



Une salle et une cafetière...

De nombreux groupes de soutien ont fait leur apparition récemment dans le but d'aider les gens à faire face à leurs problèmes personnels. Ils s'appuient sur le pouvoir guérisseur de la foi, de l'espérance et de la charité. Ils prouvent aussi la justesse d'une théorie ancienne : en aidant autrui, on s'aide soi-même...

Dans la masse de mauvaises nouvelles dont nous inonde l'actualité, les bonnes nouvelles passent trop souvent inaperçues. Il est vrai que la race humaine est aux prises avec une multitude de problèmes, et chaque jour semble en apporter un nouveau cortège. Mais à notre époque, on ne laisse plus ses problèmes suivre leur cours; on les affronte et on essaie de les éliminer à la source ou de les alléger. Un effet bénéfique sort ainsi du mal, et d'innombrables personnes, normalement condamnées à une vie misérable, retrouvent espoir.

Les groupes de soutien apparus ces dernières années représentent la meilleure illustration de ce phénomène. Désignés aussi sous le nom de groupes d'entraide, leur but est d'aider les gens à vaincre leurs problèmes. Dans bien des cas, ils attirent ceux qui sont incapables de lutter, parce qu'une dépendance ou une névrose quelconque ne les rend plus maîtres d'eux-mêmes; ils ont besoin de l'aide d'autrui pour retrouver leur autonomie.

Décider de se joindre à un groupe de soutien est l'aboutissement de toute une démarche psychologique. Dans un premier temps, la personne refuse de laisser le problème la miner sans combattre. Ensuite, plutôt que de s'en remettre à un professionnel, comme en cas de litige on s'adresserait à un avocat, elle choisit de prendre en main la situation, avec l'appui de ses compagnons d'infortune. La plupart des groupes de soutien bien établis accueillent en leur sein des conseillers professionnels, mais l'intervention de ces derniers est secondaire.

La notion d'entraide a vu le jour aux États-Unis, en 1935, avec la création d'Alcooliques Anonymes. À cette époque, les alcooliques ne pouvaient guère compter sur une aide quelconque en dehors des hôpitaux. Les fondateurs de AA ont eu l'idée d'un programme de «guérison» par étapes prévoyant des réunions au cours

desquelles les alcooliques pouvaient parler de leur expérience et comparer leurs efforts. Dans leurs moments de faiblesse, les membres pouvaient faire appel au soutien moral de leurs compagnons à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit.

Cette idée d'entraide n'était pas nouvelle : elle remonte en fait aux débuts de la civilisation. Les premiers établissements humains sont nés d'un besoin, celui de s'unir pour affronter des obstacles et des dangers communs. Les congrégations religieuses, de leur côté, mettaient au service des plus faibles la force qu'elles trouvaient dans l'union de leurs membres. La société s'articulait alors autour de la cellule familiale élargie, englobant non seulement les parents et les enfants mais aussi les grands-parents, les cousins, les oncles et les tantes.

L'originalité de AA réside dans le fait que cette association répondait aux besoins d'une société dans laquelle la famille perdait progressivement son rôle. Aujourd'hui, la cellule familiale élargie, dont tous les membres vivent plus ou moins sous le même toit, a largement disparu. La mobilité fait partie de la culture nord-américaine. Il est rare que les membres dispersés d'une famille se tournent les uns vers les autres en cas de difficultés.

Fait intéressant, l'un des fondateurs d'Alcooliques Anonymes se trouvait loin de chez lui lorsqu'il a jeté les premières bases du mouvement. Courtier à New York, il était venu à Akron, Ohio, pour affaires. Ses opérations ayant échoué, il était fortement tenté de se remettre à boire après une longue période de sobriété. Il prit contact avec un autre alcoolique, un médecin local, qu'il aida plus tard à surmonter son problème. Devenus sobres tous deux, ils devaient bientôt formuler ensemble les principes de AA.

