



Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation

Numéro de référence du projet : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



| Module 5 |

Méthodologie du soutien entre pairs

Droits d'auteur et licence d'utilisation

© 2025 Consortium FADO. Tous droits réservés.



Ce matériel de formation a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ « FADO : Finding Assistance, Delivering Outreach », cofinancé par l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Sauf indication contraire, tout le contenu de cette publication est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

Vous êtes libre de :

- **Partager** – copier et redistribuer le matériel sous tout support ou format
- **Adapter** – remixer, transformer et créer à partir du matériel

selon les conditions suivantes :

- **Attribution** – Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées.
- **Pas d'utilisation commerciale** – Vous n'êtes pas autorisé à utiliser le matériel à des fins commerciales.
- **Partage dans les mêmes conditions** – Si vous remixez, transformez ou créez à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence.

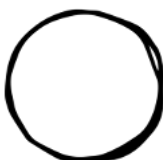
Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



MAISON DE L'EUROPE DES LANDES

WIPSEE

M E T A



A R T E



GROUP

ABD



DahTeatar



networking education & training

FAROS

ENTREPRENEURSHIP TECHNOLOGY EDUCATION



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Description du module

À un cœur brisé / Nul autre ne peut aller / Sans le haut privilège / D'avoir lui-même souffert.

Emily Dickinson

Ce module présente la méthodologie du soutien entre pairs utilisée dans les groupes d'entraide, en décrivant leurs origines, leur structure et leurs avantages tant pour les individus que pour les communautés.

Au cœur du soutien entre pairs se trouve l'idée que la compréhension et la connexion véritables émergent de l'expérience partagée. Ce principe façonne le fonctionnement des groupes de soutien entre pairs : des espaces de reconnaissance mutuelle, de guérison et d'autonomisation entre égaux.

Qu'est-ce que j'apprendrai ?

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

1. Comprendre le concept et les origines des groupes d'entraide.
2. Identifier les différents types et fonctions des groupes de soutien entre pairs.
3. Reconnaître les avantages psychologiques et sociaux du soutien entre pairs.
4. Appliquer les principes fondamentaux de l'empathie, de la non-discrimination et de l'écoute active.
5. Organiser et structurer un groupe de soutien entre pairs.
6. Garantir la confidentialité et la vie privée dans la dynamique de groupe.
7. Définir le rôle et les responsabilités de l'animateur.
8. Réfléchir au pouvoir transformateur des expériences vécues partagées.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Sommaire

1. COMPRENDRE LES GROUPES D'ENTRAIDE : DEFINITION, PRINCIPES ET TYPOLOGIES	5
1.1. Définition	5
1.2. Origines, structure et types	5
2. AVANTAGES DU SOUTIEN ENTRE PAIRS POUR LES INDIVIDUS ET LES COMMUNAUTES	8
2.1. Application des groupes d'entraide dans différents contextes	9
3. STRUCTURE DES GROUPES ET ADHESION	10
3.1. Règles et confidentialité	13
3.2. Vie privée	13
3.3. Principes fondamentaux de la méthode	14
4. DE LA THEORIE A LA PRATIQUE : LA PERSPECTIVE D'UNE EXPERTE (PAR CINZIA FRONTONI, PSYCHOLOGUE)	15
4.1. L'entraide comme philosophie de vie	15
4.2. Qui sont les animateurs et que font-ils ?	16
4.3. Compétences fondamentales d'un animateur	17
4.4. Formation des animateurs	18
4.5. Différence entre les groupes d'entraide et les groupes thérapeutiques	19
5. ÉTAPES DE CRÉATION D'UN GROUPE D'ENTRAIDE	21
5.1. Créer un groupe : l'importance du réseau social	21
5.2. Stratégies de l'animateur pour diriger les groupes d'entraide	22
5.3. Suivi et évaluation de l'efficacité du soutien	24
6. BIBLIOGRAPHIE	26



1. Comprendre les groupes d'entraide : définition, principes et typologies

1.1. Définition

Lambert Maguire, psychologue expert en travail en réseau, définit les groupes d'entraide comme « de petits groupes de personnes qui se réunissent volontairement pour un soutien mutuel et décident indépendamment qui sera membre du groupe et quels objectifs il poursuivra » [1]

Les groupes d'entraide sont fondés sur le concept de soutien entre pairs ; ils offrent un espace aux personnes confrontées à des difficultés communes, telles que le deuil, l'addiction, la maladie mentale ou le traumatisme, pour trouver une compréhension mutuelle et une guérison. Ils offrent un environnement où les individus se sentent compris sans craindre d'être jugés. Au sein de ces groupes, les gens trouvent validation et sécurité émotionnelle, car les membres partagent leurs difficultés avec d'autres qui ont traversé des souffrances similaires. Les groupes de pairs créent une communauté sûre et solidaire où les expériences sont reconnues et respectées.

Au-delà de la validation, ces groupes favorisent la guérison mutuelle. Partager son histoire et écouter les autres devient thérapeutique, non seulement pour le locuteur mais aussi pour ceux qui reconnaissent leur propre douleur dans les expériences des autres. Beaucoup de ceux qui souffrent de deuil, d'addiction ou de traumatisme se sentent souvent isolés du monde extérieur, et le soutien entre pairs offre un sentiment d'appartenance qui aide à briser cet isolement.

1.2. Origines, structure et types

Les groupes d'entraide sont des réseaux volontaires fondés sur les pairs, où des individus confrontés à des défis de vie similaires – tels que l'addiction, le traumatisme, la maladie chronique ou les problèmes de santé mentale – se réunissent pour s'offrir mutuellement un soutien émotionnel, social et pratique. Contrairement à la thérapie traditionnelle, ces groupes sont ancrés dans la compréhension mutuelle et l'expérience vécue partagée plutôt que dans l'autorité professionnelle. Cette dynamique favorise un profond sentiment de confiance, d'appartenance et de sécurité émotionnelle, faisant que les participants se sentent véritablement vus et entendus [2].



