



Groupe de soutien T.P.L. (Québec)

Pourquoi faire partie d'un groupe d'entraide (en théorie) ?

Besoin d'aide

Quand on vit des moments difficiles, on se sent parfois isolé, rejeté, exclu. Les groupes d'entraide permettent de se sentir accepté, compris et surtout, de ne plus être seul.

Besoin de se prendre en main

Quand on vit des moments difficiles, il est important de trouver des façons efficaces de faire face à nos difficultés. Le groupe d'entraide peut nous aider à nous prendre en main.

Besoin d'appartenance

Se joindre à un groupe d'entraide, c'est rencontrer des gens qui ont des choses en commun avec nous. Cela permet d'échanger de façon positive et de parfois trouver des solutions auxquelles on n'aurait pas pensé seul. Cela permet de se sentir moins seul.

Besoin de se sentir accepté

Parfois, on a le goût de parler avec des gens qui peuvent réellement nous comprendre et nous accepter comme on est. Dans ce groupe d'entraide, les membres se comprennent les uns les autres et chacun se sent respecté. Cela a parfois pour effet de dédramatiser certaines situations : le fait de savoir que d'autres vivent des choses semblables aux nôtres peut nous renvoyer une image plus positive de nous-mêmes.

Besoin d'être informé

Souvent, les personnes qui se joignent à un groupe d'entraide ont besoin d'agir sur les conditions de leur vie et elles ne savent pas trop par où commencer. Les membres du groupe peuvent leur fournir des renseignements qui les aideront à faire un pas en avant.

Source :

<http://www.capsante-outaouais.org/ressources/publications/accompagne-web/pourquoi.html>

Pourquoi faire partie d'un groupe d'entraide (en pratique) ?

Voir les témoignages à la page 2 et 3.



Groupe de soutien T.P.L. (Québec)

Témoignages - 18 juin 2007

Je participe au groupe d'entraide depuis le début; quelques réunions au début et plus tard à toutes les rencontres. J'aime le déroulement des réunions et le respect entre les membres. Aussi, l'implication de chacun, soit dans un jeu où l'on peut exprimer nos émotions ou lors de séances d'informations.

Pour moi, j'ai le désir que le groupe continue et grandisse.

Jean G.

Je suis un membre des A.A. et j'apprécie beaucoup le Groupe de soutien T.P.L. car il apporte un renouveau dans ma vie. Il y a beaucoup de tolérance et de respect. Ça amène un rafraîchissement salutaire versus les groupes A.A. et une complémentarité. Je fréquente le Groupe de soutien T.P.L. depuis ses débuts, mais lorsque son horaire a été changé pour le soir, j'ai dû choisir entre le groupe A.A. ou le Groupe de soutien T.P.L. J'alterne entre les deux groupes dans la mesure du possible lorsque mes tâches dans les A.A. me le permettent.

Alain

Ce groupe m'apporte beaucoup. Ce soir, nous étions six (6) avec Robert et ce fut très intéressant. Je viens depuis le mois de décembre et j'ai toujours très hâte à la semaine suivante. C'est un groupe très accueillant et on travaille ensemble depuis quelques semaines sous forme de jeux à mieux se connaître. Cet hiver, on a eu des ateliers sur des sujets précis préparés par Robert. Personne ici ne juge personne. On s'accueille plutôt. On s'écoute et on parle chacun son tour. J'avais besoin d'une alternative pour T.P.L. suite à ma thérapie au Faubourg et je suis contente de l'avoir trouvé. Chaque personne ici est importante.

Johanne T.

J'aime bien ce groupe de soutien en santé mentale. Ça me permet de mieux me connaître, de mieux me sentir dans ma peau. Il y a des gens qui vivent les mêmes situations que nous. J'espère que ce groupe va vivre dans l'avenir pour donner des outils à du nouveau monde, d'en connaître davantage et de mieux gérer mon stress... De semaine en semaine, j'apprends de nos expériences qui sont enrichissantes.

Joane B.

(suite page suivante)



Groupe de soutien T.P.L. (Québec)

Témoignages - 18 juin 2007 (suite)

Dès ma première rencontre avec le Groupe de soutien T.P.L., alors que j'étais dans une phase de dépression très profonde, ce premier contact avec ce groupe, qui a eu lieu le 4 février 2007, m'a été d'un grand secours. Ça a été ma bouée de sauvetage autrement dit. Je me suis sentie accueillie comme j'étais, sans aucun jugement. J'ai trouvé ce que j'avais toujours recherché - d'être écoutée dans le respect et la compréhension – ce qui avait fait défaut dans d'autres réunions que je fréquentais assidûment depuis 35 ans.

Ce groupe de soutien T.P.L. est devenu ma meilleure ressource pour m'aider à comprendre, m'aider à m'adapter et à mieux vivre avec ma maladie.

Je suis reconnaissante d'avoir connu ce groupe par l'entremise d'un ami, Jean qui m'a permis de ne manquer aucune réunion. Je remercie Robert L. et Jean G. d'avoir fondé ce groupe d'entraide qui représente un besoin évident voire même essentiel pour venir en aide aux personnes souffrant du trouble de personnalité.

Pour montrer ma reconnaissance, j'aimerais m'impliquer comme aidante naturelle afin de permettre la continuité de ce groupe.

Amazing Aline

Conclusion

Les groupes représentent une réalité de plus en plus présente dans notre société. Ils répondent à de nombreux besoins et jouent parfois un rôle prédominant dans la vie des gens qui en sont membres. Néanmoins, plusieurs ne connaissent pas ou connaissent mal les groupes d'entraide. Cette méconnaissance prive bien des gens des bienfaits que pourrait leur procurer ce type de regroupement.

Pour en savoir plus, consulter ce lien :

<http://www.capsante-outaouais.org/ressources/publications/accompagne-web/accompagne-web.html>

Remerciements et invitations

Je tiens à remercier CAP Santé Outaouais de m'avoir initié à l'entraide. Je remercie également tous les participants du Groupe de soutien TPL de Québec qui répondent activement à l'invitation de se réunir régulièrement afin de partager nos expériences de vie, dans un rapport d'égal à égal, d'adulte à adulte, dans la gratuité de l'entraide, où chacun demeure responsable et autonome de son cheminement. On y découvre ensemble le potentiel de tous et chacun, ainsi que des opportunités de changement que la vie nous offre, améliorant notre qualité de vie au jour le jour.

N'hésitez-pas à vous joindre à nous !

Informations : (418) 634-0248

Robert L., votre tout dévoué, pair aidant bénévole.