



« Donner un espoir réaliste »

Groupes de parole psycho-oncologiques

La Fondation Cancer propose des groupes de parole destinés aux personnes atteintes d'un cancer, encadrés par des professionnels. Qui peut profiter de cette offre de soins complémentaire ? Que peut-on en attendre ? Qu'est-ce que cette offre apporte ? La psychologue Barbara Strehler, responsable du département psychosocial de la Fondation, répond entre autres à ces questions.

Que gagne un patient atteint d'un cancer à participer à un groupe de parole ?

Il rencontre des personnes dont les expériences liées à la maladie sont similaires. Il se développe alors une certaine proximité émotionnelle. Inutile d'expliquer en long et en large comment on va, l'accès aux souffrances des autres est direct. Dans notre jargon, on parle aussi d'universalité de la souffrance.

En théorie, cependant, la famille et les amis n'ont pas besoin de longues explications. Ils savent bien comment va la personne.

La réalité n'est pas toujours aussi simple. Prenons un exemple : même les parents ou les amis les plus compréhensifs ne savent pas ce que l'on ressent lors d'une chimiothérapie, à moins qu'ils n'aient traversé cette épreuve personnellement. En plus, à la maison, certains malades et leurs proches se ménagent mutuellement, ne voulant pas trop présumer des forces des uns et des

autres. Dans le groupe, on peut aborder des choses dont on ne parle pas à la maison, par considération mutuelle, parce qu'on ne sait pas si le fardeau est supportable pour les proches. Le groupe peut aussi, dans le meilleur des cas, donner un espoir réaliste.

De l'espoir, quand on parle avec les autres d'expériences autour de la maladie ? Comment est-ce possible ?

Tout simplement parce que dans un groupe de parole, les participants se trouvent à des phases variables de la maladie. Certains sont peut-être déjà retournés dans la vie active à l'issue de leur traitement, alors que d'autres sont encore en pleine chimiothérapie. Voir que des personnes reprennent pied dans leur quotidien, que les effets secondaires du traitement diminuent ou que la forme physique s'améliore, ou encore observer que quelqu'un a appris à bien s'accommoder d'une pathologie chronique, donne l'espoir d'une amélioration de la situation présente.

Quelle est la différence entre une rencontre dans un groupe et une consultation individuelle, dans la mesure où les deux impliquent l'intervention de professionnels ?

Dans un groupe de parole, il s'agit d'une expérience où l'on donne et l'on reçoit. On se positionne comme étant utile, on accorde de l'attention, du réconfort et de l'aide à autrui, tandis que le reste du temps, le patient, de par sa maladie, a plutôt le sentiment de ne pas pouvoir aider et d'être toujours celui qui reçoit de l'aide. Lors des consultations individuelles avec un thérapeute, il y a évidemment un déséquilibre entre donner et recevoir.

Quels sont les thèmes des conversations entre les participants des groupes de parole ?

Tout ce qui a trait à la maladie et à la qualité de vie peut être abordé. Il peut s'agir par exemple de la communication avec le médecin et le personnel soignant, un sujet fréquent. Comment me rapprocher d'un médecin duquel je ne me sens pas suffisamment pris en considération ? Comment réussir à poser toutes les questions qui me taraudent ? Les participants peuvent s'y exercer au travers de jeux de rôles, pour s'entraîner. Le groupe devient alors un endroit où développer ses compétences sociales.

Quelle est la fonction du ou de la responsable du groupe ?

Pour encadrer un groupe, il faut savoir décoder les souhaits, les attentes et les appréhensions des participants et les canaliser en dirigeant activement les discussions afin d'atteindre un niveau approprié pour tous. Chacun doit en retirer une expérience positive, les discussions ne doivent donc être ni trop superficielles ni trop accablantes. Lorsqu'une personne ne peut pas aborder certains sujets dans le groupe, comme par exemple les problèmes sexuels au sein du couple, il existe alors la possibilité de passer à une consultation individuelle. La transmission d'informations utiles fait également partie des tâches importantes.

Comment faites-vous en tant que responsable de groupe pour savoir si un thème obtient l'assentiment de tous les participants ?

Il faut tout d'abord des connaissances psycho-oncologiques et de l'expérience en psychoéducation ainsi qu'en encadrement de groupes pour être capable d'évaluer l'impact potentiel d'un sujet. Lorsqu'il s'agit d'une thématique lourde, il faut ensuite s'assurer du consentement préalable des autres participants. Lorsque, par exemple, les marqueurs tumoraux d'un participant ont augmenté, si celui-ci craint fortement une récurrence et souhaite en parler, il faut d'abord veiller à ce que tout le monde soit d'accord. Il est de toute façon indispensable de bien décrire le contenu de l'offre. Un cours sur le sommeil avec une structure

bien précise et des contenus fixés à l'avance n'a rien à voir avec un groupe de parole ouvert.

Peut-on tout simplement se présenter à une réunion d'un groupe de parole ou doit-on s'inscrire ?

Il faut d'abord s'inscrire puis, systématiquement, un entretien préalable a lieu. Les attentes de la personne sont alors déterminées et le responsable du groupe présente ses méthodes et sa vision. Nous commençons par déterminer conjointement avec le patient si une offre de groupe est pertinente et utile ou s'il serait mieux pour lui de se tourner vers des consultations individuelles.

