

# Des groupes de parole

Pour les personnes souffrant de troubles bipolaires et leurs proches, les groupes de parole, en dehors des lieux de soins, restent indispensables au rétablissement. Un bénévole de l'association Argos 2001 précise les bénéfices de ces partages d'expérience.



© Isabelle Peleliane (détail).

Depuis sa création, comme beaucoup d'associations d'usagers, Argos 2001 (1) s'appuie sur les groupes de parole (GP) pour mener à bien son action en faveur des personnes (patients et proches) concernées par les troubles bipolaires (TB).

En région parisienne, on compte environ une dizaine de GP par mois, en province la fréquence est souvent mensuelle. Le succès de cette pratique ne s'est jamais démenti et chacun s'accorde sur le fait que la rencontre avec d'autres patients et/ou proches est une démarche très bénéfique, complémentaire des traitements classiques. En effet, les difficultés psychiques entravent la communication et la coopération des personnes malades, ce qui accroît l'isolement, l'ignorance, l'anxiété et les désordres cyclothymiques.

En dehors des lieux de soins, il est donc essentiel de disposer d'un espace d'échanges pour restaurer un dialogue simple et direct et ainsi, dédramatiser les troubles et retrouver confiance en soi.

## QUI FRÉQUENTE LES GROUPES DE PAROLE ?

Ces groupes ouverts accueillent entre 8 à 20 personnes, l'idéal étant une douzaine de participants. En général, 25 % sont des proches, et 75 % des patients.

– Un premier tiers des participants recherche des informations susceptibles de les aider dans leurs difficultés

morales et relationnelles récurrentes. Ce sont des personnes non diagnostiquées qui n'excluent pas la possibilité de souffrir d'un trouble psychique de type bipolaire.

– Pour un second tiers, un diagnostic et des soins ont été proposés, mais cela ne suffit pas, les difficultés sont toujours présentes. Proches ou patients sont inquiets, isolés, et ont encore besoin de soutien et d'informations. Ils participent souvent au GP quelques semaines ou mois le temps de retrouver prise sur leurs difficultés.

– Le dernier tiers se compose de personnes qui ont identifié les bienfaits du GP sur leur vie, leur humeur et leurs relations sociales. Ils sont plutôt assidus, parfois pendant plusieurs années. Beaucoup se sont rendu compte des bénéfices du partage d'expériences et apprécient d'être des personnes « ressources ».

## RESOCIALISATION ET CONVIVIALITÉ

Le GP reste un moment d'échanges intimes et conviviaux. Le climat y est chaleureux et détendu, propice à une écoute attentive et respectueuse. Même si les personnes évoquent des vécus difficiles, les échanges se font dans le calme, la bienveillance, et parfois l'humour.

Certaines modalités de fonctionnement, qui doivent être indiquées d'emblée, sont particulièrement aidantes : respect de l'anonymat et de la confidentialité, chacun s'y exprime à son tour, sans interrompre et en évitant les propos envahissants, la cacophonie, et tout « ping-pong » verbal. Pour témoigner, il est recommandé de favoriser le « je », ce qui évite de basculer dans des généralités abstraites (intellectuelles, sociales, ou politiques). Ce qui parle bien à chacun, c'est le vécu intime et personnel.

---

**Félix SOUSSAN**

---

Bénévole, Argos 2001.

# pour patients bipolaires

## SORTIR DE L'INCOMMUNICABILITÉ

Même s'il est nécessairement informatif sur la maladie et son contexte social et médical, le GP favorise avant tout la relation, la présence, et l'écoute entre participants. Le partage d'expérience opère d'abord en restaurant le lien social et la capacité d'expression. Cela suppose que l'on puisse tout entendre et tout accueillir de l'expérience de chacun, sans juger ni étiqueter. Chaque personne peut donner son opinion et témoigner de son vécu ou seulement écouter.

Le processus évolutif et apprenant du GP fonctionne simplement : chacun a d'abord besoin d'être compris et entendu. Il peut ensuite entrer en résonance avec l'expérience des autres et ainsi comprendre son propre vécu. Au fil des échanges et des témoignages, chaque participant peut s'apaiser car il n'est plus seul face à sa souffrance et dérouler les fils enchevêtrés de sa situation, la comparer, la relativiser, et souvent la dédramatiser.

