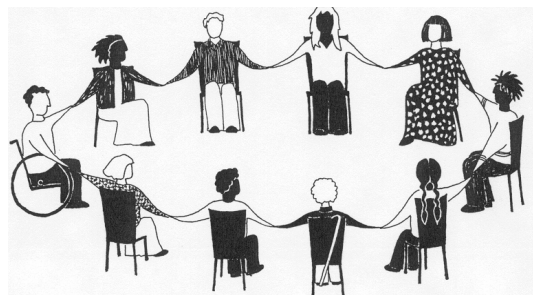


# Promouvoir la santé et l'autonomie par l'entraide



Marisa Gelfusa  
Ontario Self-Help Network  
40 Orchard View boul., suite 219  
Toronto ON M4R 1B9  
(416) 487-4355 ou sans frais 1-888-283-8806  
oshnet@selfhelp.on.ca  
[www.selfhelp.on.ca](http://www.selfhelp.on.ca)

Qu'est-ce que l'entraide?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

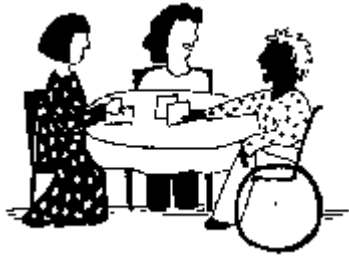
---

---

---

---

---



## **L 'entraide est une approche qui implique**

- ✍ Une priorité collective et communautaire**
- ✍ Simplicité et informalité**
- ✍ Le partage de la direction du groupe et de la gestion**
- ✍ Des expériences valorisantes**



## **L'entraide reconnaît que :**

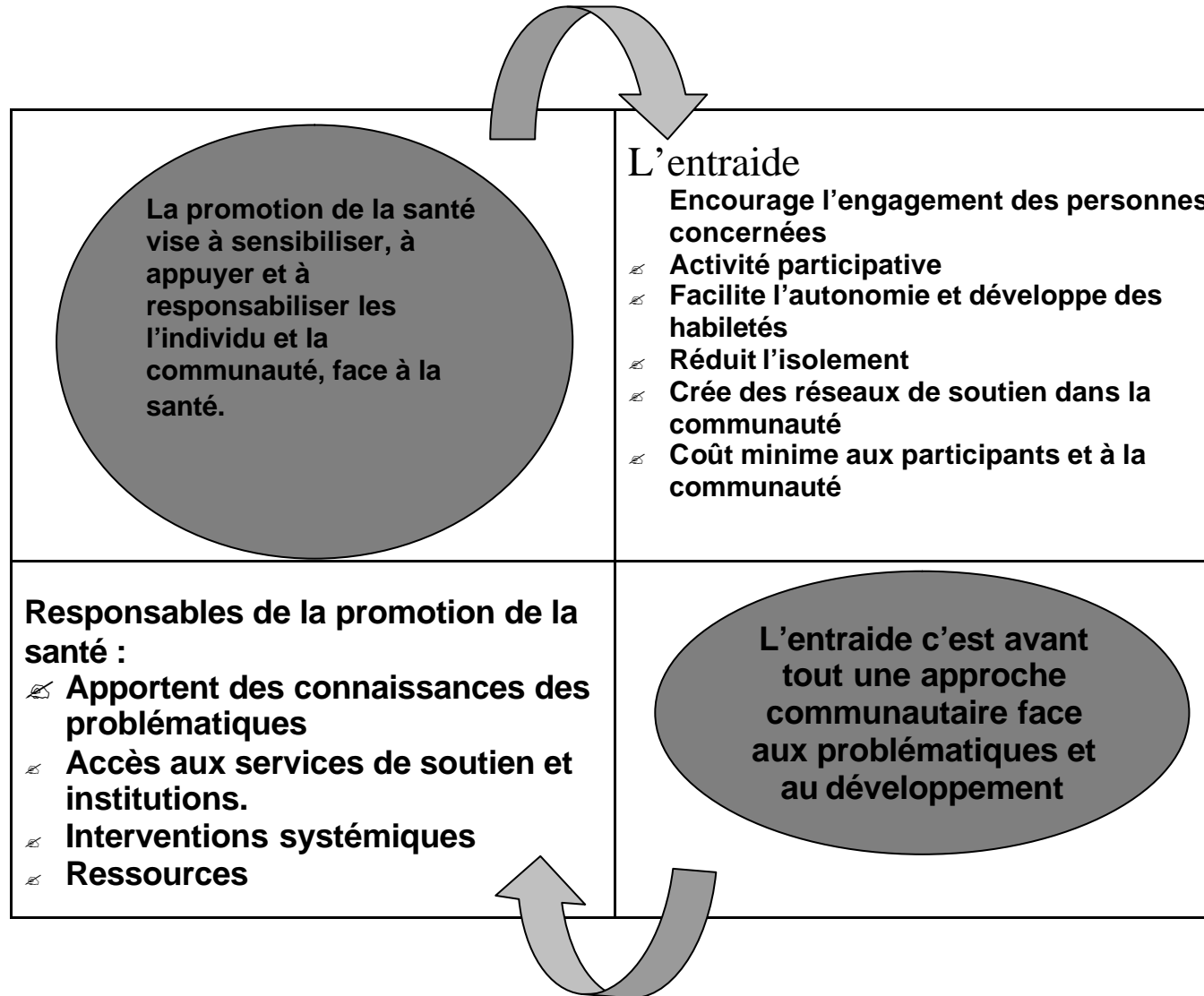
- ✍ Les gens qui ont connu un problème ou une situation comprennent particulièrement bien ce que les autres vivent
- ✍ Les gens s'aident eux-mêmes lorsqu'ils aident les autres
- ✍ Quand les gens sentent qu'ils exercent un certain contrôle sur leur vie, leur qualité de vie (santé, etc.) s'améliore.