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Parmi les caractéristiques communes des groupes d'entraide, on peut citer :

- Ils sont composés de pairs – des personnes qui sont toutes directement concernées par un problème, une maladie ou une situation particulière
- Ils ont généralement un animateur ou un leader de discussion professionnel ou bénévole
- Ils ont tendance à être assez petits, pour mieux permettre à chacun d'avoir la possibilité de parler
- La participation est volontaire

Au fil des années, diverses typologies ont été proposées pour catégoriser les groupes d'entraide selon leurs objectifs principaux. Un cadre largement reconnu, développé par Levy [3], décrit quatre types principaux :

- Les groupes de contrôle du comportement soutiennent les individus qui cherchent à changer des habitudes nuisibles, telles que la toxicomanie, le tabagisme ou la suralimentation.
- Les groupes de soutien au stress offrent des conseils émotionnels à ceux qui font face à des défis majeurs de la vie, comme le deuil ou les soins aux proches.
- Les groupes d'action sociale habilitent les membres qui font face à la discrimination ou à la marginalisation, en favorisant la sensibilisation et le plaidoyer.
- Les groupes de développement personnel se concentrent sur le développement émotionnel, les relations interpersonnelles et l'amélioration de la satisfaction générale dans la vie.

Types of Self-Help Groups



Au cœur de tous ces modèles se trouve le principe de l'autonomisation. La participation aux groupes d'entraide encourage l'agentivité et le sentiment d'auto-efficacité, renforçant la conviction que les individus sont capables de gérer leurs propres processus de rétablissement (4). En créant des espaces sûrs pour un dialogue honnête, le soutien entre pairs contribue également à contrecarrer la stigmatisation et encourage l'ouverture sur des questions souvent tabous.

Il est important de noter que les avantages s'étendent au-delà de la guérison personnelle. Les groupes d'entraide renforcent le tissu des communautés en construisant des réseaux sociaux résilients et en promouvant une culture de responsabilité partagée. Qu'il s'agisse de santé mentale, de consommation de substances ou de maladies chroniques, le soutien entre pairs reste une ressource vitale et centrée sur l'humain pour le rétablissement à long terme et le bien-être collectif (5) (Davidson et al., 2006 ; Mead et al., 2001).



2. Avantages du soutien entre pairs pour les individus et les communautés

Le soutien entre pairs offert par les groupes d'entraide apporte des avantages transformateurs tant aux individus qu'à la communauté au sens large. Pour les individus, ces groupes offrent un refuge contre l'isolement – en particulier pour ceux qui vivent avec une maladie mentale, des conditions de santé chroniques ou une addiction. À travers le langage partagé de l'expérience vécue, les participants trouvent non seulement validation, mais aussi un sentiment de solidarité qui renforce leur résilience émotionnelle.

L'un des avantages personnels les plus importants du soutien entre pairs est l'augmentation du sentiment d'auto-efficacité et de l'autonomisation. En voyant d'autres surmonter des difficultés similaires, les individus gagnent en espoir et en confiance dans leur propre capacité de rétablissement. Des études ont montré que les interventions de soutien entre pairs peuvent conduire à de meilleures compétences d'autogestion, une meilleure adhésion au traitement et une réduction des niveaux de stress [6].

Au niveau communautaire, le soutien entre pairs renforce la cohésion sociale en favorisant des réseaux d'entraide et de solidarité. Les communautés qui adoptent des initiatives menées par des pairs connaissent souvent une amélioration des résultats de santé publique, une réduction de la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale et une réduction des coûts de santé grâce à la diminution des hospitalisations [7]. De plus, les programmes de soutien entre pairs créent des opportunités de leadership et de plaidoyer, habilitant les individus à devenir des contributeurs actifs de leurs communautés.

Selon une étude menée en 1979 par M.A. Lieberman [8], les groupes d'entraide facilitent le changement comportemental à travers trois dynamiques clés :

1. Sentiment d'appartenance – Faire partie d'une communauté d'individus similaires favorise la cohésion, bien que cela puisse aussi encourager la conformité.
2. Partage émotionnel – Décrit comme une expérience cathartique, il permet aux membres d'exprimer et de traiter leurs émotions.
3. Comparaison sociale – Les membres du groupe agissent comme des modèles comportementaux, favorisant le changement par l'observation et l'interaction.

Lieberman a soutenu que ces dynamiques créent des liens qui soutiennent les transformations souhaitées chez les participants.



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



De plus, le rapport publié par l'Organisation mondiale de la santé, module d'orientation sur la qualité des droits, souligne d'autres avantages découlant du dialogue entre personnes ayant une expérience vécue. Renforcer les réseaux sociaux permet aux individus de recevoir des solutions aux défis, ainsi que de participer à un échange précieux d'informations sur les ressources disponibles et les services de soutien pratiques existants.

Résumé des principaux avantages du soutien entre pairs



2.1. Application des groupes d'entraide dans différents contextes

Le soutien entre pairs a été mis en œuvre avec succès dans une variété de contextes, notamment les soins de santé, les services sociaux, l'éducation et les environnements de travail. Chaque cadre tire parti du pouvoir des expériences partagées pour améliorer le bien-être et promouvoir la résilience.

Dans les soins de santé, le soutien entre pairs est largement utilisé pour le rétablissement de la santé mentale, la gestion des maladies chroniques et le



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



traitement des addictions. Les spécialistes du soutien entre pairs, qui ont une expérience vécue de la maladie mentale ou des troubles liés à l'utilisation de substances, jouent un rôle crucial en aidant les autres à naviguer dans le système de santé et à adhérer aux plans de traitement. La recherche a montré que le soutien entre pairs peut réduire les réhospitalisations et améliorer les résultats globaux de santé [9].

Les services sociaux bénéficient également des programmes de soutien entre pairs, en particulier dans les communautés marginalisées. Les refuges pour sans-abri, les groupes de soutien aux réfugiés et les organisations pour les survivantes de violence domestique intègrent souvent des initiatives menées par des pairs pour fournir un soutien émotionnel et pratique. En favorisant la confiance et la proximité, ces programmes aident les individus à retrouver stabilité et à se réintégrer dans la société [10].

Dans l'éducation, les programmes de soutien entre pairs sont couramment présents dans les écoles et les universités, où ils aident les étudiants à faire face au stress académique, aux problèmes de santé mentale et aux défis sociaux. Les programmes de mentorat entre pairs, par exemple, fournissent conseils et soutien aux étudiants qui naviguent dans de nouveaux environnements, favorisant à la fois la réussite académique et le bien-être émotionnel [11].

