

Groupes de soutien de pairs et thérapie de groupe : une comparaison

Le groupe de soutien est un groupe dans lequel les membres peuvent simplement proposer leur soutien et se montrer compréhensifs et emphatiques grâce à leurs expériences communes. Comme le groupe n'est constitué que de pairs, il n'y a ni d'expert ni de bonnes ou de mauvaises manières de faire. Chaque personne doit avoir un sentiment de sécurité assez fort lui permettant d'exprimer ce qu'il ou elle ressent ou pense, et d'être accepté(e) par le groupe.

En plus d'être un espace dans lequel il est possible d'exprimer ses émotions, il permet également de constater que les émotions d'une personne sont les mêmes que celles des autres, qu'elles sont normales et qu'il ne faut pas en avoir honte. Les émotions sont telles qu'elles sont et cela peut être libérateur.

Les séances du groupe de soutien fournissent également un espace idéal pour résoudre des problèmes. Les points de vue, l'ingéniosité et la créativité des autres sont des atouts précieux lorsqu'un membre du groupe se sent bloqué et a besoin d'idées pratiques.

Enfin, les groupes de soutien sont une activité sociale et les gens doivent avoir le sentiment de rencontrer d'anciens ou de nouveaux amis et avoir une expérience agréable en s'y rendant. S'il y a bien une chose que le groupe de soutien doit faire, c'est offrir une occasion de créer du lien en créant un moment pour rompre l'isolement dans lequel de nombreux pairs vivent.

Objectifs des groupes de soutien de pairs :

- Proposer du soutien grâce à la compréhension et à l'empathie
- Partager des points de vue concernant les similitudes des expériences
- Résoudre des problèmes grâce à la combinaison des connaissances des membres du groupe
- Célébrer les bons moments et être présents lors des périodes difficiles

Objectifs des groupes de thérapie :

- Observer et interpréter le comportement du groupe afin de proposer un éclairage
- Analyser les relations au sein du groupe afin de faciliter les changements dans les relations interpersonnelles
- Fournir une analyse professionnelle des interactions et des réactions



Attention : Nous ne proposons pas de thérapie dans le cadre des groupes soutien de pairs de NAMI.