

# Info-SEP

Information spécifique de la Société suisse de la sclérose en plaques



## Les Groupes d'entraide SEP

Les Groupes d'entraide SEP sont des groupes de discussion autonomes, formés par des personnes qui souhaitent échanger des informations, discuter de leurs expériences communes et parler des problèmes liés à la sclérose en plaques (SEP).

Tous les participants viennent pour trouver une aide autant que pour aider. C'est à travers de son engagement que le groupe parvient à accepter davantage la situation ou la maladie. Un Groupe d'entraide n'est pas un «groupe de thérapie». Il n'est pas mené par des spécialistes (thérapeutes ou médecins). Chaque membre est individuellement responsable et tous sont responsables du bon fonctionnement du groupe.

### Des personnes atteintes relatent leurs expériences

- «Le groupe donne confiance et je gagne en estime. Je suis accepté 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. Comme nous avons exactement les mêmes problèmes, nous nous comprenons.»
- «Je suis actif et de plus en plus compétent. J'apporte ma contribution et je suis moins désemparé.»
- «Dans les moments où l'on se sent abattu, on ne croit plus vraiment en soi. Alors, le groupe me permet de retrouver un équilibre.»

pour une vie meilleure

**SEP**

Société suisse  
de la sclérose  
en plaques

Ne pas affronter les problèmes seul, faire l'expérience de la solidarité, échanger des informations, tout cela peut aider à mieux appréhender son destin. Le groupe est aussi un moyen de vaincre l'isolement externe (social) et interne (personnel, psychique). Les expériences d'autrui peuvent permettre de regarder sa propre situation d'un autre œil, et ainsi de se sentir plus solide pour entreprendre les changements nécessaires.

## Des offres dans toute la Suisse

La Suisse alémanique recense près de 20 Groupes d'entraide SEP et la Suisse romande environ 5. La plupart sont des groupes composés uniquement de personnes atteintes de SEP. Tous les groupes ne font pas les mêmes expériences car leurs besoins, leurs attentes, leurs ressources et leurs expériences ne sont pas les mêmes. Ainsi, chaque groupe a ses propres conditions, ses modes de travail, ses sujets de discussion et ses objectifs. Les membres décident eux-mêmes du lieu et de la date de leur rencontre et comment ils l'organisent.

## Vous souhaitez intégrer un groupe?

Tous les Groupes d'entraide et leurs référents apparaissent dans notre magazine trimestriel, FORTE. Sur demande, nous vous envoyons volontiers l'édition du moment. Le contact des référents se trouve également sur notre site Internet [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch), dans la rubrique «Nos prestations».

Pour plus d'informations et des conseils, la Société suisse de la sclérose en plaques se tient à votre disposition:

Infoline-SEP, 0844 737 463  
Du lundi au vendredi de 09h à 13h

## Vous souhaitez créer un groupe?

Nous serions ravis de vous aider dans cette démarche! Appelez-nous au 0844 737 463.

### Sorties, loisirs et rencontres? Découvrez les Groupes régionaux!

Plus d'informations à ce sujet sur la brochure d'information correspondante ou auprès du Team Groupes régionaux:

Centrale: 021 614 80 80  
[groupes-regionaux@sclerose-en-plaques.ch](mailto:groupes-regionaux@sclerose-en-plaques.ch)

### Info-Entraide Suisse

La Fondation Info-Entraide Suisse est la structure faitière des 19 centres Info-Entraide régionaux à l'entraide, ainsi que de deux organisations d'entraide actives sur le plan suisse.

061 333 86 01  
[www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)

## Société suisse de la sclérose en plaques

Rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne  
Information: [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch) / 021 614 80 80  
[info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch)