À l'origine, le terme «anonyme» faisait référence à l'idée que l'on se sent beaucoup plus libre d'exprimer ses sentiments et de parler de ses échecs et de ses problèmes lorsque l'on n'est pas tenu de dévoiler son nom ou d'autres détails personnels. Mais ce terme exprime aussi l'isolement et la désaffection qui sont à l'origine de tant de problèmes dans le monde occidental moderne.

Nous assistons, depuis une période récente, à l'éclatement de la famille et aussi au déclin de la collectivité à base familiale sous l'effet de la migration des régions rurales aux régions urbaines. La religion est de moins en moins pratiquée, et de plus en plus de gens vivent seuls. Un nombre incalculable d'enfants sont élevés par un seul de leurs parents. Il en résulte une perte de la stabilité émotionnelle que l'on trouvait autrefois dans le cadre de la famille, du quartier et de la collectivité.

Le simple fait de révéler son problème est déjà un grand pas vers la guérison

Aujourd'hui, on tend à idéaliser la vie d'autrefois, en oubliant que les petites villes charmantes d'hier pouvaient être très cruelles pour ceux qui s'écartaient de la norme. Dans ce milieu, les hommes et les femmes aux prises avec des problèmes personnels devaient les dissimuler ou courir le risque d'être ostracisés et d'attirer la honte sur leur famille.

L'avantage d'un groupe de soutien est que ses membres ne condamnent pas la défaillance humaine. Sachant par expérience qu'il est facile de succomber à ses faiblesses, ils ne portent pas de jugements sévères. Si un membre échoue dans ses efforts et retourne à ses habitudes destructives, on le regarde davantage comme un exemple négatif salutaire que comme un être méprisable.

Le soutien émotif offert par le groupe va par ailleurs au-delà de ce que la famille peut offrir. Les membres peuvent exprimer devant leurs compagnons des idées et des sentiments qu'ils ne dévoileraient jamais à leurs proches, même aux plus compréhensifs.

En fait, les relations familiales sont fréquemment à l'origine des problèmes qui amènent à chercher de l'aide. Plusieurs années après la fondation de AA, un groupe de membres a constitué Al-Anon pour aider les conjoints d'alcooliques. Sous le nom d'Al-Anon Family Groups, l'association offre maintenant ses services aux compagnons, parents, amis et enfants d'alcooliques.

La formule «anonyme» des mouvements a depuis été copiée par un grand nombre de groupes : Gamblers Anonymes, Narcotiques Anonymes, Outremangeurs Anonymes, Émotifs Anonymes, pour ne citer que quelques-uns des plus importants. Le principe de l'anonymat n'est pas forcément adopté par tous les

groupes de soutien, mais il est jugé utile lorsque le problème cause de la gêne parce que la société y attache un caractère honteux.

L'anonymat peut aussi inciter certains membres du groupe à s'exprimer sincèrement, sans rien cacher. Pour dissimuler leur dépendance et leurs problèmes personnels, les personnes en difficulté sont souvent très habiles à tromper leur entourage et peut-être même à se leurrer elles-mêmes. Les programmes d'entraide supposent une recherche et un inventaire moral honnêtes qui peuvent le mieux s'accomplir en compagnie de gens ayant vécu la même expérience. Ils ne seront pas choqués par des révélations franches et ne se laisseront pas dupés par des mensonges ou des vérités partielles.

«Ce n'est pas en adressant des reproches à quelqu'un que l'on va en faire un être meilleur; par contre, celui qui avoue sa faute est déjà sur la bonne voie», a écrit Fulton J. Sheen. Cet évêque bien connu de l'Église catholique romaine croyait certainement aux vertus du confessionnal. Le simple fait de révéler son problème est déjà, pour beaucoup, un grand pas vers la guérison.

Les gens ont honte des problèmes personnels suffisamment graves pour justifier une aide extérieure et, pour cacher leur honte, tendent à s'isoler de la société. Le simple fait de dévoiler la vérité leur procure un sentiment de soulagement, surtout quand ils se rendent compte que les autres membres du groupe se sont comportés de façon tout aussi destructive et ont fait autant de mal autour d'eux.