Les programmes de soutien entre pairs en milieu de travail ont également gagné en importance, en particulier dans les professions très stressantes telles que les soins de santé, les interventions d'urgence et les services militaires. Les réseaux de soutien entre pairs pour les employés contribuent à réduire l'épuisement professionnel, à améliorer la satisfaction au travail et à créer une culture de soin mutuel et de résilience.

Dans l'ensemble, le soutien entre pairs est une approche polyvalente et efficace qui améliore le bien-être dans différents secteurs. Sa capacité à favoriser la connexion, l'autonomisation et la résilience en fait un outil inestimable dans divers contextes professionnels et personnels.

3. Structure des groupes et adhésion

La structure des groupes d'entraide peut varier considérablement. Les groupes formels ont généralement des rôles et des responsabilités clairement définis, comme un animateur désigné pour chaque réunion, et une structure plus rigide pour les activités. En revanche, les groupes informels sont plus flexibles, permettant aux



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



membres d'assumer des rôles dynamiques et offrant plus de liberté dans la planification et l'exécution des activités. De plus, les groupes d'entraide peuvent avoir une adhésion ouverte ou fermée, chacune offrant ses propres avantages.

Avec une adhésion ouverte, toute personne souhaitant participer est la bienvenue, et les membres peuvent assister aux réunions selon leurs besoins, offrant flexibilité et la possibilité de chercher du soutien à court préavis. Ce type d'adhésion permet aux individus de venir et de partir selon leurs besoins personnels.

En revanche, l'adhésion fermée signifie que seuls les individus acceptés dans le groupe peuvent participer. Les membres potentiels rencontrent généralement les membres actuels avant de rejoindre le groupe pour évaluer la compatibilité avec l'objectif, les besoins et les attentes du groupe. Cette configuration favorise des relations plus profondes et plus confiantes au fil du temps, créant un environnement sécurisé où les membres se sentent à l'aise pour partager des expériences confidentielles. Pour certains, savoir que le groupe est composé des mêmes membres peut être essentiel pour se sentir suffisamment en sécurité pour s'ouvrir. De plus, dans un groupe fermé, il est important que les membres sentent que leur présence et leurs contributions sont significatives pour les autres, ce qui peut jouer un rôle crucial dans leur rétablissement. Pour certains, un groupe fermé pourrait être le seul espace où ils se sentent à l'aise pour partager leurs histoires personnelles.

Une autre option est de commencer avec une adhésion ouverte et de passer ensuite à une adhésion fermée une fois que les membres du groupe se connaissent et décident de ne pas inclure de nouveaux membres.

Quelle que soit la forme d'adhésion, les deux formes peuvent aider les individus à ressentir un sentiment d'objectif et de connexion. Une communication claire sur le type d'adhésion dès le départ est importante.

Les gens rejoignent des groupes de soutien entre pairs pour diverses raisons. Certains peuvent être à un point de crise dans leur vie, se sentant incapables de faire face seuls, tandis que d'autres peuvent avoir entendu parler du groupe par d'autres personnes. Si la décision est prise de rencontrer les nouveaux membres à l'avance pour comprendre leurs besoins et attentes, cela peut être fait par l'animateur ou par quelqu'un dans le groupe qui est à l'aise pour fournir des informations sur l'objectif et la structure du groupe. Les nouveaux membres doivent recevoir les coordonnées pour des questions supplémentaires et des informations sur les réunions. Il est essentiel d'aider les nouveaux membres à déterminer si le groupe leur convient et de répondre à tous les besoins spécifiques (tels que l'accès physique ou les exigences linguistiques) avant qu'ils rejoignent.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Things to Know Before Joining the Group



Who to contact to join the group.



Meeting times, duration, location, and topics.



The group's values and principles,
especially regarding confidentiality.



Any established ground rules.



A brief overview of the meeting process.



An introduction to the concept of peer support
and how it can benefit them.



— Understanding these points will help new members feel informed and welcomed. —

3.1. Règles et confidentialité

Chaque groupe d'entraide devrait établir son propre ensemble de règles de base, mais certains principes essentiels à prendre en considération incluent les suivants :

1. **Maintenir la confidentialité** : les membres du groupe ne doivent pas divulguer les informations partagées par les autres en dehors du groupe. Cela est essentiel pour maintenir la confiance au sein du groupe. De plus, les membres doivent s'abstenir d'exprimer des jugements ou d'être critiques les uns envers les autres.
2. **Respecter le droit de partager (ou non)** : bien que les membres doivent être encouragés à prendre la parole pendant les réunions, le groupe doit respecter leur choix de rester silencieux lorsqu'ils le préfèrent. Les membres ne doivent jamais se sentir sous pression de partager des détails personnels pour participer au groupe.
3. **Éviter l'intrusion** : il est important de respecter les limites des autres. Certains membres peuvent préférer rester distants, tandis que d'autres peuvent être à l'aise avec des liens plus étroits. Les deux options doivent être acceptées sans question.
4. **Valoriser les expériences uniques** : les sentiments et les expériences de chaque personne sont uniques. Les membres du groupe doivent respecter et accepter à la fois les points communs et les différences au sein du groupe, sans discrimination.
5. **Permettre à chacun de s'exprimer** : chaque membre a le droit de s'exprimer sans interruption. Cependant, ceux en crise peuvent avoir plus de temps pour parler de leurs problèmes si nécessaire.
6. **Partager les responsabilités** : les membres doivent alterner dans l'accomplissement de divers rôles au sein du groupe, comme être le responsable du café ou l'animateur. Cela aide à créer un sentiment de responsabilité collective.

3.2. Vie privée

Respecter la vie privée est fondamental dans les groupes de soutien entre pairs. Étant donné que les individus partagent souvent des histoires personnelles, ils ne peuvent le faire qu'après avoir établi une relation de confiance avec les autres membres. Il est crucial de respecter cette confiance et de maintenir la confidentialité de toutes les informations partagées, y compris la participation des membres au groupe, sauf indication contraire.

FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



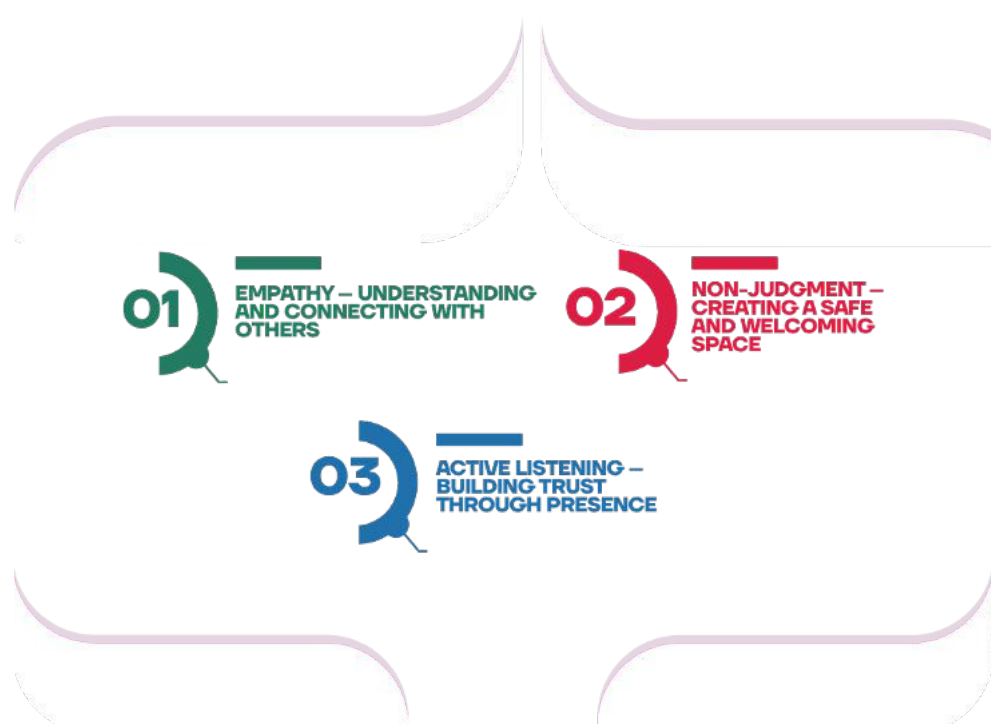
Si un membre du groupe souhaite recueillir des informations personnelles auprès d'un autre membre, il doit d'abord obtenir son consentement, en expliquant la raison de la demande d'informations et la façon dont elles seront utilisées.

De plus, les coordonnées et autres données personnelles des membres du groupe doivent être stockées en toute sécurité (par exemple, dans un tiroir verrouillé ou dans un fichier informatique protégé par un mot de passe) pour éviter tout accès non autorisé.

Il peut y avoir des exceptions à la confidentialité dans certaines situations, comme les cas de maltraitance d'enfants ou lorsqu'un membre du groupe représente un danger pour les autres. La façon de gérer ces situations dépendra des lois du pays dans lequel le groupe opère.

3.3. Principes fondamentaux de la méthode

Le soutien entre pairs est fondé sur trois principes essentiels et interdépendants. Ces éléments sont essentiels pour créer un environnement de soutien sûr, empathique et efficace :



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Empathie – comprendre et se connecter aux autres

L'empathie va au-delà de la reconnaissance des émotions ; cela signifie vraiment comprendre l'expérience d'une autre personne de son point de vue. Dans le soutien entre pairs, l'empathie construit la confiance et la sécurité émotionnelle, aidant les individus à se sentir validés et compris. Cette connexion profonde favorise la guérison, l'estime de soi et la croissance personnelle.

Non-discrimination – créer un espace sûr et accueillant

Une attitude non discriminante est essentielle dans le soutien entre pairs. De nombreux participants ont fait l'expérience de la stigmatisation ou ont intériorisé le doute de soi. En assurant une atmosphère exempte de critique, les groupes de soutien deviennent des espaces sûrs où les gens peuvent s'exprimer librement. Cette acceptation encourage le rétablissement et renforce la résilience émotionnelle.

Écoute active – construire la confiance par la présence

L'écoute active implique d'être pleinement présent, de montrer un intérêt sincère et de répondre avec soin. Des techniques telles que le contact visuel, la reformulation et les questions ouvertes aident à créer un dialogue significatif. Cette approche renforce la cohésion du groupe et améliore la qualité du soutien.

Ensemble, l'empathie, la non-discrimination et l'écoute active forment le fondement d'un soutien entre pairs efficace. Ils créent des environnements où la guérison est possible, non pas grâce à l'expertise, mais à travers l'humanité partagée et la connexion respectueuse.

4. De la théorie à la pratique : la perspective d'une experte (par Cinzia Frontoni, psychologue)

Les sections suivantes ont été rédigées par Cinzia Frontoni, psychologue et psychothérapeute experte exerçant actuellement à San Benedetto del Tronto. Elle offre son témoignage direct sur le fonctionnement du modèle, partageant ses expériences personnelles et de précieuses suggestions.

Pour plus d'informations sur Cinzia Frontoni, vous pouvez visiter son site web ou la trouver sur Facebook et Instagram.

4.1. L'entraide comme philosophie de vie

L'entraide – également connue sous le nom d'aide mutuelle – est avant tout une philosophie de vie fondée sur le principe que « l'union fait la force ». Partager ses difficultés avec des personnes qui ont vécu – ou vivent – les mêmes problèmes peut



considérablement améliorer la capacité à faire face. Aujourd'hui, les pratiques d'entraide sont répandues et jouent un rôle de plus en plus central au sein des systèmes sociaux et de santé.

Dans ma formation et mon parcours professionnel, j'ai eu la chance de participer à des groupes d'entraide en tant qu'animatrice. Alors que je terminais ma spécialisation en psychothérapie systémique-relationnelle, j'ai rejoint non pas en tant que psychologue, mais en tant que « servante-enseignante », le terme utilisé dans les Clubs des Alcooliques en Traitement (CATs) pour les animateurs. D'autres comme moi, issus de milieux professionnels et personnels divers, remplissaient ce rôle lors des réunions tenues différents jours de la semaine. Certains avaient une expérience directe de la dépendance à l'alcool et cherchaient à transformer leur souffrance personnelle en ressource communautaire.

