



Selbsthilfe BE  
Info-Entraide BE



# Discussions en groupe

Conseils pour une interaction réussie au sein des groupes d'entraide

# Qu'est-ce qu'un groupe d'entraide ?

Un groupe d'entraide réunit des personnes adultes confrontées à des situations de vie similaires, comme des défis liés à la santé ou à des problèmes sociaux. L'adhésion au groupe est libre et les rencontres régulières ont pour but d'échanger des expériences ou des connaissances, tout en réfléchissant activement à sa propre situation. À la suite de ces interactions et réflexions personnelles qui en découlent, de nouvelles perspectives peuvent émerger. Le groupe offre compréhension et soutien.

Important : un groupe d'entraide ne remplace pas une thérapie ni un traitement médical, il les complète.

Les groupes d'entraide sont autogérés, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas dirigés par des personnes professionnelles. Les décisions relatives au groupe sont prises collectivement, comme la fréquence, le lieu et l'objectif des rencontres ainsi que les règles de bon fonctionnement. Des réunions mensuelles sont recommandées pour établir la confiance et maintenir le lien. Le lieu doit être neutre pour garantir des échanges confidentiels. Les rencontres à domicile sont déconseillées. Les éventuels coûts sont partagés, comme les frais liés à la location d'une salle de conférence. Si les rencontres s'effectuent généralement en présentiel sous la forme de discussions, certains groupes se connectent par le biais de visioconférences et d'autres se rejoignent pour pratiquer des activités communes. Les rôles et responsabilités sont répartis de façon solidaire pour encourager l'engagement mutuel.

**Contact avec Info-Entraide** : un membre du groupe assure la liaison avec Info-Entraide BE. Cette personne transmet les informations reçues aux membres du groupe et communique à Info-Entraide BE les changements importants, comme par exemple une modification des conditions de participation. Elle est aussi la personne de contact pour les nouveaux membres et coordonne leur venue aux réunions.



**Réservation de salle** : un membre du groupe se charge de la réservation et du paiement de la location. Si le groupe utilise les locaux d'un centre de consultation d'Info-Entraide BE, la personne responsable de cette tâche signe le contrat, s'assure du paiement de la location et annule à temps les réservations des réunions qui n'auront pas lieu.

**Animation** : alterner entre les membres du groupe la fonction d'animateur ou d'animatrice des réunions s'avère bénéfique. La personne chargée de l'animation organise la rencontre, veille au respect du temps imparti et assure une participation équitable entre les membres du groupe. Une co-animation est également possible. Chaque membre est toutefois responsable du bon déroulement des échanges. La personne chargée d'animer la rencontre guide, mais ne prend pas toute la responsabilité.

# Règles valables dans les groupes

Les règles suivantes favorisent une cohésion de groupe dans le respect, la bienveillance et la confiance :

**Confidentialité** : tout ce qui est dit dans le groupe doit rester confidentiel.

**Parler de soi** : éviter les généralisations et s'exprimer en « je » pour parler de ses expériences, ses défis, ses solutions et communiquer ses besoins.

**Opinions personnelles** : les points de vue, opinions et sentiments sont personnels et ne doivent pas être jugés. Chaque membre avec ses différences enrichit le groupe.

**Conseils sur demande** : pour la personne qui se confie, la présence et l'écoute du groupe sont souvent suffisantes. Si elle souhaite un conseil, c'est à elle de demander aux autres membres du groupe de partager leurs expériences ou leurs astuces.

**Exprimer les désaccords** : pour favoriser des échanges harmonieux, les mésententes devraient être abordées ouvertement pour trouver des solutions ensemble.

**Participation régulière** : des réunions avec une participation régulière de tous les membres du groupe est essentielle pour développer des liens de confiance. Des absences fréquentes peuvent nuire à la stabilité du groupe.

**Départ** : puisque les groupes d'entraide sont basés sur la confiance et le contact personnel, tout départ devrait être communiqué personnellement. Cela permet d'éviter toute incertitude chez les membres restants.

**Responsabilité partagée** : chaque membre est responsable tant de son propre bien-être que de celui du groupe. Le respect de ses besoins et limites ainsi que la réussite des échanges dans une atmosphère positive incombent à l'ensemble des membres du groupe d'entraide.

# Déroulement des réunions

Il est conseillé de structurer les réunions en trois parties : introduction, échange thématique et clôture. Si la réunion se prolonge, il convient de prévoir une pause.

**Introduction (env. 10 minutes)** : la personne chargée d'animer la rencontre accueille les participant·e·s, présente le programme et rappelle brièvement les règles. Une question d'introduction peut être posée comme par exemple « Que s'est-il passé pour moi depuis la dernière rencontre et quel thème est-ce que je souhaite aborder ? ». Chaque membre parle brièvement sans qu'une discussion approfondie ne s'ensuive.