Ceux qui ont perdu toute estime de soi trouvent souvent dans le groupe d'autres personnes qui ne sont pas foncièrement mauvaises, mais qui ont néanmoins glissé sur la même pente. Il est encourageant de constater que l'on n'est pas seul à avoir un problème particulier. Savoir que les autres ont la force nécessaire pour le combattre peut inciter à persévérer.

Le fatalisme est certainement le plus grand obstacle au changement. «Je n'y arriverai jamais» est l'attitude de ceux qui ont tant de fois essayé de se débarrasser de leurs mauvaises habitudes sans aucun succès qu'ils ont renoncé à lutter.

Mais généralement, ils s'y sont pris seuls, oubliant qu'ils étaient passés maîtres dans l'art de se leurrer, de justifier leur conduite et de se trouver des excuses. Il n'y a pas pire modèle de comportement que celui que nous établissons nous-mêmes. Les groupes de soutien, au contraire, fournissent des exemples bien réels de personnes profondément troublées qui ont réussi à changer.

Aider les autres fait partie de la thérapie des membres du groupe. Les intoxiqués doivent savoir qu'une dépendance n'est jamais surmontée, mais simplement jugulée. Comme le cofondateur de AA, beaucoup se rendent compte que le meilleur moyen d'éviter une rechute est de tenter, avec les autres, de faire face à la situation

commune dans laquelle ils se trouvent.

La dynamique des groupes de soutien confirme qu'en aidant autrui on s'aide soi-même. Dans l'échange d'expériences, de sentiments et de techniques pratiques, la personne qui vient en aide reçoit aussi beaucoup.

Les nouveaux membres font connaissance avec des gens dignes de respect. On est loin des études de cas exposées dans les manuels ou des métaphores utilisées dans les sermons. La présence d'êtres humains bien vivants qui savent de quoi ils parlent et qui ont traversé la même épreuve contribue à l'efficacité des groupes de soutien et se révèle déterminante pour ceux qui hésitent à s'y joindre. En voyant des gens comme eux qui vivent normalement et qui trouvent du plaisir à la vie, les indé-

*Amenés à aider
les autres,
ils peuvent découvrir
en eux une force
spirituelle
insoupçonnée*

cis se rendent compte que les problèmes qui les consomment ne sont pas insolubles.

Dans le cadre de cet échange, il est possible de retrouver le respect de soi, que des habitudes dégra-

dantes avaient fait perdre. Amenés à aider les autres, des hommes et des femmes qui croyaient manquer de caractère peuvent découvrir en eux une force spirituelle insoupçonnée. Dans les cas de dépendance les plus graves, la perte du respect de soi constitue la moitié du problème. Quand la participation à un groupe permet de retrouver ce respect, la bataille est déjà à moitié gagnée.

«Ce sont les gens qui nous font confiance qui exercent sur nous la plus grande influence», a écrit l'écrivain et conférencier écossais Henry Drummond. Tous les groupes de soutien reposent sur la confiance dans la force intérieure d'autrui. Bien entendu, le succès n'est pas assuré; environ un tiers des membres d'Alcooliques Anonymes deviennent sobres, un tiers retombent dans l'alcoolisme et essaient de nouveau le programme, et un tiers recommencent à boire. Mais le taux d'échecs ne contredit pas la notion que tout le monde est capable de changer.

Lorsqu'ils décident de se joindre à un groupe de soutien, les alcooliques ou toxicomanes sont généralement dans un état assez désespéré. Malgré tout, ils peuvent retomber plusieurs fois dans leurs mauvaises habitudes avant de s'en débarrasser pour de bon. Dans les programmes d'entraide traditionnels, il arrive fréquemment que les membres tombent «au plus bas» avant de finalement s'en sortir. Récemment, le mouvement est entré dans une nouvelle phase qui met les ressources du groupe de soutien au service de ceux qui, quoique maîtres de leur comportement, n'en ont pas moins besoin d'aide.