**Un des facteurs déterminants de la santé est le niveau de soutien dont bénéficient les membres de la communauté.**

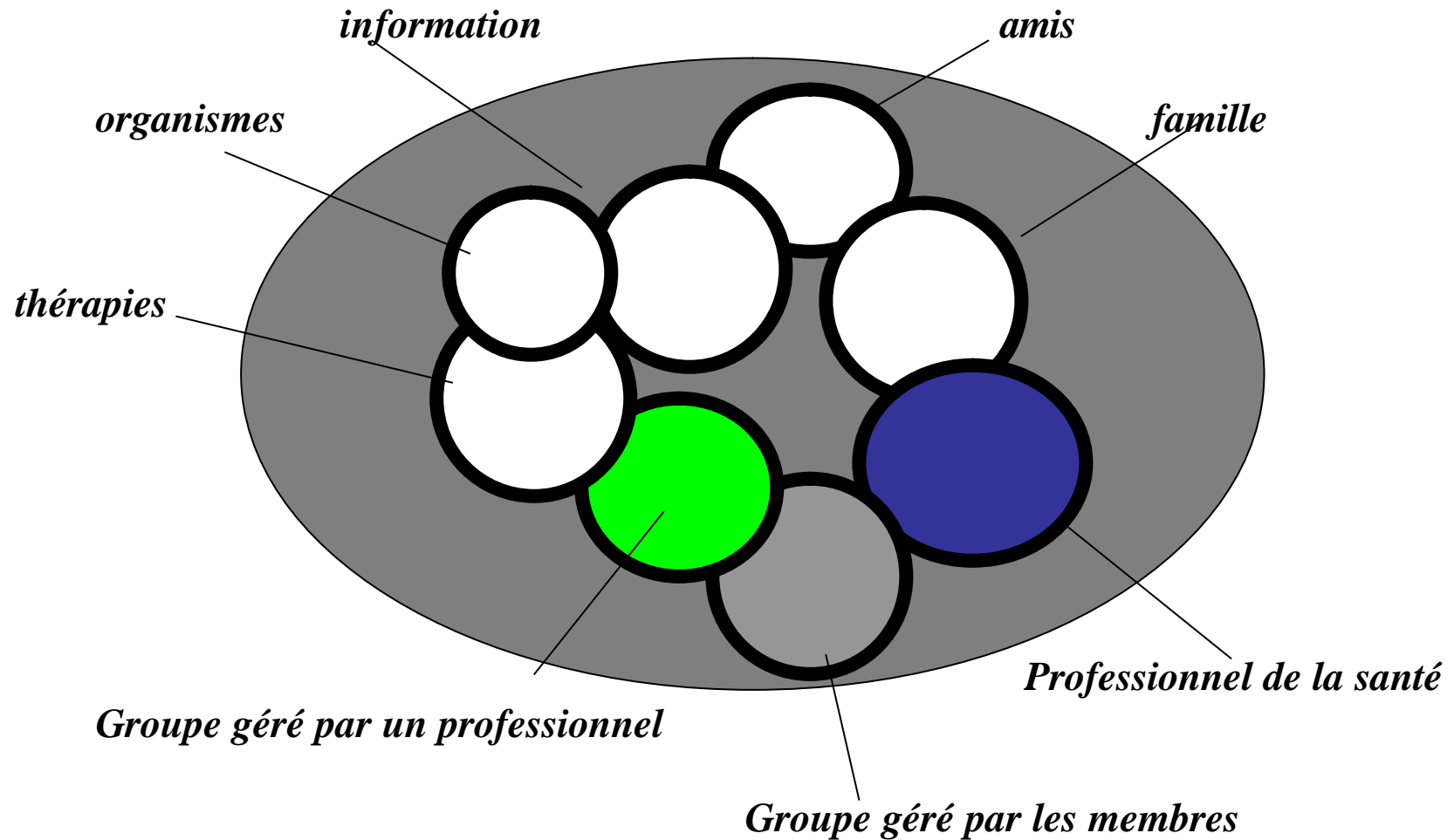
**L'entraide est un outil de développement communautaire et de promotion de la santé. L'entraide...**

