Groupes d'entraide

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le rôle des groupes d'entraide

« Ensemble » est le mot clé de l'entraide. Ruth Dignös dépeint ses impressions, accumulées en treize années d'expérience comme responsable de groupes d'entraide de Parkinson Suisse.

Yvette Pochon, fidèle monitrice qui anime les débuts des rencontres. *Photo : màd*

Les réunions des groupes d'entraide Parkinson commencent souvent par un tour de table sur l'état de santé de chacun, ce qui permet aux membres de donner des nouvelles de leur vie depuis la dernière rencontre. Ensuite sont abordés des thèmes essentiels comme la manière de se préparer pour le prochain rendez-vous chez le neurologue ou les moyens auxiliaires utiles au quotidien.

Les réunions apportent du soutien et un encouragement. La gestion des situations difficiles fait l'objet de discussions ouvertes et l'échange sur les conseils et astuces est fréquent. Les conversations restent confidentielles.

Véritables plates-formes d'informations et d'échanges, les groupes aident les personnes concernées à sortir de l'isolement, leur fournissent un soutien et les encouragent à assumer les actes nécessaires pour affronter la maladie. Un groupe d'entraide ne remplace certes pas le traitement médical et les thérapies, mais il peut améliorer le bien-être psychique et la confiance des participants tout en les responsabilisant.

Ruth Dignös

Yolande Meynent présente les bols chantants. *Photo : Mireille Bileci*

Groupe d'entraide Bas-Valais Monthey

Comment ne pas être intrigué par tous ces bols de différentes grandeurs posés sur la table. Yolande Meynent s'empare d'un bol rempli d'eau et touchant l'extérieur en faisant des cercles complets à l'aide d'une nille, nous montre la réaction de l'eau au sein du bol. Nous sommes fascinés par son frémissement.

Douze personnes étaient présentes lors de cette séance du groupe d'entraide Bas-Valais Monthey, le 26 septembre, pour découvrir les bols chantants. Le groupe qui a été fondé en mai 2014 propose huit séances annuelles à ses 28 membres.

A cette séance, nous assistons à un bel exemple pour nous démontrer les bienfaits de cette thérapie sur notre organisme, sachant que notre corps est composé en grande majorité d'eau. Confiants, nous sommes prêts pour ce voyage intérieur et très rapidement, nous ressentons une sensation de quiétude. Comme tout instrument de musique, chaque bol chantant possède son propre son et sa propre vibration, composés de deux sons de base, l'un méditatif et l'autre harmonique obtenu avec la paume de la main ou les nilles. Les ondes sonores soulignent un état de calme mental.

Nous écoutons Yolande Meynent qui nous joue une symphonie de sons, tous plus envoûtants les uns que les autres. La détente se lit sur tous les visages. Nous entonnons ensuite en chœur des chansons connues, accompagnés par le son des bols tibétains et séduits par cette thérapie sonore. Le chant est alors plaisir et émotion.

Mireille Bileci

Groupe d'entraide Fribourg

Dernièrement, nous avons fêté la traditionnelle Bénichon avec sa cuchaule et sa moutarde de Bénichon dans une ambiance chaleureuse. Notre groupe Fribourg a été fondé le 14 novembre 1988, en présence de huit personnes dont notre première présidente Marie Morel. Actuellement, nous sommes une soixantaine de membres et de nombreux amis. Nous organisons tous les deux mois des rencontres thématiques – intervention Croix-Rouge, Pro Senectute, diététiciens, physiothérapeutes, logopédistes, etc. – ou récréatives y compris une sortie annuelle : le matin, une visite d'un musée ou d'une entreprise pour les membres les plus en forme, et à midi un repas en commun.

L'écoute et les conseils non médicaux par téléphone, les visites dans les EMS et les hôpitaux sont très appréciés. Grâce aux dons reçus à Noël, nous offrons à nos membres une boîte de chocolat et une petite attention lors des anniversaires ronds dès 70 ans.

En 2000, nous avons organisé l'assemblée générale suisse de Parkinson Suisse à Fribourg. Cet été, nous avons collaboré activement sur le stand de Parkinson Suisse au Slow up à Bulle. Sur notre initiative, deux séances annuelles de physiothérapie sont organisées dans le canton.