Au cours des dernières années, des centaines de groupes sont apparus en Amérique du Nord et dans l'Europe

de l'Ouest. Ils représentent un phénomène typique de la fin du siècle, qu'il faut attribuer en grande partie à l'urbanisation et aux progrès de la technologie. Par un matériel de communication moderne et l'accès aux médias, les personnes aux prises avec les mêmes problèmes peuvent communiquer d'une façon qui était impensable il y a quelques années. Le contact se fait par téléphone, télécopieur, répondeur automatique, infopanneaux, etc. Les personnes souffrant d'alopecie en aires ou chute totale des cheveux en donnent un exemple frappant. Des hommes, des femmes et des enfants qui se croyaient les seuls affligés de cette anomalie sont réconfortés et reprennent confiance en eux en participant à des groupes auxquels viennent se joindre leurs conjoints et parents.

Bien que les problèmes physiques les plus divers aient donné naissance à une multitude de groupes de soutien récemment, les problèmes familiaux restent les plus courants dans les groupes orientés sur les troubles psychologiques. Des adultes qui n'ont jamais pu surmonter l'angoisse d'une enfance passée au sein de familles dysfonctionnelles se sont joints à des groupes comme «Guérir l'enfant en soi». Il existe des groupes pour les conjoints et enfants de malades mentaux, pour les victimes de violence physique et d'exploitation sexuelle au sein de la famille, pour les parents violents et pour les parents d'enfants difficiles. Il existe aussi des groupes pour les conjoints de personnes décédées et pour les familles de suicidés.

Généralement, la première chose que l'on constate en se joignant à l'un de ces groupes est que beaucoup d'autres personnes se trouvent dans la même situation. La question «Pourquoi moi?» n'est plus alors aussi angoissante. Par exemple, les parents d'adolescents qui se sont suicidés ont moins l'impression que le sort s'est acharné sur eux lorsqu'ils se trouvent avec d'autres parents qui ont traversé la même épreuve. Ils peuvent exprimer leurs sentiments d'échec, de honte et de culpabilité comme ils ne pourraient le faire avec des amis et voisins, aptes à prétendre que rien n'est arrivé. Entre eux, les parents peuvent aborder un sujet «dont on ne parle pas».

Dans la culture occidentale, la mort est le sujet tabou par excellence, particulièrement en présence de ceux qui en sont menacés. Le groupe de soutien est idéal en ce sens qu'il aide les personnes atteintes de maladies comme le cancer et le SIDA à dominer leur peur et leur sentiment d'aliénation. Non seulement ceux qui se trouvent dans la même situation se réconfortent et s'encouragent mutuellement, ils peuvent aussi recueillir des renseignements pratiques sur les aspects médicaux de leur maladie. Les cancéreux, par exemple, échangent des renseignements sur les effets secondaires de divers traitements, tandis que les groupes de person-



nes atteintes du SIDA ou porteuses du VIH partagent l'information la plus récente sur cette maladie.

Les aspects pratiques des groupes de soutien ne sont pas non plus négligeables. Par exemple, lorsqu'un tel groupe a été constitué à Toronto pour les veufs récents, des conseillères en économie domestique ont été invitées à expliquer aux membres certaines tâches ménagères,

Ces groupes encouragent-ils les gens à trouver des raisons de se plaindre ?

comme la cuisine et le ménage, dont ils ne s'étaient jamais acquittés auparavant. Des groupes pour malentendants organisent des ateliers de lecture labiale et de langage gestuel. Ceux qui se

consacrent aux névroses obsessionnelles allient une thérapie de comportement à l'utilisation de médicaments expérimentaux. Lorsque les membres d'un groupe de soutien sur les maladies respiratoires se réunissent, ils font des exercices physiques destinés à faciliter la respiration.

