situation difficile.

Et si une personne ne souhaite plus y participer ?

La participation aux réunions se fait toujours à titre volontaire. On peut arrêter d'y prendre part quand cela ne correspond plus aux besoins. Une certaine complaisance envers les autres participants est quand-même essentielle.

Comment trouver le groupe qu'on cherche ?

Le moteur de recherche sur le site web www.infoentraidesuisse.ch permet aux personnes concerné-e-s, aux proches, aux professionnel-le-s ainsi qu'au public intéressé de s'informer sur les groupes déjà existants. Pour des questions de confidentialité, le contact avec le groupe se fait par l'intermédiaire du Centre régional ou de l'Antenne.

Comment faire si on souhaite créer un groupe d'entraide ?

Si vous souhaitez créer un groupe, contactez le Centre ou l'Antenne Info-Entraide régionale. Les Centres et Antennes sont recensés sur le site d'Info-Entraide Suisse.

Ces centres de compétences régionaux vont vous accompagner dans ce processus de création et de mise en route : trouver d'autres personnes concernées, réaliser un dépliant pour promouvoir le groupe, ainsi qu'une lettre d'informations. Lorsqu'un nombre suffisant de personnes intéressées est réuni (4 à 6 personnes au minimum), les spécialistes du Centre/de l'Antenne accompagnent le nouveau groupe pendant environ trois réunions. L'objectif est de donner les bases sécuritaires nécessaires pour que le groupe puisse continuer à se réunir de manière autonome.