Cela illustre l'essence des groupes d'entraide : certains problèmes, souvent abordés uniquement par des professionnels et des institutions, peuvent être traités de manière significative de l'intérieur – en s'appuyant sur la motivation et l'expérience vécue de ceux directement concernés.

4.2. Qui sont les animateurs et que font-ils ?

Il existe une gamme de termes – avec des significations et des nuances variées – qui sont utilisés pour définir le rôle de l'animateur : animateur, leader de groupe, guide, etc. Cependant, le terme animateur est probablement le plus approprié, car il désigne la fonction spécifique de se mettre à la disposition du groupe.

L'animateur contribue au fonctionnement efficace du groupe, favorise les relations entre ses membres et soutient la croissance globale du groupe. Comme mentionné précédemment, ce rôle est souvent assumé par des individus qui ont personnellement vécu le problème sur lequel le groupe est centré.

Toute personne qui a vécu personnellement un problème particulier peut transformer cette expérience en ressource – elle peut passer du rôle de victime à un rôle plus actif, devenant porteuse de ressources, de compétences et de soutien. Cela facilite grandement l'empathie entre les membres du groupe, mais surtout, cela promeut l'idée d'égalité entre eux.

Dans les groupes d'entraide, il n'y a pas de hiérarchie, pas d'individu qui détient une vérité scientifique ou absolue. Ce qui existe, ce sont des histoires – chacune avec sa propre dignité, son propre chemin, ses propres implications et conséquences, et sa propre façon d'être affrontées.





Le groupe travaille à aborder le problème commun partagé par ses membres, en s'appuyant sur la compétence individuelle que chaque personne a développée à travers sa propre histoire de vie et son expérience directe. L'animateur est là simplement pour faciliter la communication entre les membres, comme le mot lui-même le suggère.

Les véritables protagonistes d'un groupe d'entraide sont les membres eux-mêmes : chacun apporte ses propres compétences, sa capacité d'écoute et sa contribution personnelle.

4.3. Compétences fondamentales d'un animateur

Pour fonctionner efficacement en tant qu'animateur et vraiment aider les participants, un individu doit posséder – et continuer à développer par la pratique directe – certaines qualifications fondamentales. Les qualités souhaitées comprennent :

- Un intérêt sincère et profond pour la forme spécifique de détresse ou de difficulté pour laquelle le groupe a été créé
- La capacité d'écouter attentivement et d'encourager l'écoute active parmi les membres du groupe
- La capacité d'empathie et la capacité à favoriser des relations empathiques
- Une attitude non discriminante et la capacité à promouvoir des comportements non discriminants au sein du groupe
- La capacité à parler de ses propres expériences personnelles
- L'humilité
- La ténacité dans la navigation des phases sensibles ou délicates au sein de la dynamique de groupe.

L'animateur doit également avoir une bonne compréhension du problème au cœur de la question pour laquelle les gens ont choisi de se tourner vers un groupe d'entraide. Comme nous le verrons plus tard, avoir vécu personnellement le problème et/ou avoir suivi une formation approfondie sont certainement des éléments centraux pour remplir le rôle d'animateur.

Dans les cas où l'animateur a personnellement vécu le problème en question, il est important qu'il assume ce rôle uniquement s'il a atteint un certain niveau d'adaptation ou de stabilité par rapport à ce problème.



L'animateur met sa subjectivité en jeu. Comme tous les autres membres, il fait partie intégrante du processus de changement et s'engage dans son propre cheminement de croissance personnelle et d'autonomisation. Cela est vrai même lorsque l'animateur est quelqu'un qui n'a pas personnellement vécu le problème sur lequel le groupe est centré. La participation aux groupes d'entraide implique en fait un développement et une maturation personnels continus.

4.4. Formation des animateurs

Comme mentionné précédemment, un animateur peut être un professionnel, un bénévole non professionnel ou un membre de la communauté qui a développé une sensibilité au problème et a reçu une formation pour devenir à son tour un formateur au sein de sa propre communauté.

Avant tout, l'animateur doit suivre une formation appropriée – même s'il a personnellement vécu le problème. Il est essentiel qu'il comprenne les concepts clés et les thèmes centraux liés au problème traité. Cela favorise non seulement l'empathie, mais équipe également l'animateur d'un ensemble de points de référence pour gérer le groupe. Plus précisément, cela se réfère à la formation sur les dynamiques émotionnelles impliquées dans le cycle de la violence.

Dans le cas des CATs (Clubs des Alcooliques Traités), par exemple, les personnes qui se portent volontaires pour devenir « servantes-enseignantes » participent à un cours de plusieurs jours où elles apprennent la méthodologie inspirée des théories de Hudolin. À mon avis, les animateurs dans d'autres groupes d'entraide devraient également recevoir une formation dans les domaines suivants :

- Aspects émotionnels et psychologiques du problème ;
- Dynamiques de groupe (notamment par des exercices de jeu de rôle) ;
- Stratégies de communication que les animateurs doivent appliquer ;
- Méthodes d'activation et de maintien d'un réseau de soutien social dynamique ;
- Connaissance des services locaux disponibles dans la région.

Personnellement, je crois que la formation technique – telle que sur les dynamiques de groupe – est moins cruciale que la formation axée sur les dynamiques relationnelles et les aspects émotionnels du problème traité. Pour cette raison, une telle formation – déjà en place dans certains contextes d'entraide – pourrait être animée par des animateurs expérimentés. Ces personnes pourraient être soutenues



par des professionnels de la santé publique experts sur le sujet, à la fois pour renforcer le réseau de services et pour apporter une perspective scientifique sur le problème.

Les animateurs devraient également participer périodiquement à des réunions de perfectionnement visant à promouvoir l'éducation et la formation continues, ainsi qu'à renforcer le réseau interne au sein de l'association.

Dans les CATs, une fois qu'un animateur rejoint un groupe, il est également censé participer à l'« intervision » – une forme de supervision entre pairs qui implique généralement des réunions mensuelles des servantes-enseignantes au sein d'un réseau spécifique de Clubs. Cela peut inclure des Clubs de la même ville, zone géographique ou province. Le but de ces réunions est de partager les défis rencontrés dans la gestion des groupes AMA et de recevoir le soutien de collègues animateurs.