- ✍ Réduit l'isolement
- ✍ Facilite la création de liens entre les personnes
- ✍ Améliore la communication
- ✍ Encourage l'autonomie
- ✍ Responsabilise les gens face à leur santé
- ✍ Encourage le développement d'habiletés au niveau de la résolution de problèmes, de la planification et de leadership
- ✍ Constitue une source complémentaire de soutien moral
- ✍ Est abordable et accessible
- ✍ Est une source d'information, de ressources et de références
- ✍ Est facile à lancer, à entretenir et facile d'y adhérer

## L'entraide et la promotion de la santé : Quel est le rapport?



## *Sources de soutien dans la communauté*



## **Les groupes d'entraide ont plusieurs visages :**

### **Groupes d'entraide traditionnels :**

- ✍ Présence volontaire (plutôt que mandaté)
- ✍ But non lucratif
- ✍ Rencontres face-à-face

### **Groupes d'entraide soutenus par un organisme, association ou institution**

- ✍ Groupes qui reçoivent des services tel salle de rencontre, services de photocopie et de télécopieur et l'appui des personnes ressources.

### **Groupes en transition**

- ✍ Groupes qui au départ étaient animés par un(e) professionnel(le) mais qui font la transition vers l'autonomie avec le développement de leurs propres structures et balises.

### **Groupes d'entraide sur l'Internet**

- ✍ Groupes qui ont des échanges par le biais de l'Internet. Ces discussions peuvent être gérés par une personne responsable de l'animation ou par les membres. Il peut s'agir d'un groupe ouvert ou fermé, en transition ou établi.

### **Réseaux d'entraide**

- ✍ Réseaux de groupes d'entraide (quelques fois liés à la même problématique) qui partagent des ressources.

### **Organismes d'Entraide**

- ✍ Organismes chez qui les activités sont vouées à promouvoir et développer l'entraide.

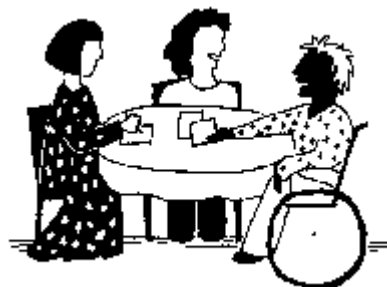
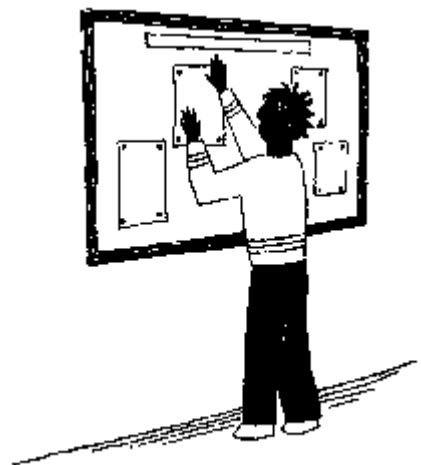