## QUELS BÉNÉFICES ?

La participation à de nombreux groupes de parole, au fil des années, nous a convaincus de la pertinence de ces rencontres. Tous, proches et patients, progressent rapidement dès lors qu'ils s'y impliquent. Les bienfaits de ces GP reposent sur l'intelligence collective. Cette pratique restaure le pouvoir d'agir des acteurs et le lien social, abîmés par les troubles et les représentations culturelles.

– Les troubles sont mieux vécus et « apprivoisés » lorsque la socialisation et le partage augmentent. La honte et l'auto-stigmatisation disparaissent. Sans mots savants sur les causes des troubles, simplement au contact des pairs, les

participants apprennent à moins redouter leurs difficultés, à moins les fuir, et surtout à les accepter et les comprendre.

– Le déni du trouble ou le refus des médicaments s'estompent lorsque les craintes peuvent être entendues et comprises par ceux qui sont déjà passés par là.

– Souvent, au fil du temps, on constate une sortie progressive des réactions de désespoir, de culpabilité, et d'accusation aussi bien chez les proches que chez les patients.

– Les participants prennent davantage de distance face aux sentiments et habitudes obsédantes. Puisque dans cet espace ils ne sont pas stigmatisés, ils réévaluent leur relation aux soins, aux proches, et à leurs difficultés.

– Grâce à ces multiples expériences et points de vue qui leur parlent, ils « adhèrent » moins à certains comportements défensifs, automatiques et stéréotypés, dont ils semblaient prisonniers. Ce contexte entre pairs permet souvent de progressivement repérer par soi-même les habitudes routinières néfastes largement impliquées dans l'activation de la souffrance (hygiène de vie, codépendance affective, addictions, réactivité émotionnelle excessive...).

– Ainsi, dans la convivialité des GP, les participants retrouvent une forme d'ouverture et de coopération, parfois perdue ou enfouie. Chacun constate qu'une démarche personnelle de rétablissement est toujours possible. En témoignent les pairs qui rapportent des expériences, des émotions bien plus riches et pertinentes que des conseils théoriques ou scientifiques...

– Chacun avance à sa manière et à son rythme pour trouver une possibilité d'action, ou l'élément qui jouera sur leur difficulté.

– Le GP s'intéresse en priorité aux processus qui facilitent l'autogestion du rétablissement pour réduire les souffrances et les difficultés.

– On ne se contente pas de parler d'aspects génétiques, de pathologie, de maladie chronique, de comorbidités... Tous ces sujets y sont abordés librement, sans avis définitif, mais les gens y évoquent aussi les troubles, en termes d'évolution et d'espoir, en insistant sur leur possible correction.

– Souvent les personnes perçoivent que leurs comportements problématiques sont liés à des contextes relationnels, spécifiques à leur condition de vie, puisqu'au sein des GP, à la différence de leur quotidien, ils se sentent bien et sont capables de réagir autrement.

– Il est fréquent que des relations établies avec des pairs dans le GP invitent à de nouvelles relations bénéfiques en dehors du groupe.

– Proches et patients se débarrassent progressivement du sentiment angoissant de « différence inacceptable », « d'impuissance incompréhensible », ou du statut de « victime isolée dans sa difficulté ». Ils y entrevoient des solutions et des points d'appui possibles avec les autres, et le monde des soins. Et surtout, ils mesurent dans ces groupes les bienfaits immédiats et directs du fait de redevenir acteurs de leur vie et de leur bien-être.

Voilà pourquoi les groupes de partage d'expériences entre pairs nous semblent un ingrédient indispensable dans le parcours de rétablissement.

1 – En savoir plus sur l'association, voir tous les lieux et dates des groupes sur [www.argos2001.fr](http://www.argos2001.fr)

**Résumé :** Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et leur entourage, Argos 2001 organise des groupes de parole depuis les débuts de son action. Ce partage d'expériences restaure le pouvoir d'agir des acteurs et le lien social, abîmés par les troubles et les représentations sociales.

**Mots-clés :** Association de malades – Bénéfice thérapeutique – Famille – Groupe de parole – Lien social – Relation entre pairs – Rétablissement – Trouble bipolaire.