

Créer un groupe d'entraide, pas une sinécure !

Pour une approche



globale du tabagisme

.....
Depuis 2002, la maison médicale de Barvaux organise annuellement un groupe de discussion sur la préparation de fumeurs à une vie sans tabac. L'objectif général est de sensibiliser les patients fumeurs et de les soutenir dans leur cheminement vers l'arrêt du tabac. Pour y arriver, différents moyens ainsi que l'équipe pluridisciplinaire sont mobilisés. Ce projet a évolué au fil du temps vers un groupe d'entraide impliquant d'autres intervenants, d'autres structures locales.
.....

Le travail des groupes de discussion débute à l'accueil et en salle d'attente : ce sont les premiers lieux d'information et d'accroche proposés au public de la maison médicale. Des articles et témoignages sont régulièrement publiés dans notre revue *Forum Santé Magazine*. Ce sont ensuite les soignants qui discutent et informent les patients.

En outre, l'animatrice en santé communautaire établit, en concertation avec les soignants, une liste de personnes à contacter individuellement pour les inciter à participer au groupe de discussion.

Enfin, plusieurs membres d'équipe s'investissent dans l'animation des six séances : deux médecins, une kinésithérapeute, l'animatrice en santé communautaire et une diététicienne extérieure à l'équipe.

Sophie Charlier,
psychologue et animatrice en santé communautaire à la maison médicale de Barvaux.

Une demande qui évolue...

Ces groupes de discussion sont appréciés, et en 2011, une demande émane de participants d'organiser une rencontre supplémentaire trois mois plus tard. À l'occasion de cette nouvelle réunion, chacun se fixe un objectif de « changement d'un ou plusieurs comportements favorables à sa santé et liés à la question du tabac ». Par exemple : ne plus fumer dans sa voiture, perdre 2 kilos avant d'arrêter de fumer, etc. L'objectif est de développer et de tester sa capacité à changer un comportement. Sans oublier que la décision d'arrêter de fumer nécessite le rassemblement d'un ensemble d'éléments et de conditions favorables propres à chaque individu !

Cette rencontre a permis de vivre un temps d'évaluation complémentaire, avec un recul différent sur les effets du groupe de discussion. Les patients ont souligné l'impact positif et soutenant du groupe sur chaque personne désirent réaliser des changements de comportements. Ils ont aussi apprécié la solidarité qui se tisse entre participants. La solidarité s'est manifestée à propos de nombreux sujets de la vie, une aide pour un déménagement, des astuces pour arrêter le tabac, écouter lorsque l'un exprime sa solitude de vie.

Mots clés : tabagisme, maison médicale, pouvoirs locaux, associatif.

Pour ce qui est du versant négatif, les participants ont aussi fait part de leur frustration (exprimée chaque année !) d'un nombre trop restreint de séances pour arriver à vraiment s'inscrire dans un processus de changement par rapport au tabac, addiction difficile à lâcher ! Ils ont aussi regretté que les groupes ne soient ouverts qu'aux seuls patients de la maison médicale... Point sur lequel les animateurs étaient d'accord.

L'ensemble de ces constats ont amené les agents de santé communautaire à faire évoluer le projet vers un groupe d'entraide appelé : « La santé par le tabac ». Ce nom est ensuite devenu simplement : « Le groupe tabac ».

Ancrage local

Les professionnels initiateurs du projet ont défini les objectifs, comme le montrera l'évolution du groupe. Tout d'abord, il s'agit de créer un groupe d'entraide, c'est-à-dire créer une alliance entre des participants qui ont en commun des difficultés similaires, en lien avec le tabac. Ensuite, il s'agit d'y développer de l'écoute, du soutien, du partage et de l'action pour remédier aux difficultés rencontrées. Ce groupe peut accueillir des fumeurs, ex-fumeurs et/ou non-fumeurs proches de fumeurs qui se sentent concernés par les questions liées au tabac. Ce groupe reste ouvert : à tout moment, des arrivées et des départs de personnes peuvent avoir lieu ! Enfin, leur mission est de créer du support mutuel, du soutien à l'occasion d'actions d'informations et d'éducation.

Partenaires communautaires

La maison médicale de Barvaux a convié les associations partenaires du plan de cohésion sociale de la commune de Durbuy à participer à la conception du projet. Le but est d'instaurer, dès le début du projet, un contexte d'intégration de ce groupe au sein du tissu local associatif. Cet ancrage local ne peut que favoriser les synergies entre les professionnels qui souhaitent contribuer au lancement du projet, et permettre aux participants du groupe d'entraide de trouver facilement toutes les ressources humaines, logistiques, d'information et d'éducation dont ils pourraient avoir besoin au fil du temps.

