

TÉMOIGNAGE

FORUM SUR L'ENTRAIDE DE MONTRÉAL 2012

Espoir dans la cité

Les groupes d'entraide et de soutien

C'est avec enthousiasme et fébrilité que je viens témoigner de ma pratique et de ma passion pour le groupe. Ce que j'ai envie de partager avec vous aujourd'hui, c'est l'évolution (tant personnelle que professionnelle) de ma pensée, de ma réflexion, de ma position face au groupe et au travail de groupe.

Nous faisons tous partie d'un groupe (familial, scolaire, professionnel, social...). Réfléchir sur notre rapport au groupe m'apparaît être une démarche importante. L'intervenant doit être sensible autant à son propre confort à intervenir dans un groupe, qu'à celui des membres qu'il réfère à un groupe. Me souvenir de mes propres craintes (même si elles ne sont pas les mêmes) à l'égard du groupe me permet de mieux préparer les usagers, en tenant compte de leurs peurs et en misant sur les bénéfices qu'ils peuvent en retirer.

Les groupes de soutien : mon premier contact

C'est en réaction à mes toutes premières expériences de groupe que j'ai construit ma pratique. À l'époque, je travaillais au Centre de Réadaptation en Dépendance Dollard Cormier (Ce centre offre des services de réadaptation aux personnes aux prises avec des problèmes de dépendance à l'alcool, aux drogues, aux médicaments et au jeu pathologique) et on venait de me proposer un remplacement au volet groupe des services généraux. J'étais terrorisée! Pour me rassurer, un collègue m'a gentiment expliqué que c'était très facile. Je n'avais qu'à apprendre par cœur les contenus des différents thèmes et que ça irait très bien. Envahie par la peur, je ne me suis même pas arrêtée à réfléchir sur cette façon de concevoir le groupe.

Après quelques rencontres, je voyais bien qu'il se passait des phénomènes dans le groupe, mais je n'avais aucune idée si je pouvais les utiliser, et encore moins faire avec. Pour faire taire ce questionnement, inconsciemment, j'amenais encore plus de contenus. Heureusement, après deux semaines, étant la seule personne formée à l'évaluation spécialisée, on m'a déplacée au volet évaluation/orientation des services généraux. Je dis heureusement, car je n'aimais pas faire du groupe. Je comprenais plus ou moins le sens de mon travail, et je n'étais de toute façon pas du tout à l'aise.

Mon premier réveil

Un an plus tard, je suis embauchée au Centre de Réadaptation en Dépendance Le Virage, équivalent du Centre Dollard Cormier, mais qui couvre la Montérégie. Il est important de savoir que, quelques années plus tôt, l'organisme avait beaucoup investi dans la formation à l'intervention de groupe offerte par Ginette Berteau. Ainsi, à l'entrevue, j'ai dû cacher ma

surprise et surtout mon malaise quand on m'a appris que le mode d'intervention privilégié était le groupe.

Dans mon processus d'intégration, j'ai été initiée par mon accompagnatrice à une autre façon de concevoir et de faire du groupe que ce que j'avais connu. Quand je lui ai demandé : « Quel thème feras-tu au groupe de ce soir? », elle m'a répondu : « Comment je pourrais savoir? » Oups, elle n'est pas supposée tout savoir, et par cœur en plus... C'est alors qu'elle m'a expliqué que c'était le groupe qui allait déterminer le thème en fonction des besoins des participants. Mais alors comment faire pour se rassurer? « En faisant confiance aux participants du groupe ! » Wow!! Je me suis dit que, même si je n'étais pas du tout à l'aise en groupe, ça commençais déjà à me plaire un peu plus. Ça correspondait davantage à mes valeurs. De plus, cette conception avait un effet soulageant. Il était rassurant d'accepter que je ne sois pas la seule porteuse du fonctionnement du groupe. Je ne saisisais pas tous les concepts de l'aide mutuelle et du processus de groupe comme aujourd'hui, mais j'adhérais tout de même à cette vision.

Ma vision du groupe repose essentiellement sur la reconnaissance des forces des participants et sur l'importance de partager le pouvoir à l'intérieur de groupe!

Au Centre de Réadaptation en Dépendance Le Virage, comme ailleurs, même si plusieurs groupes sont envisagés dans une optique d'aide mutuelle, dans la pratique, ils sont surtout centrés sur l'éducation, c'est-à-dire que l'accent est mis sur l'acquisition de connaissances, et que l'intervention est peu axée sur l'expression de soi et les interactions entre les membres.