Bien que des groupes comme ceux-ci soient trop heureux de pouvoir compter sur la collaboration de professionnels, il existe au sein du mouvement d'entraide une certaine prévention contre ces spécialistes. En fait, le mécontentement à l'égard des soins professionnels est à l'origine de plus d'un groupe. Certains patients accusent les médecins et travailleurs sociaux de manquer d'imagination et de bienveillance. D'autres estiment ne pouvoir être aidés que par des gens qui ont éprouvé les mêmes souffrances.

Les professionnels répondent qu'il n'est pas nécessaire d'avoir l'appendicite pour soigner l'appendicite. Dans cette optique, un grand nombre de médecins ne montrent guère d'enthousiasme vis-à-vis des groupes de soutien. Certains psychiatres estiment que la formule employée par ces groupes est une incitation à fuir les problèmes plutôt qu'à essayer de les régler. Les professionnels s'inquiètent aussi de ce que des personnes affligées de problèmes graves ne reçoivent pas l'aide dont elles auraient besoin parce qu'elles s'en remettent entièrement au groupe de soutien au lieu de n'y avoir recours qu'en complément des méthodes de traitement classiques.

Les critiques du mouvement notent aussi que certains groupes ont été formés pour faire face à des problèmes absolument triviaux qui auraient autrefois pris rang parmi les difficultés normales de l'existence. Selon eux, ces groupes encouragent les gens à trouver des raisons de se plaindre.

Le mouvement semble avoir fait quelques adeptes fervents, qui passent d'un groupe à un autre, mais qui ne sont peut-être attirés que par l'aspect social. En effet, les groupes de soutien ne sont pas seulement des lieux de lamentation, et l'humour y a une place importante. On y organise des soirées dansantes, des dîners à la fortune du pot et des fêtes d'anniversaire. Les situations mêmes qui donnent naissance aux groupes de soutien condamnent souvent les victimes à une solitude douloureuse. Passer de bons moments au milieu d'âmes soeurs peut leur redonner suffisamment confiance pour reprendre une vie sociale plus normale.

Faire face à la dimension spirituelle des maux physiques et psychologiques

Les groupes de soutien peuvent avoir des objectifs très variés, mais ils ont tous le même rôle : mobiliser le merveilleux pouvoir de la sympathie humaine. Rares sont les professionnels rémunérés

qui vont aller rendre visite à un patient, prendre avec lui une tasse de café, lui parler à coeur ouvert, lui prodiguer quelques mots d'encouragement et le serrer dans leurs bras. Or, c'est ce que font les membres des groupes de soutien. Aucune méthode scientifique ne peut se substituer à ce genre de thérapie. Rien ne remplace l'attention personnelle et la chaleur humaine.

Sur le plan de la société en général, le groupe de soutien arrive fort à propos. Dans un milieu urbain où les gens ne se connaissent pas, c'est un moyen de rejoindre les autres. Par ailleurs, les efforts de l'État pour réduire le déficit se sont accompagnés de coupures budgétaires considérables au niveau des services médicaux et sociaux, si bien que l'aide professionnelle se fait plus rare. Celle qui reste devrait évidemment être réservée aux cas les plus graves. Dans une époque d'austérité financière, la formule convient particulièrement. On n'a pas besoin de locaux coûteux; pour démarrer un groupe de soutien, il suffit d'avoir une salle et une cafetière!

Aucune personne raisonnable au sein du mouvement ne maintiendrait que les groupes de soutien peuvent remplacer les services médicaux ou sociaux établis. Ces groupes se révèlent néanmoins très utiles comme complément d'un système qui, malgré son très haut niveau de perfectionnement, est souvent mal équipé pour faire face à la dimension spirituelle des maux physiques et psychologiques. Les groupes de soutien mobilisent les valeurs spirituelles de la foi, de l'espérance et de la charité. Or, lorsque ces vertus ont été déployées pour soulager la condition humaine, elles n'ont jamais manqué d'avoir un effet bénéfique.

