

Les groupes d'entraide

Pour donner un sens à sa propre histoire

Lors de la perte d'un être cher, on a besoin d'être supporté, écouté. On ressent un grand besoin de parler du défunt et de la perte qui nous afflige. Ce besoin est sain : c'est en extériorisant son chagrin qu'on touchera à la guérison, c'est en allant jusqu'au bout de son deuil qu'on parviendra à en ressortir grandi.

La famille et les amis sont à ces moments des alliés précieux ; il faut toutefois s'assurer que ces gens vers qui nous nous tournons sont prêts à nous écouter. Il est en effet préférable de vérifier que nos proches manifestent assez d'ouverture d'esprit pour nous permettre d'exprimer tout ce que nous ressentons.

Si ce n'est pas le cas et que les personnes de notre entourage ne sont pas disposées à plonger avec nous, soit par peur, soit par manque de temps, il est bon de respecter leurs réticences ; elles ont sans doute de bonnes raisons.

Même dans le cas où une oreille amicale est disponible, il est parfois enrichissant de se confier à des gens qui souffrent comme nous d'un deuil mais qui vivent à l'extérieur de notre drame personnel.

Beaucoup de sagesse et de réconfort peuvent être ainsi puisés à l'intérieur d'un groupe d'entraide communautaire. Lorsqu'elles sont animées dans le respect, ces rencontres peuvent en effet aider à apporter à chacun la possibilité de donner un sens à sa propre histoire.

Contrairement à ce que l'on peut parfois penser, le fait d'être témoin de la souffrance des autres n'a rien de démolissant. Les témoignages des autres endeuillés peuvent en fait aider une personne en deuil à se rapprocher d'elle-même, de sa propre peine et, éventuellement, de sa propre guérison.

Cette aide existe principalement sous trois types d'approches : le parrainage, les groupes d'aide mutuelle et les groupes de soutien.

Le parrainage

Le parrainage consiste à mettre en relation deux personnes vivant le même genre de deuil. On y a vu des relations intimes et enrichissantes se créer à l'intérieur d'un climat de confiance et de respect mutuel. Parfois, la relation dure le temps que les deux personnes fassent leur deuil ; à d'autres moments, une relation durable d'amitié s'installe.

Les groupes d'aide mutuelle

Ces groupes réunissent plusieurs personnes affectées par un deuil. On y partage son expérience et l'on est aussi appelé à y jouer le rôle de « l'écouter ». Cela fait en sorte qu'une personne qui vit un deuil et qui ne se sent désormais nécessaire à personne retrouve le goût d'aider les autres et se sent de nouveau utile. Les responsables, de ces groupes ont également à cœur de transmettre de l'information et d'enrichir le réseau social des participants.

Les groupes de soutien

Parfois confondus avec les groupes d'entraide, les groupes de soutien en diffèrent par une plus grande implication de professionnels. Les groupes de soutien offrent des rencontres plus structurées, souvent prévues sous un thème précis et guidées par un intervenant social approprié. Ces groupes se rapprochent donc davantage de la thérapie de groupe.

Que vous choisissiez l'une ou l'autre des approches proposées, sachez qu'il existe de plus en plus de ces groupes d'entraide. Pour connaître les ressources mises à votre disposition, vous pouvez vous renseigner auprès d'organismes communautaires, de centres hospitaliers, du CLSC le plus près de chez vous ou encore auprès des responsables de votre paroisse.

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200
info@cooprivenord.com