J'adhère au fait que les membres possèdent des forces et que pour leur permettre de les partager, il est essentiel de stimuler les interactions. Ainsi, il devient nécessaire de revoir la notion de pouvoir dans le groupe et de nous questionner sur notre rôle en tant qu'intervenant de groupe. Sommes-nous les seuls détenteurs de connaissances et d'expériences pouvant aider les participants? Sommes-nous des professeurs, des experts, des figures d'autorité, des thérapeutes, des animateurs, des personnes ressources ou des facilitateurs d'aide mutuelle?

Personnellement, je ne me considère pas comme une experte de contenus. Je me considère plutôt comme une régulatrice du processus de groupe (de ce qui se passe dans le groupe), une gardienne de la sécurité et de l'harmonie et une dispensatrice d'un savoir non disponible dans le groupe.

Dans ma pratique

La dépendance aux substances est souvent perçue comme un problème chronique et persistant tant par l'environnement social et familial que par le réseau institutionnel et communautaire. Par conséquent, pour plusieurs, cette population peut apparaître comme

difficile à aider. Les personnes utilisant des substances de façon problématique sont donc plus sujettes à vivre de la stigmatisation et de l'isolement.

Dans mon établissement, quand je pose la questions aux intervenants : «Pourquoi avez-vous choisi un métier en relation d'aide? », on me répond souvent : « Parce que c'est valorisant d'aider! » Sommes-nous les seuls à nous sentir valorisés d'avoir aidé? Pouvons-nous penser que les membres du groupe ont, eux aussi, des expériences, des idées, des forces à partager, qui pourraient aider les autres membres et les valoriser?

Je crois profondément que ce que les gens peuvent s'apporter entre eux a bien plus de poids. D'ailleurs, lorsque je fais le retour sur le groupe, rarement c'est ce que j'ai dit qui ressort, c'est souvent ce que les autres participants ont amené. Quand je demande aux usagers (lors de la dernière démarche ou en fin de démarche) ce qu'ils retiennent de leur expérience de groupe, rarement on me parle des thèmes, des contenus (la communication, le cycle de la dépendance, les sphères de vie...). Ce qui ressort fait systématiquement référence aux aspects relationnels vécus dans le groupe.

Kévin : « Quand j'ai entendu Gérard raconter comment il était perçu par son entourage, je me suis vu dans lui, et j'ai mieux compris mes propres sentiments » : Le partage d'expériences, avec des personnes vivant les mêmes difficultés, permet de dédramatiser les situations personnelles, de normaliser certains comportements et favorise la découverte de soi à travers le regard de l'autre.

Michel : « Josée me faisais tellement penser à ma cousine qui me tape sur les nerfs. C'est à force de la voir se battre pour ne pas consommer et tenter de trouver d'autres stratégies pour gérer son anxiété, que j'arrive à voir autre chose que ses maudites manies fatigantes. Écoute, j'ai même été plus patient envers ma cousine quand je l'ai vue la dernière fois... elle est anxieuse, je crois. Pis peut-être que moi aussi! » : Le groupe, envisagé comme un laboratoire de socialisation, a offert un espace d'échange qui a permis d'explorer, de réfléchir et d'expérimenter de nouveaux comportements, de nouvelles perceptions de soi et des autres. Cette vision du groupe offre aussi un espace pour aider à développer de nouvelles stratégies pour surmonter les difficultés.

Annick : « Ee tout cas, moi, la fois que j'ai entendu Sylvie avouer qu'elle nous avait menti la semaine d'avant, je l'ai trouvée courageuse. Je l'ai félicitée et elle avait l'air contente. Elle a pris un risque, mais c'était beau de voir que les autres non plus ne l'ont pas jugée » : Le groupe a favorisé l'expérimentation d'une relation de soutien dans un environnement sécuritaire.

Louise : « Ouf, moi, être avec du monde sans avoir bu, ça m'était pas arrivé souvent dans les dernières années. J'en ai manqué des groupes parce que j'avais bu. Mais de savoir que d'autres ont aussi fait l'effort durant la semaine, ou la journée même, me donnait le courage de venir à jeun » : Lorsqu'une personne aux prises avec un problème de dépendance envisage de faire des changements dans sa consommation, elle doit considérer qu'inévitablement elle aura à composer différemment dans son rapport à l'autre. La

participation à un groupe de soutien est particulièrement bénéfique pour les personnes dépendantes qui vivent de l'isolement.