Deux associations se sont particulièrement mobilisées avec la maison médicale : l'asbl Intégra Plus (inter groupe de 11 CPAS) et la Maison citoyenne de Durbuy. Deux réunions préparatoires ont permis de clarifier les objectifs, les moyens et l'implication des différents partenaires dans ce projet.

La Maison citoyenne prête ses locaux et fournit son numéro de téléphone comme point d'information et d'inscription. Elle relaie toute nouvelle personne qui souhaite intégrer ce groupe vers un de ses participants. Elle donne accès à l'ensemble des initiatives socio-culturelles de la commune de Durbuy : elle favorise donc la participation à des activités variées.

L'asbl Intégra Plus se charge de travailler, avec les participants, à l'évolution de la dynamique de groupe vers un groupe autonome. Pour ce faire, une série de questions sont discutées pour déterminer la volonté des membres du groupe à évoluer vers un groupe autonome : en définir les objectifs, les moyens d'actions, répartir les rôles au sein d'un groupe qui souhaite perdurer indépendamment d'animateurs extérieurs, etc. La maison médicale de Barvaux a pris pour sa part en charge l'animation des six premières séances tout en impliquant directement les participants dans la question du choix de thèmes d'une séance à l'autre. Ils ont traité les questions de santé soulevées et ont organisé l'intervention d'un partenaire extérieur pour des sujets sortant de leurs compétences.

Chaque association partenaire a évidemment veillé à informer son public de la possibilité d'accéder à ce groupe d'entraide de manière régulière.

Six séances de groupe préliminaires

Au début, 10 personnes sont inscrites au groupe d'entraide et 8 y participent. 2 personnes sont extérieures à la maison médicale, les 6 autres ont toutes participé une ou plusieurs fois aux groupes de discussion « Vers une vie sans tabac ».

Au cours de ce démarrage, les animateurs sont attentifs à poser un cadre de travail différent :



chacun peut exprimer ses attentes et besoins par rapport au tabac et au groupe qui se crée. Leur travail principal est de soutenir la création de ce nouveau groupe et son autonomie dans de bonnes conditions.

Le cadre de rencontre consiste à introduire le nouveau concept « d'entraide », à proposer le principe d'« Auberge espagnole » : qu'est-ce que je viens chercher dans ce groupe (de quoi ai-je besoin ?) et qu'est-ce que je peux partager avec les autres ? Les participants se présentent et y expriment leurs attentes mais participent activement à l'élaboration des séances. En effet, suivant les conseils d'un animateur de l'asbl Intégra Plus, les animateurs invitent rapidement le groupe à structurer le déroulement de chaque séance : pour que chacun puisse, dans un cadre établi, s'exprimer et savoir qu'il pourra repartir avec du contenu d'une séance à l'autre.

Six thèmes ont été mis à l'honneur au cours de ces séances.

1. Le soutien et l'encouragement par le groupe.
À travers les expériences d'arrêt tabagique passées de chacun, les participants peuvent dégager ce qui a été facile et soutenant mais aussi ce qui a été difficile et qui a fait obstacle à l'arrêt du tabac et son maintien. De là, deux niveaux sont discutés : les trucs pour arrêter de fumer et les astuces pour tenir sa décision d'arrêt.
2. Les changements dans le corps après l'arrêt de la cigarette.
3. Comment soutenir quelqu'un en changement vis-à-vis du tabac ? Cela a été l'occasion de discussions spontanées, de partage d'expériences, documents et infos utiles. Ensuite, il a été discuté de la manière de construire un groupe d'entraide, qui continuera à se voir, sans la présence régulière des animateurs...
4. Le cycle du changement : les différentes étapes à traverser vers un changement. À partir de la question du grignotage, le groupe a surtout discuté des liens entre les avantages de fumer et les envies de grignoter.
5. Les bienfaits et effets secondaires des médicaments prescrits en sevrage de tabac.



6. La balance décisionnelle, dont le premier volet avait été ouvert lors de la quatrième séance. On y a évoqué le côté sociable et liant du tabac et les discriminations sociales vécues par les fumeurs.

Les thèmes des séances sont choisis selon les demandes exprimées par les participants. À partir de ces idées et de l'engouement rencontré au sein du groupe, les animateurs font le lien, quand c'est possible, avec des éléments de théorie qu'évoquent les demandes formulées. Par exemple, la balance décisionnelle¹ est proposée quand les uns expriment leurs ambivalences face à l'arrêt tabagique et leur difficulté à dépasser cette étape ! Ou encore, le cycle du changement² quand les doutes se disent après plusieurs tentatives d'arrêt qui ont échoué ! Il s'agit donc de faire des liens et de s'appuyer sur des éléments théoriques qui peuvent soutenir la réflexion du groupe.