L'intervision locale, ainsi que les réunions tenues aux niveaux provincial, régional et national, sert également à surveiller les progrès du groupe, à évaluer l'efficacité de la méthodologie et à promouvoir un réseau de soutien parmi tous les animateurs.

4.5. Différence entre les groupes d'entraide et les groupes thérapeutiques

La première grande différence réside dans le fait que les membres des groupes d'entraide sont considérés comme les véritables experts sur le problème en question, car ils le vivent personnellement et s'en occupent souvent depuis longtemps. Il n'y a pas d'expert désigné ou reconnu au sein du groupe.

Les groupes d'entraide ne s'appuient pas sur de nombreuses techniques ou stratégies prédéfinies ; au contraire, ils encouragent la spontanéité autant que possible. Bien que structurer les conversations à l'aide de techniques spécifiques puisse être utile dans certains contextes, cela peut aussi engendrer une confusion quant au véritable objectif des groupes d'entraide. Ces groupes ne sont pas des groupes thérapeutiques, où un psychologue dirige généralement la séance avec des objectifs thérapeutiques définis. Les groupes d'entraide servent comme une forme de soutien supplémentaire, mais ne remplacent pas un processus thérapeutique, qui est intrinsèquement plus structuré.

Pour cette raison, à mon avis, l'animateur ne devrait pas appliquer de méthodes rigides, de cadres prédéfinis ou de stratégies trop structurées. Il ne devrait pas non plus tenter d'interpréter – ou pire, de juger – les dynamiques de groupe ou les comportements individuels. Ce faisant, l'animateur pourrait être perçu comme un leader plutôt qu'un membre pair du groupe.



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Au contraire, l'animateur doit établir une relation symétrique, entre pairs, avec tous les membres. Sa présence n'est pas indispensable et, parfois, son rôle peut même être assumé par d'autres. L'animateur doit activement décourager les membres de se concentrer sur lui et les encourager plutôt à se concentrer sur le groupe dans son ensemble.

Au sein des groupes d'entraide, chaque personne contribue à sa manière unique à promouvoir son propre bien-être et celui des autres. L'animateur doit être considéré autant que possible comme un simple membre du groupe.

Comme il ressort de ce qui a été dit, les groupes d'entraide diffèrent substantiellement des groupes thérapeutiques. Les premiers ne traitent pas des aspects plus profonds, intrapsychiques de l'individu, et ne visent pas non plus à favoriser le changement à ce niveau par l'analyse. Dans les groupes d'entraide, les relations interpersonnelles sont encouragées même en dehors des réunions régulières – contrairement aux groupes thérapeutiques.

L'animateur est un participant, maintenant une relation égale avec les autres membres, tandis que le thérapeute est un guide et est reconnu comme le leader. La personne qui dirige un groupe d'entraide n'agit pas en tant que psychothérapeute (même si elle détient de telles qualifications) : elle n'assume pas la responsabilité des soins thérapeutiques et n'utilise pas de techniques psychothérapeutiques.

Contrairement à un thérapeute, un animateur peut partager ses expériences personnelles et travaille activement à détourner l'attention de lui-même vers le groupe.

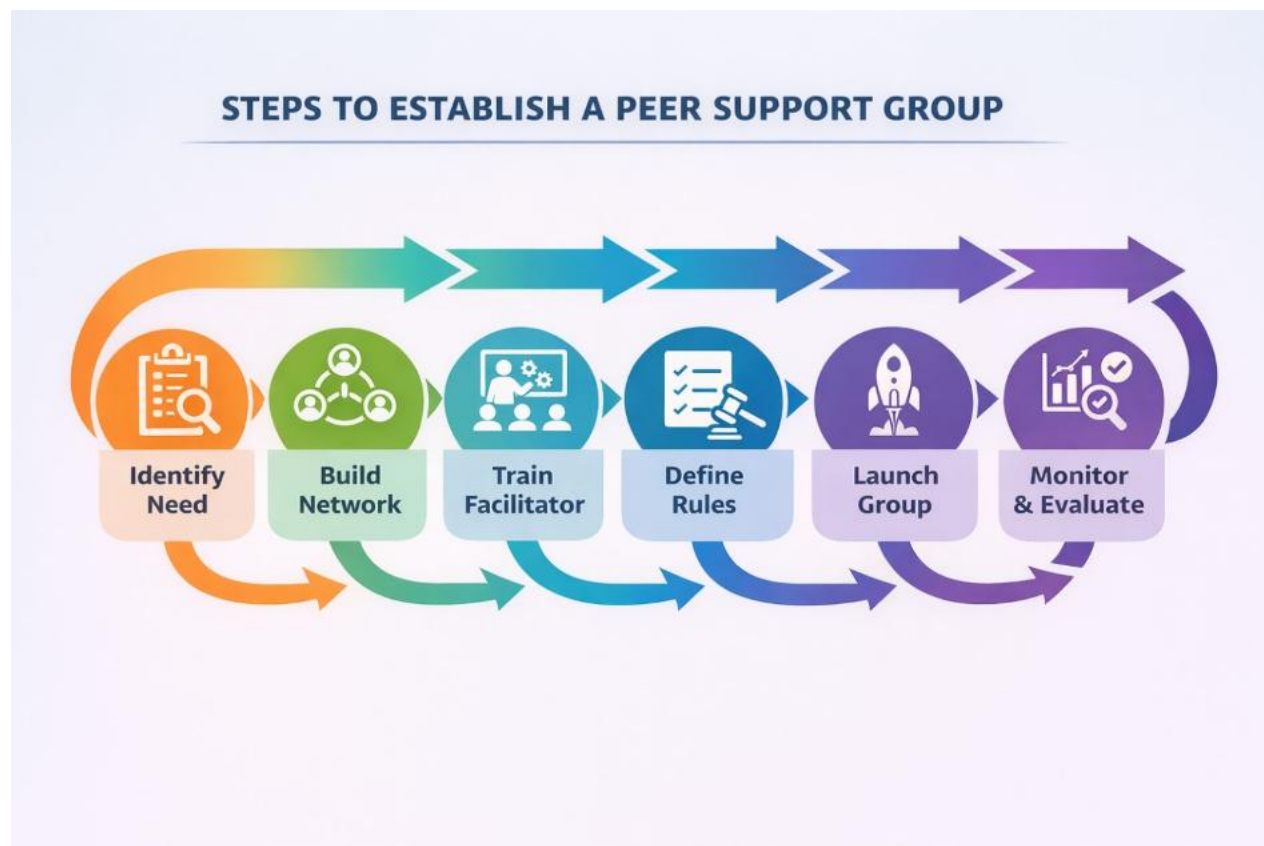
Cela dit, la méthodologie des groupes d'entraide partage certains objectifs avec les groupes thérapeutiques, comme favoriser l'expression émotionnelle, la réflexion, l'estime de soi et les compétences sociales.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