Les usagers que j'ai rencontrés, nomment souvent la difficulté à être accueillis quand ils parlent honnêtement de leur consommation. Concrètement, j'entends souvent : « *Dans mon entourage, ou avec mon intervenante, il n'est pas possible de dire que j'ai des avantages à consommer. Même si je sais que les désavantages sont plus importants, j'ai quand même peur de perdre ces avantages. Quand j'essaie d'en parler, je sens que la personne en face de moi a besoin de me convaincre qu'il n'y a que des désavantages. Au moins dans le groupe, on peut parler de nos peurs de perdre ces avantages. C'est réconfortant de voir que je ne suis pas fou, que je ne suis pas le seul à vivre ça!* »

Les groupes d'entraide : mon premier contact

Ouvrant en dépendance, je ne peux témoigner dans un Forum sur les groupes d'entraide et de soutien sans parler de mon expérience professionnelle en lien avec le Mouvement Anonyme. Je dois d'emblée vous dire que ma conception de la dépendance diffère du Mouvement Anonyme. J'adhère à une autre façon d'expliquer le développement et le maintien de la dépendance. Les réunions du Mouvement Anonyme sont pour moi une modalité, un moyen de venir en aide aux personnes. Ceci explique peut-être pourquoi je vois le Mouvement comme complémentaire, et non en contradiction avec la vision des Centres de Réadaptation en Dépendance.

C'est d'abord en tant qu'étudiante au certificat en toxicomanies (pour répondre aux exigences d'un travail de session) que je me suis présentée à une réunion des Alcooliques Anonymes. Le professeur a eu la brillante idée de nous obliger à participer à une réunion pour mieux comprendre ce que c'est avant d'y référer des gens. S'il n'en tenait qu'à moi il aurait dû nous obliger à en faire au moins cinq, puisque plusieurs étudiants n'ont pas eu la chance d'avoir accès, en une seule rencontre, à la raison d'être de ces groupes. De mon côté, une seule m'a suffi pour me convaincre des bénéfices de ces groupes. Disons que je suis bien tombée ce soir-là. Je me souviens que j'ai pu y puiser quelque chose au niveau personnel, malgré le motif académique de ma présence.

C'est ensuite comme bénévole d'une maison de thérapie privée pour femmes, que j'ai eu la chance d'accompagner les résidentes à une cinquantaine de réunions du Mouvement Anonyme (Alcooliques Anonymes, Cocaïnomanes Anonymes...). Même si je n'ai pas de problèmes de dépendance, presque qu'à chaque rencontre, j'arrivais à ressortir avec quelque chose. Je me disais que si j'arrivais à y retirer personnellement quelque chose, ça devait être encore plus riche pour ceux qui vivaient avec cette problématique.

C'est à partir de ce que j'ai pu retirer, tant personnellement que professionnellement, de cette expérience que je peux référer, discuter, échanger avec les usagers sur les groupes du Mouvement Anonyme (même si je sais qu'il y en a d'autres, pour mes usagers, c'est la dépendance qui est la majeure et, avouons-le, ce n'est pas toujours la clientèle la plus populaire). Concrètement, je dis souvent que, dans mon *case-load*, les clients qui vont le mieux sont ceux qui font les deux. Les membres identifient plusieurs facteurs influençant l'implication dans les groupes d'entraide: la socialisation entre personnes vivant les mêmes difficultés, ne pas avoir à s'inscrire, pouvoir y retourner au besoin, participer à la hauteur

de leur capacité, les valeurs d'anonymat, le non jugement...Il y a toujours un espace, dans mes groupes de soutien, pour qu'un usager en fasse la promotion. Je reste toujours vigilante à ne pas entrer dans un débat sur les conceptions divergentes de la dépendance. L'accent est surtout mis sur les bénéfices que peuvent en retirer les membres.

Ce que le groupe m'a apporté personnellement?

Si ma pratique de groupe n'avait pas contribué à ce que je surmonte une légère phobie sociale, vous pouvez être certains que je ne serais pas ici devant vous aujourd'hui!

Sophie Lussier

Intervenante en dépendance et travail social

Octobre 2012