Les groupes d'entraide :

Un outil souple qui s'ajuste aux besoins du groupe

<b>Continuum des groupes d'entraide</b>		
	<b>Leadership assumé par les membres</b>	<b>Leadership assumé par des professionnels</b>
<b>Connaissances</b>	Expérience personnelle	Formation
<b>Gestion</b>	«un de nous »	Une personne qui ne vit pas ou qui n'a pas vécu cette réalité
<b>Objectif principal des rencontres</b>	Soutien entre membres	Direction et information
<b>Structure</b>	Informelle	Formelle et structurée
<b>Prise de décision</b>	Consensus entre les membres	L'animateur (trice)
<b>Ressources</b>	Bénévole	Employés salariés, frais d'inscription, subventions
<b>Durée</b>	Continue	Ponctuelle
<b>évaluation</b>	Par les membres, selon leurs critères	Souvent requise par le bailleur de fonds

# Comment créer un groupe d'entraide



## Comment créer un groupe?

*Les dix étapes de base :*

### **1. Recherchez les groupes qui existent déjà**

Où chercher?

- ✍ Le centre d'entraide de votre région
- ✍ OSHNET
- ✍ Bottin téléphonique
- ✍ Service de renseignements communautaire régional
- ✍ Les babillards dans les centres de santé et centres communautaires, organismes et associations
- ✍ Professionnels de la santé (médecins, travailleurs sociaux, infirmières, et autres intermédiaires de la santé)

### **2. Contactez les dirigeants des autres groupes et discutez avec eux**

Ne re-inventez pas la roue! Demandez leur comment ils ont créé leur groupe. Qu'est-ce qui a bien fonctionné, qu'est-ce qu'ils ont dû améliorer? Quelles sont leurs recommandations?

### **3. Recueillez l'information pertinente en rapport avec votre thème**

Recherchez des articles de journaux, dépliants, renseignements sur l'Internet, professionnels et intermédiaires de la santé.

### **4. Trouvez deux ou trois autres personnes pour vous aider à la planification**

- ✍ Affichez sur les babillards dans les centres de la santé et centres communautaires
- ✍ Bouche-à-oreille
- ✍ Organismes et associations



## **5. Planifiez : prenez le temps de développer un plan de base**

### **De mandez-vous**

- ✍ Quel est le but de notre groupe? Que voulons-nous accomplir?
- ✍ Qui peut se joindre au groupe?
- ✍ Quel types d'activités ?
- ✍ Comment allons-nous partager les tâches?
- ✍ Quelles sont les valeurs propres au groupe?
- ✍ Qui peut nous aider?
- ✍ Comment éviter l'épuisement?

## **6. organisez la première rencontre**

### **Faites la promotion de votre groupe**

- ✍ Avec es affiches dans des endroits stratégiques
- ✍ Dépliants et feuillets
- ✍ Contactez les organismes et associations et professionnels
- ✍ Annoncez la réunion dans les journaux, radio, télévision communautaire.

## **7. Tenez la première rencontre**

### **Avez-vous pensé à...**

- ✍ Qui sera à l'accueil?
- ✍ Rafrâchissements
- ✍ Matériel écrit
- ✍ La disposition de la salle
- ✍ Le déroulement de la réunion (bienvenue, présentations, lignes directrices pour alimenter les discussions, prévoyez une activité)
- ✍ Réglez rapidement les problèmes
- ✍ Prévoyez du temps pour discuter informelment après la réunion.

## **8. Conservez votre élan et votre enthousiasme!**

## **Ne vous découragez pas**

- ✗ si seulement quelques personnes se présentent
- ✗ si les gens sont timides au début
- ✗ Si vous avez moins de personnes à votre deuxième rencontre

Il est important de persévérer devant ces défis!

## **9. Évaluez, apprenez et modifiez**

Qu'est-ce qui c'est bien passé, qu'est-ce qui devrait être modifié? Faites une évaluation individuelle et collective.

## **10. Célébrez ce que vous avez accompli!**

Félicitations! Votre groupe est bien en marche. Cependant, ne négligez pas de reconnaître l'effort des membres et d'encourager la rotation au niveau des tâches. Ces pratiques servent à prévenir l'épuisement et à maintenir un bon climat dans le groupe.