5. ÉTAPES DE CRÉATION D'UN GROUPE D'ENTRAIDE



5.1. Créer un groupe : l'importance du réseau social

De nombreux groupes d'entraide qui se sont développés en Italie ont été inspirés par l'expérience positive des Clubs des Alcooliques Traités (CATs), qui ont introduit plusieurs pratiques innovantes et transférables. Puisant dans mes années d'expérience en tant qu'animatrice au sein des CATs, je crois que leur méthodologie peut servir de référence précieuse pour créer des groupes d'entraide dans d'autres contextes – y compris ceux conçus pour soutenir les personnes qui ont vécu des violences basées sur le genre.

Plutôt que de reproduire la structure CAT dans son intégralité, il est plus utile d'identifier et d'adapter ses principes fondamentaux. L'un des plus pertinents est l'intégration des groupes d'entraide dans un réseau plus large de soutien



communautaire et institutionnel. Dans l'expérience CAT, les animateurs collaborent activement avec les services publics locaux – tels que les autorités sanitaires, les municipalités et les services sociaux – pour sensibiliser, construire des partenariats et assurer la continuité des soins. Cette approche renforce l'impact du groupe et aide à prévenir l'isolement des personnes dans le besoin.

Ce modèle peut être adapté de manière significative aux groupes d'entraide pour les survivantes de violence. L'établissement de points de contact dédiés – comme des lignes d'assistance téléphonique ou des animateurs avec des liens directs avec les services de santé publique – aide à construire des ponts entre les victimes et les ressources disponibles. Une attention particulière doit être portée à l'engagement des professionnels dans les services les plus susceptibles d'être en contact avec les survivantes, comme la médecine générale, la gynécologie et la santé mentale. De même, la coopération avec les municipalités est essentielle pour gagner en visibilité, en soutien logistique et en accès aux espaces publics pour les réunions et les événements de sensibilisation.

Établir des liens solides avec les Centres de bénévolat locaux et d'autres organisations de base peut également renforcer la capacité du groupe, sa visibilité et son intégration au sein de la communauté. Ces partenariats peuvent soutenir des initiatives communes, augmenter la participation et contribuer à normaliser la conversation autour de problèmes tels que la violence, qui sont encore souvent entourés de stigmatisation.

La formation est un autre pilier de la méthodologie CAT qui est très pertinent pour le projet FADO. La formation ne devrait pas cibler uniquement les animateurs, mais aussi impliquer les familles et la communauté au sens large, à travers des séminaires interdisciplinaires, des conférences publiques et des événements éducatifs organisés avec les autorités sanitaires locales. Comme pour les problèmes liés à l'alcool, lutter contre la violence basée sur le genre nécessite à la fois un changement culturel et des systèmes de soutien pratiques. Une formation communautaire à faible coût peut contribuer aux deux, en remettant en question les stéréotypes et en promouvant une approche plus empathique et éclairée de ces questions complexes.

5.2. Stratégies de l'animateur pour diriger les groupes d'entraide

Récemment, une prise de conscience croissante de la violence s'est développée dans le public : bien que cela ait heureusement encouragé de nombreuses femmes à chercher de l'aide, cela a également conduit à une dangereuse simplification excessive du problème au détriment de la victime. Je fais référence aux nombreuses émissions





de télévision et articles scientifiques qui listent les traits de l'abuseur, les dynamiques persécuteur-victime, et les comportements que la victime « devrait » adopter pour se sauver.

Souvent, tout cela est présenté comme une sorte de « recette » facile à suivre – mais ce n'est pas le cas. De nombreuses victimes de violence se sentent stupides pour ne pas avoir compris, pour ne pas avoir prévu, ou pour être restées malgré tout.

Dans les groupes d'entraide, une atmosphère complètement différente doit être créée : il doit ressortir clairement combien il est difficile d'« appliquer » cette recette. L'animateur doit protéger la dynamique de groupe en prévenant les conflits et les jugements. Chaque histoire doit être accueillie et protégée d'être jugée par les expériences des autres.

Le rôle de l'animateur est simplement d'écouter, d'engager doucement ceux qui ont du mal à participer sans les presser. Il doit gérer efficacement le temps pour que chacun ait la possibilité de parler, tout en respectant ceux qui préfèrent rester silencieux lors d'une séance. Avec le temps, les individus plus réservés peuvent être progressivement encouragés à partager.

Il est important d'éviter les situations où seules quelques personnes parlent toujours ou où des leaders émergent. Les groupes d'entraide sont fondés sur un fonctionnement démocratique.

Un climat de confiance mutuelle et de protection doit être entretenu dans les groupes d'entraide : l'histoire de chaque personne est comme une fleur délicate et précieuse à traiter avec soin. Si les jugements directs sont rares, les membres peuvent suggérer involontairement que leur calendrier ou leur approche pour résoudre le problème est la norme, ce qui peut faire que d'autres se sentent inadéquats. L'animateur doit souligner que les calendriers personnels varient considérablement.

Il y a un temps pour prendre conscience et accepter d'être victime, un temps pour s'exprimer, un temps pour demander de l'aide, et un temps – peut-être le plus difficile – pour se distancer de la situation et prendre des décisions douloureuses comme la séparation ou le dépôt de plainte. Certains individus sont incapables de se distancer du tout, et cette difficulté, aussi, doit être reconnue.

