

L'entraide autogérée en Suisse romande et au Tessin

Un groupe d'entraide autogéré est un groupe de personnes qui partagent une même situation, qu'elle soit liée à la santé (maladie chronique, maladie rare, difficultés psychiques, etc.) ou à une thématique sociale (parentalité, dépendances, deuil, orientation sexuelle, etc.) et qui se réunit librement à une fréquence régulière. Ces groupes se fondent sur une certitude commune : la parole est libératrice et elle permet, à partir d'un travail de construction élaboré en groupe, d'être artisan de son futur.

La participation à un groupe d'entraide allège la situation du participant et celle de ses proches. En effet, les échanges, au sein du groupe, permettent de se sentir compris et valorisé. Cela a également pour influence de briser l'isolement puisque l'on se sent moins seul devant une problématique partagée par d'autres.

C'est dans l'interaction avec les autres que le processus de construction ou de reconstruction de conduites autonomes se réalise. La co-responsabilité au sein du groupe d'entraide permet à chaque membre de développer des capacités personnelles, comme la confiance en soi ou l'ouverture au dialogue, tout comme des compétences pratiques dans différents domaines, telles la communication ou l'organisation. En prenant de la distance par rapport à ce qu'elles vivent grâce aux échanges au sein du groupe, les personnes se montrent à même de construire un nouveau quotidien. Elles se mobilisent et deviennent actrices de leur propre devenir. Leur capacité d'agir (empowerment) étant consolidée, elles peuvent réaliser des changements concrets pour améliorer leur situation, par exemple en sollicitant plus facilement de l'aide professionnelle extérieure.

Plus globalement, les groupes d'entraide renforcent toutes les formes de soutien social, formel et informel. L'appartenance à un groupe d'entraide engendre également des bienfaits psychiques et physiques. Plusieurs études démontrent, par exemple, l'amélioration de l'état physique, la diminution de la consommation de médicaments, l'amélioration des relations au sein des réseaux primaires, l'amélioration de la compliance, etc. *Dossier préparé collectivement par les professionnel-les de l'entraide autogérée des cantons romands et du Tessin*

> Téléchargez le [dossier du mois](#) en Pdf

> Autres éclairages sur nos thèmes Santé >> [Prévention et promotion de la santé](#)