

« Groupe de lien, de paroles et d'écoute », ou animation de thérapie communautaire intégrative (AECT)

Ces espaces ont pour objectifs de prendre soin de soi ensemble, de partager les difficultés, les soucis du quotidien et surtout de mettre en commun les ressources, les recherches de solutions par le partage des expériences de vie de chacun. Toute séance est régie par des règles de fonctionnement simples et protectrices dont les animateurs sont les garants.

Porteur de l'action : ASTCI en SUISSE

Site internet : www.aecti-a4v.eu



-
- Année de démarrage du projet
 - [2011](#)
 - Type de structure porteuse
 - [Collectif d'associations](#)
 - Territoire d'intervention du projet
 - [Ville](#)
 - Etat du projet
 - [Suisse](#)
 - Ville du projet
 - [Renens](#)
 - Thème de l'action (plusieurs choix possibles)
 - [Santé globale](#)
 - Types d'actions (plusieurs choix possibles)

-
- [Groupe de parole](#)
 - [Lien social, entraide et solidarité](#)
 - Durée du projet
 - Toujours en cours

1 - Ce qui a déclenché la mise en œuvre de ce projet

Après 38 ans passés à Renens comme enseignante en classe de cycle initial et 10 comme animatrice de santé dans la même commune, il me fallait réfléchir à l'arrivée de la retraite.

J'avais mis sur pied un « jardin des mamans », groupe de parole où les parents pouvaient parler de leurs soucis et échanger. J'ai pu constater que cela avait des effets bénéfiques sur les parents mais que ça permettait aussi aux enfants de mieux se construire en classe, qu'ils se souciaient moins de leurs mamans et pouvaient être plus détendus.

Lors d'un cours à la Haute Ecole de Travail Social à Genève, je découvre la *thérapie communautaire intégrative* ou *espace d'écoute, de paroles et de lien*. Cet outil a été créé par le Dr. Adalberto Barreto, ethno psychiatre brésilien. À partir de là, je n'avais plus de doutes sur que j'allais pouvoir faire à ma retraite.

La mise en œuvre de l'initiative a été le résultat de nombreuses présentations de la méthode aux divers groupes d'animation qui agissent à Renens.

2 - Le projet en quelques lignes

Pendant les 3 dernières années d'enseignement, j'ai d'abord utilisé cette pratique avec des classes et des enseignants. Pendant ce temps, j'ai parlé de la thérapie communautaire à différentes associations de ma commune (Femmes solidaires sans frontières, familles Quart Monde), à la déléguée à l'intégration et au municipal du social. En juillet 2011, une amie formée à la thérapie communautaire et moi-même avons convié toutes les personnes intéressées à une soirée d'information. Nous avons fait un bref résumé de la méthode, parlé de l'expérience dans la favela de Fortaleza par le Dr Barreto et avons pratiqué un groupe de parole..... Suite à cette soirée 2 des associations ont demandé la mise en place d'un calendrier pour l'année 2011-2012. Une fois par mois, le lundi soir et le mercredi matin, nous accueillons entre 5 et 15 personnes, des fidèles et des nouveaux. Dans ces moments, d'échanges les gens parlent de leurs soucis, petits et grands, physiques

et moraux et cela donne lieu à un partage très riche. Par exemple, un soir une dame de 85 ans parle de son souci : elle ne dort pas bien. A partir de son récit, chacun se retrouve dans ce souci et évoque ce qu'il a trouvé pour y faire face. Ainsi, 14 solutions différentes sont évoquées.

Nous sommes incitées à poursuivre cette pratique par les retours positifs que nous donnent les participants. Les gens sortent des rencontres en disant qu'ils se sentent bien, rechargés, contents. Un monsieur âgé dit « ça me soigne ». Un autre monsieur, dont les enfants sont placés, dit qu'il a réussi à retrouver confiance en lui. Nous constatons que ces rencontres fonctionnent comme une *école de la communication* : grâce à des règles simples, chacun parvient à prendre la parole et à écouter. L'ouverture à l'autre fait qu'on n'a plus peur de lui.

3 - Les acteurs du projet

- Habitants-usagers-citoyens
- Collectivité territoriale
- Des associations telles que : Femmes solidaires sans frontières, Familles quart-monde, AVIVO, etc.
- Professionnels écoles, santé, médiateurs, proches aidants

4 - Les points forts, les dynamiques positives et les résultats attendus du projet

Nous sommes incitées à poursuivre cette pratique par les retours positifs que nous donnent les participants. Les gens sortent des rencontres en disant qu'ils se sentent bien, rechargés, contents. Un monsieur âgé dit « ça me soigne ». Un autre monsieur, dont les enfants sont placés, dit qu'il a réussi à retrouver confiance en lui. Nous constatons que ces rencontres fonctionnent comme une *école de la communication* : grâce à des règles simples, chacun parvient à prendre la parole et à écouter. L'ouverture à l'autre fait qu'on n'a plus peur de lui.

5 - Freins, leviers et surprises...

Quels sont les éléments qui ont favorisé la mise en place de votre projet ?

Ma retraite m'a permis de me donner à plein dans cette activité. Durant mes quatre dernières années d'activité professionnelle j'ai pratiqué la thérapie communautaire dans des classes et avec les enseignants et les parents d'élèves. J'ai constaté alors que cet outil répondait à un besoin.

Salle mise à disposition par la commune à plusieurs associations.

Quelles ont été les principales difficultés auxquelles vous avez dû faire face pour votre projet ?

Les difficultés de coordination et de planification avec tous les acteurs concernés. L'ignorance de cet outil et la méfiance qui peut en découler.

6 - La démarche communautaire

D'orientation systémique et anthropologique, la *thérapie communautaire*, a été conçue par le psychiatre brésilien Adalberto Barreto, à partir d'un travail dans des favelas du Brésil. Dans les pays où cette approche est appliquée, les animateurs sont souvent des travailleurs sociaux, mais l'on trouve aussi des professionnels d'autres disciplines, ainsi que des habitants. La mise sur pied d'espaces de thérapie communautaire demande très peu de moyens ; la formation des animateurs est le seul investissement conséquent auquel il faut consentir.

Fondée sur l'idée que tous ont des compétences, la démarche cherche à mettre en valeur les ressources de la communauté dans la quête de solutions aux difficultés du quotidien. Cela exige des animateurs une posture de « non savoir » favorable à l'émergence d'auto-solutions. La pratique de la thérapie communautaire habitue les travailleurs sociaux à intervenir de façon horizontale et à se centrer sur les ressources et les compétences des participants.

La thérapie communautaire est un espace ouvert à tous où, à partir d'une *situation problème*, choisie par le groupe parmi celles que des participants ont proposées, les animateurs encouragent les présents à puiser dans leur histoire de vie, à partir des résonances créées par la situation choisie. Les échanges qui s'ensuivent permettent la création de liens, chacun pouvant reconnaître chez l'autre des similitudes avec sa propre histoire.

Faisant la promotion du partage et de l'écoute, c'est l'essence même de l'outil que d'être communautaire.

La thérapie communautaire « prend soin ensemble ». Le groupe partage des expériences et des savoirs. A partir de l'écoute, chacun devient thérapeute de soi-même, augmente le bien-être collectif.