

Groupes d'entraide

Parler,
écouter,
se soutenir



Puiser de nouvelles forces

Pour de nombreux proches de malades atteints d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, participer à un groupe d'entraide et rencontrer d'autres personnes qui vivent la même situation, apportent force et soulagement.

Rompre l'isolement

L'inscription à un groupe d'entraide permet de sortir de l'isolement qui, hélas, est le lot de trop de malades et de leurs proches. Réaliser qu'on n'est pas seul à faire face à une vie dramatiquement bouleversée par la maladie qui frappe un membre de la famille est réconfortant, voire encourageant.

▲ *J'ai beaucoup hésité avant de contacter le groupe. Maintenant je ne saurais m'en passer.* **Anna, 76 ans, mari malade à la maison**

Parler et écouter, en toute liberté et respect

Les participants à un groupe d'entraide ne prennent aucun engagement, si ce n'est ceux qu'ils auront choisis. Chaque membre du groupe a droit à l'estime des autres et tous sont égaux. Chacun a l'occasion de s'exprimer s'il le désire, mais n'y est pas obligé. La participation à un groupe d'entraide se fait dans un esprit de solidarité et se déroule dans le respect de la sphère privée et du droit à la discrétion des participants.

▲ *Pour moi, c'est très important de voir que je peux aider et soutenir les autres participants du groupe, aussi après le décès de ma femme.*

Jean, 79 ans, femme décédée

Echanger des expériences

D'habitude, la rencontre commence par un tour de table; chacun a l'occasion de parler de ce qu'il a vécu depuis la dernière fois ou de soulever une question qui le préoccupe. En écoutant le récit de l'un des participants, les autres prennent conscience de ce qui correspond à leurs propres expériences. Les informations ainsi mises en commun permettent à chacun de compléter ce qu'il sait déjà, voire de trouver des solutions à ses propres problèmes.

▲ *Cela me gênait d'étaler mes problèmes devant des inconnus. Le fait que le groupe fonctionne avec des règles claires me permet de participer activement quand j'en ai envie et de rester sur la réserve à d'autres moments. J'ai appris que partager un même sort renforce la solidarité et que le travail d'acceptation est plus facile si on se confie à d'autres.* **Louis, 69 ans, femme malade vit en institution**

Bénéficiaire de l'animation par des professionnels

Les groupes proposés par l'Association Alzheimer Suisse sont animés et dirigés par des responsables de groupe spé-

cialement formés. La fonction de responsable requiert des aptitudes et qualités diverses: des connaissances sur les maladies de démence et leurs conséquences, mais aussi l'expérience de la vie, de la sensibilité, ainsi que la capacité d'apprécier la situation et de comprendre les besoins des proches. Généralement, les responsables ont une expérience personnelle de la vie avec une personne atteinte de démence.

Rejoindre un groupe d'entraide Alzheimer

En général, un groupe comporte 5 à 10 participants. Les rencontres ont lieu une fois par mois en un lieu central et facile à atteindre; elles

réunissent des proches de malades atteints d'Alzheimer – ou d'une autre forme de démence – qui vivent à la maison ou en institution. A noter que les malades ne participent pas aux rencontres.

▲ *Ce que je vis dans le groupe m'a énormément aidé lorsqu'il a fallu placer ma mère dans une institution.*

Catherine 45 ans, mère vit en institution

Association Alzheimer Suisse
Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 20 00
Fax 024 426 21 67
info@alz.ch
www.alz.ch

Groupes d'entraide dans votre région
Les sections de l'Association Alzheimer Suisse vous donneront de plus amples informations.
Au dos de cette page, vous trouverez les groupes d'entraide et les personnes responsables dans votre région.

Pour plus de renseignements et de conseils, vous pouvez appeler nos infirmières-conseil du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h.
Téléphone Alzheimer 024 426 06 06