**Échange thématique** : un sujet est choisi, soit à partir de l'introduction, soit à partir d'une liste de propositions. Il est important de se concentrer sur un nombre réduit de sujets pour permettre des discussions plus approfondies.

Il est également important que toutes les personnes participantes qui souhaitent intervenir aient la possibilité de le faire. Si la discussion se prolonge entre deux personnes seulement, l'animateur ou l'animatrice devrait demander si quelqu'un d'autre souhaite y contribuer. Les personnes plus calmes peuvent être impliquées en leur demandant spécifiquement si elles souhaitent s'exprimer. Si la discussion s'éloigne du sujet, la personne qui anime rappelle de revenir au sujet initial.

**Clôture (env. 10 minutes)** : la personne chargée de l'animation amorce la conclusion en temps voulu afin de permettre aux participant·e·s de débriefer. Des questions comme « Qu'est-ce que cette rencontre m'a apporté ? » et « Que vais-je essayer de faire d'ici la prochaine rencontre ? » peuvent aider. Comme pour l'introduction, chaque membre s'exprime brièvement sans qu'une discussion approfondie ne s'ensuive. Pour terminer, la prochaine rencontre est planifiée et les membres du groupe se remercient les uns les autres.

# Protection des données

Les groupes d'entraide sont également soumis aux dispositions de la loi fédérale sur la protection des données et en porte donc la responsabilité commune. Chaque groupe détermine ensemble l'étendue de la saisie et du traitement des données personnelles<sup>1</sup> de ses membres. Nous recommandons à cet égard d'adopter le principe de récolte et d'utilisation minimale des informations avec un usage restreint. Seules les données absolument indispensables à la vie du groupe sont nécessaires et elles peuvent être anonymisées. Lorsqu'un membre quitte le groupe, toutes les informations le concernant doivent être immédiatement effacées de toutes les listes et de tous les groupes Messenger.

## Bilan

Il est recommandé de faire régulièrement un bilan collectif, par exemple une fois par an. Chaque membre a ainsi l'opportunité de réfléchir aux points forts du groupe et aux aspects à améliorer. Les questions telles que « Qu'est-ce qui est particulièrement apprécié ? Quels aspects voulons-nous impérativement garder ? Que voulons-nous améliorer ou modifier ? » peuvent aider. Cet exercice renforce l'esprit de groupe et permet de faire des ajustements dans le but de poursuivre les rencontres sur une base positive.

## Accueillir de nouveaux membres

Les personnes intéressées peuvent assister à une réunion pour faire connaissance. Les membres du groupe tout comme la nouvelle personne peuvent ensuite décider d'une éventuelle adhésion. De nouveaux membres peuvent enrichir le groupe, mais des changements trop fréquents peuvent aussi perturber son équilibre. Il est donc important de fixer des règles d'admission.

---

<sup>1</sup> Les données personnelles sont toutes les informations qui se rapportent à une personne identifiée ou identifiable (par exemple, le nom, l'adresse, le numéro de téléphone, la date de naissance, l'adresse e-mail, les photos, etc.). Les données particulièrement sensibles incluent toutes les données et informations relatives à la santé, aux mesures d'aide sociale, etc.



## Info-Entraide BE vous soutient

Info-Entraide BE est là pour vous soutenir dans toutes les questions relatives au groupe et à son bon fonctionnement. Si, en tant que membre d'un groupe, vous vous sentez dépassé-e par une situation ou cherchez des conseils sur la manière d'aborder un sujet particulier au sein du groupe, nous sommes là pour vous aider. Les groupes d'entraide qui, par exemple, recherchent de nouvelles idées pour organiser leurs rencontres ou un soutien face à des situations difficiles peuvent également s'adresser à Info-Entraide BE à tout moment. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou préoccupation. Nous sommes à votre écoute !

## Location de salles

Info-Entraide BE propose des lieux de rencontres confidentiels en louant des salles de réunion dans les centres de consultation de Bienne, Berne, Thoune et Berthoud. Veuillez contacter notre équipe pour les réservations ou tous renseignements complémentaires.

# Informations et conseils



0848 33 99 00

Du lundi au jeudi:

09h00 à 12h30

14h00 à 16h30



[info@infoentraide-be.ch](mailto:info@infoentraide-be.ch)



[www.infoentraide-be.ch](http://www.infoentraide-be.ch)

## 4 sites

### Centre de consultation Bienne

Rue de la Gare 30, 2502 Bienne

### Centre de consultation Berne

Bollwerk 41, 3011 Berne

### Centre de consultation Berthoud

Lyssachstrasse 91, 3400 Berthoud

### Centre de consultation Thoune

Marktgasse 17, 3600 Thoune

## Sur mandat du



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**