SEP Société suisse de la sclérose en plaques

Info-SEP

# Groupes d'entraide SEP

Les groupes d'entraide sont des groupes de parole autonomes, qui constituent une occasion idéale pour échanger des expériences et discuter des problèmes liés à la sclérose en plaques.

## L'essentiel

- Un groupe d'entraide sert à échanger des expériences.
- Les personnes discutent et s'aident mutuellement pour mieux faire face à leurs situations respectives.
- Les membres du groupe décident eux-mêmes du lieu et de la date de leur rencontre, ainsi que de la manière dont ils l'organisent.
- Il existe une vingtaine de groupes d'entraide SEP en Suisse alémanique et quelques uns en Suisse romande..

Les participants viennent autant pour trouver une aide que pour aider les autres. Dans le groupe, tout le monde est concerné par la maladie, de manière plus ou moins directe. Un groupe d'entraide n'est cependant pas un groupe de thérapie, car il n'est pas encadré par des thérapeutes ou des médecins. Chaque membre est responsable de lui-même, et tous assurent ensemble le bon fonctionnement du groupe.

**Expériences de personnes atteintes**

- «Le groupe me donne confiance et je me sens valorisée. Je suis acceptée et je reçois des retours positifs, mais ce n'est pas tout: j'y trouve un soutien grâce aux informations, conseils et propositions que l'on échange.»
- «Nous nous soutenons mutuellement. Nous avons exactement les mêmes problèmes et nous nous comprenons.»
- «Je suis actif et de plus en plus compétent dans le domaine. J'apporte ma contribution et je suis moins désemparé.»
- «Quand on est dépressif, on a du mal à croire en soi. Le groupe me permet de retrouver un équilibre.»

Ne pas affronter les problèmes seul·e, faire l'expérience de la solidarité et échanger des informations – tous ces facteurs peuvent aider à mieux prendre sa vie en main. Le groupe aide à vaincre l'isolement extérieur (social) et intérieur (personnel, psychique). Les expériences d'autrui peuvent permettre aux personnes atteintes d'envisager leur propre situation sous un autre angle, et ainsi se sentir plus solides pour entreprendre les changements nécessaires.

## Des offres dans toute la Suisse

La Suisse alémanique recense à elle seule une vingtaine de groupes d'entraide pour la sclérose en plaques (SEP). La plupart de ces groupes sont constitués de personnes atteintes, mais certains sont aussi destinés aux proches. Les besoins, les attentes, les ressources et les expériences sont très différentes d'un membre à l'autre. Ainsi, chaque groupe a ses propres conditions, ses modes de travail, ses sujets de discussion et ses objectifs. Les membres d'un groupe décident eux-mêmes du lieu et de la date de leur rencontre, ainsi que de la manière dont ils l'organisent.

## Rejoindre un groupe

Tous les groupes d'entraide et leurs personnes de contact figurent sur le site Internet www.sclerose-en-plaques.ch, à la rubrique «Nos prestations».

## Fonder un groupe

Vous souhaitez fonder un nouveau groupe d'entraide? La Société suisse SEP sera ravie de vous apporter son aide.

Appelez l'Infoline au 0844 737 463

## Entraide Suisse

La fondation «Entraide Suisse» est l'organisation faîtière nationale de 20 centres d'entraide et deux associations d'entraide suisses.
www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr

## Groupes régionaux SEP

Si vous cherchez des personnes dans la même situation que vous pour partir en excursion, faire du sport et trouver de la compagnie, adressez-vous à un groupe régional SEP. Vous trouverez des informations à ce sujet dans la notice d'information SEP «Les Groupes régionaux de la Société suisse SEP».

Infoline SEP
**0844 737 463**
Lu – ve de 9h00 à 13h00

09/2022

Société suisse de la sclérose en plaques
Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne
Information: www.sclerose-en-plaques.ch / 021 614 80 80
info@sclerose-en-plaques.ch

La Société SEP n'accepte aucun soutien financier de l'industrie pharmaceutique. Nous vous remercions pour votre don !