L'animateur doit prévenir l'émergence de conseils du type « vous devriez faire ceci » ou « vous devez faire cela ». Au contraire, il doit renforcer l'idée que chaque calendrier est valide parce que chaque histoire est unique, et chaque personne a sa propre façon de vivre et de faire face au problème. Il en va de même pour ce que quelqu'un choisit de partager : certains peuvent avoir besoin d'entrer dans les détails, d'autres peuvent préférer être plus réservés.

Lors du partage d'expériences, l'animateur modère activement la communication et recentre la discussion si les échanges s'éloignent trop du problème central. Quel





devrait être l'objectif ? L'histoire de chaque personne, ses émotions, les ressources qu'elle a utilisées pour reconnaître et aborder le problème. Les commérages, les discussions superficielles ou les jugements doivent être évités.

L'animateur doit également assurer une atmosphère de respect, d'empathie et de confiance. La vie privée est, bien sûr, l'élément fondamental qui permet aux gens de s'ouvrir.

Un autre aspect fondamental est la création d'un nouveau réseau social. Un groupe d'entraide représente une opportunité de le construire : l'animateur doit encourager les relations entre les membres en dehors des réunions programmées, peut-être en organisant diverses rencontres récréatives.

Les victimes de violence vivent souvent une profonde isolation. Parfois, c'est dû à la honte : elles s'isolent pour éviter d'avoir à expliquer les bleus, les limitations ou les dynamiques relationnelles. Parfois, c'est pour éviter des variables extérieures qui pourraient aggraver la situation à la maison – devenir un déclencheur de la rage de l'abuseur. Pensez à la violence liée à la jalousie, à l'hypersensibilité ou aux comparaisons avec la vie des autres.

Other times, isolation results from the decision to separate or to report the abuse. This can mean losing ties with relatives, friends, and even jobs.

5.3. Suivi et évaluation de l'efficacité du soutien

Comme mentionné précédemment, les animateurs doivent participer régulièrement à des groupes de supervision entre pairs – communément appelés intervision – au niveau local, provincial ou régional. Ces réunions offrent un espace précieux pour partager les mises à jour sur les progrès du groupe, discuter des défis et rester informés des développements liés au domaine d'intérêt du groupe.

Les groupes d'entraide suivent souvent une approche partagée ou une philosophie directrice qui façonne leur fonctionnement. Par exemple, les Clubs des Alcooliques Traités (CATs) adoptent la méthodologie développée par Hudolin, qui offre un cadre cohérent pour les animateurs et les participants. Ce qui rend cette approche efficace, ce n'est pas seulement un ensemble de techniques, mais une perspective émotionnelle et relationnelle plus profonde qui informe la façon dont les animateurs s'engagent avec le groupe et les problèmes traités.

Dans le contexte des groupes soutenant les victimes de violence de genre, l'adoption d'un cadre partagé similaire peut être extrêmement bénéfique. Il permet aux animateurs de développer un état d'esprit cohérent et une préparation émotionnelle pour aborder des thèmes sensibles et complexes. Ce « protocole » ne doit pas être perçu comme un règlement rigide, mais comme une philosophie de référence – un



FADO

Trouver de l'aide, offrir une sensibilisation :
Un système de soutien global pour les victimes
de violence basée sur le genre
Réf. projet n° : 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



ensemble de valeurs, d'attitudes et de stratégies relationnelles qui guident le rôle de l'animateur au sein du groupe.

Les réunions de supervision entre pairs sont également des moments clés pour les animateurs pour réfléchir à leur pratique, échanger des idées et chercher du soutien auprès d'autres confrontés à des défis similaires. Ces rassemblements peuvent inclure des discussions sur les dynamiques de groupe, les difficultés à maintenir la participation et les raisons possibles pour lesquelles certains individus peuvent se retirer. Créer cet espace de réflexion collective contribue à améliorer la qualité et la continuité du soutien offert, tout en renforçant le réseau d'animateurs dont dépendent les groupes d'entraide.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



6. Bibliographie

- [1] Maguire L., 1983 Understanding social networks, Sage Publications, Newbury Park, 1983.
- [2] Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392-411
- [3] H. Levy, Self-help groups: Types and psychological processes, in *Journal of Applied Behavioral Science*, 1976
- [4] Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392-401.
- [5] Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443-450.
- [6] Ibid.
- [7] Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141
- [8] Lieberman M.A., « Analyzing change mechanisms in groups », in Lieberman M.A., Borman L. (eds.), *Self-Help groups for coping with crisis*, Jossey-Bass, San Francisco, 1979.
- [9] Solomon, Op.cit
- [10] Repper, J., & Carter, T, OP.cit
- [11] (Mead et al., Op. cit

Droits d'auteur et licence d'utilisation

© 2025 Consortium FADO. Tous droits réservés.



Ce matériel de formation a été développé dans le cadre du projet Erasmus+ « FADO : Finding Assistance, Delivering Outreach », cofinancé par l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Sauf indication contraire, tout le contenu de cette publication est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Partage dans les mêmes conditions 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

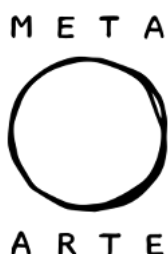
Vous êtes libre de :

- **Partager – copier et redistribuer le matériel sous tout support ou format**
- **Adapter – remixer, transformer et créer à partir du matériel**

selon les conditions suivantes :

- **Attribution – Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées.**
- **Pas d'utilisation commerciale – Vous n'êtes pas autorisé à utiliser le matériel à des fins commerciales.**
- **Partage dans les mêmes conditions – Si vous remixez, transformez ou créez à partir du matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence.**

Pour consulter une copie de cette licence, rendez-vous sur : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

FÉLICITATIONS

**Vous avez terminé le
cinquième module du
Parcours FADO !**

Pour le conclure,
nous vous proposons de réaliser un
[quiz](#).

FADO est plus qu'un projet – c'est un mouvement pour la transformation sociale.
À travers le théâtre, nous donnons voix aux inaudibles et créons des voies vers la
guérison et l'autonomisation.
Faites partie du changement !

Pour plus d'informations :
visitez notre site web fado-project.eu

suivez-nous