Le renouvellement du comité entièrement féminin est notre plus grand souci. La présidente est à son poste depuis 18 ans et la plupart des membres sont également actifs depuis de longues années.

Marie-Thérèse Gachoud, Doris Vernaz

Envie d'écrire ?

Responsables ou membres de groupes d'entraide : si vous avez envie d'écrire un petit récit sur votre groupe d'entraide, n'hésitez pas. Envoyez-nous votre texte (maximum 1000 signes) et au moins une photo (minimum 1 MB). presse@parkinson.ch

EN BREF

Tournoi de bienfaisance
Dans le cadre du tournoi « Arts et Château » organisé le 18 septembre sur le site du Château de Hombourg en Alsace, les amateurs de golf – touchés ou non par la maladie – ont pu s'affronter au profit de Parkinson Suisse. Cette manifestation était dédiée à la mémoire du célèbre architecte et designer bâlois Teff Sarasin, lui-même parkinsonien.

Collecte de fonds sur letshelp.ch
Le 20 octobre dernier, une coopération entre la plate-forme de dons www.letshelp.ch – une entreprise de Swisscom –, le portail de consommateurs Verivox Suisse et Parkinson Suisse a été lancée. Elle durera trois mois.

Sur www.letshelp.ch, des fonds ont été recueillis pour les parkinsoniens dans le besoin. Ils viennent grossir notre fonds de solidarité.

Croire en soi

À l'occasion de la journée de formation continue organisée à Egerkingen, les équipes de direction des groupes d'entraide ont découvert l'importance de la résilience, notre capacité de résistance mentale.

Près de 70 membres des équipes de direction des groupes d'entraide alémaniques se sont réunis à Egerkingen le 15 octobre pour participer au séminaire de formation continue intitulé : « Rester ouvert aux opportunités malgré les contraintes ». Ruth Dignös, de Parkinson Suisse, a accueilli les participants avant d'introduire le thème de la résilience : « La résilience est la capacité à considérer les crises et les difficultés comme des opportunités de développement personnel. » Elle est aussi qualifiée de « capacité de résistance mentale ». Les facteurs centraux sont : la confiance en ses propres ressources et forces, l'humour, la volonté d'auto-réflexion, un tissu social solide et « porteur », la responsabilisation individuelle et les aptitudes à se relever malgré des conditions de vie difficiles.

« Les personnes résilientes ont abandonné l'attitude de victime et cultivent la vie. »

Pour l'oratrice Regula Eugster, tous les membres des groupes d'entraide sont des spécialistes de la résilience car ils ont appris ensemble à faire face aux crises. Les personnes résilientes sont robustes, savent s'adapter et sont ouvertes à l'évolution. « Elles ont abandonné l'attitude de victime et cultivent la vie. » L'intervenante utilise la métaphore du bambou, qui plie sous le vent mais se redresse toujours.

À en croire les conclusions de la recherche, la résilience peut être apprise. Bénéficier de la confiance d'un proche est précieux, tout comme faire l'expérience de l'estime de ses pairs, se découvrir de nouveaux talents et les développer. De nombreuses questions ont été posées, par exemple « Que faire si un membre du groupe reste reclus dans son rôle de victime et se plaint en permanence des mêmes difficultés ? » Regula Eugster a invité les membres des groupes d'entraide à prendre leurs responsabilités. Il est essentiel de faire la part des choses. Personne ne peut endosser la responsabilité d'autrui. Faute de quoi, l'aidant risque le *burn-out* et une dépendance s'installe. Il convient d'encourager le parkinsonien à prendre en main son existence et à demander de l'aide en cas de besoin. Un participant l'a exprimé de cette façon : « Ma femme ne m'a jamais autant rendu service que le jour où elle a cessé de m'aider. »

Pour illustrer un moyen d'entraîner la résilience, Regula Eugster a encouragé les participants à concentrer leur attention sur les meilleurs moments de la journée. Elle a également démontré comment l'humour permet de surmonter bien des situations. Le rire était de la partie.

Katharina Könitzer

Formation continue à Egerkingen : l'humour facilite la vie. *Photo : René Gossweiler*