1. Rollnick S, Miller W., Butler C, Pratique de l'entretien motivationnel, InterEditions-Dunod, 2009

2. Prochaska et Di Clemente Am. Psychologist 1999,47:1102

Et ensuite ? Vers une autonomie ?

Malgré un souci constant d'information et de communication sur ce qu'est un groupe d'entraide, plusieurs participants ont exprimé leur souhait que les animateurs restent présents au sein du groupe pour encadrer les séances.

Nous en comprenons qu'après dix ans de pratique d'un modèle de groupe de discussion assez structuré et encadré, les personnes ont besoin de temps pour s'approprier ce nouveau modèle d'entraide, plus autonome, pour oser l'expérimenter et s'y engager. Cela évoque la question de la difficulté d'oser faire confiance « à un inconnu ». Comme cela a été clairement exprimé par certains participants : faire confiance à un professionnel de la santé oui (et encore, est-ce toujours aussi simple ?). Mais peut-on faire confiance à un quidam comme soi-même pour traiter sérieusement de sujets liés au tabac ?

De plus, de manière sous-jacente, il apparaît aux animateurs que d'autres aspects doivent dès lors être pris en considération. Ainsi, certains participants (une majorité) sont d'anciens polytoxicomanes de longue durée. Ils pensent tous que le tabac est une dépendance dont il sera beaucoup plus facile de se défaire que d'autres drogues aussi dures, telle que l'héroïne. En outre, d'autres sont toujours quotidiennement aux prises avec des difficultés liées à l'alcool ou au haschich. C'est le résultat de nos observations (parfois certains paraissent être dans du déni ou de la dissimulation) ou d'entretiens individuels menés par ailleurs dans d'autres contextes de travail qui nous ont permis d'en prendre connaissance. Cela provoque des non-dits au sein d'un groupe entre participants qui se connaissent peu. Ces non-dits interfèrent inévitablement dans la dynamique de groupe et la relation entre les personnes.

Cette remarque ne sous-entend pas que nous partons du principe que tout doit être dit au sein d'un tel groupe. Il s'agit plutôt d'une observation à lier aux autres éléments de notre

réflexion en construction. Enfin, le groupe étant majoritairement composé de personnes très précarisées et parfois aussi très peu scolarisées, force est de constater que leurs besoins et attentes sont éloignés de ceux d'autres participants, plus intégrés socialement ou professionnellement. Certains ont, par exemple, exprimé leurs difficultés à être si vite « seuls » entre participants, là où d'autres s'y retrouvent. Ceci nous amène à ces quelques réflexions. Dans nos séances de groupe de discussion « Vers une vie sans tabac », l'hétérogénéité des groupes ne posait pas de problème. Au contraire, ces rencontres étaient riches en diversité et humanité partagées, dans un cadre préstructuré et mené de bout en bout par des animateurs. Contrairement au groupe d'entraide... Peut-on dès lors envisager de maintenir une cohabitation entre personnes dont les réalités de vie sont si éloignées dans un groupe d'entraide ?

Pour les animateurs, rester dans l'ombre ou sortir de l'ombre ?

Le constat d'un groupe de participants majoritairement précarisés et polytoxicomanes nous amènent à ces observations :

- le souhait d'autonomie du groupe était trop rapide au vu des besoins exprimés ;
- nous n'étions pas prêts à accompagner des personnes polytoxicomanes ;
- nous imaginions que, comme par le passé, la mixité du groupe serait plus facile.

En conséquence, nous avons décidé d'essayer à nouveau différemment !

Nous maintenons notre souhait d'orienter ce nouveau groupe vers une activité de santé communautaire et donc participative. Nous allons d'abord vérifier l'engagement moral de nos partenaires : s'investir tous de manière approfondie et durable, sans savoir comment et vers quoi ce groupe évoluera !

De cette seule garantie de nous engager sérieusement avec les gens, nous allons initier à nouveau des séances dès le printemps 2013.



Nous imaginons qu'au-delà des six premières séances d'échanges où nous serons d'emblée présents, nous initierons une fréquence d'animation nouvelle. Les animateurs seront présents à chaque séance trois fois par mois, et la quatrième fois le groupe se gèrera seul. Ce rythme sera proposé pendant au moins six mois pour avoir un réel temps de travail sur les questions des demandes, des besoins et de la prise d'autonomie du groupe.

Ensuite, nous ferons une première évaluation de ce premier cycle de lancement de ce groupe d'entraide.

Voilà comment nous envisageons, a priori, l'avenir. Tout en restant dans un souhait d'ouverture et d'adaptation en fonction de ce qu'il se vivra réellement dans ce groupe.

À voir donc !

