



Groupes de soutien

Nos groupes de soutien consistent en des rassemblements réguliers à l'intention des personnes atteintes d'une maladie ou d'un trouble gastro-intestinal. Le but de ces réunions est de fournir et d'échanger de l'information relative au sujet ciblé, de s'offrir un soutien mutuel et de partager des expériences et des stratégies d'adaptation éprouvées. Les participants sont encouragés à parler librement de problèmes, d'inquiétudes et de frustrations, et à partager des conseils utiles et de l'information, ainsi qu'à offrir leur encouragement et appui. Nous ne nous attendons jamais à ce que quelqu'un communique des renseignements qu'il désire garder privés.

Les réunions sont ouvertes au public et sont gratuites. À l'occasion, nous invitons différents experts médicaux et autres professionnels qualifiés à prononcer des discours, à présenter des mini-colloques ou à donner des présentations, à la suite desquels nous gardons du temps pour les questions. Une importante partie de chaque réunion est dévouée aux discussions et aux échanges informels et ouverts.

Les amis et les membres de la famille, aussi bien que les professionnels de la santé et toute personne qui veut plus d'information sur les sujets traités, sont invités à assister aux réunions.

Nos groupes de soutien traitent de sujets nettement divergents et nous les classons donc par type de maladie. Par exemple, nos groupes pour la maladie inflammatoire de l'intestin (MII) sont à l'intention des personnes qui souffrent de la maladie de Crohn, de colite ulcéreuse, de proctite ulcéreuse ou de colite microscopique. Les caractéristiques de ces maladies chroniques font que l'information, les médicaments et les stratégies d'adaptation sont semblables pour chacune; un seul groupe peut donc traiter de questions relatives à ces affections.

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) diffère énormément de la MII, donc les personnes atteintes du SII se rencontrent

séparément. Certaines personnes souffrant de diverticulose colique, de hernie hiatale, d'un ulcère gastro-duodéal ou de reflux gastro-œsophagien (RGO) pathologique pourraient également trouver utiles les groupes pour le SII.

La Société GI offre de nombreux groupes de soutien à travers le Canada. Ces groupes se rencontrent dans plusieurs endroits et de nouveaux se forment de temps à autre. Veuillez communiquer avec notre bureau pour obtenir les dates et les endroits possibles ou référez-vous au calendrier paraissant dans le bulletin *Du coeur au ventre*^{MD} ou sur notre site Web, le www.mauxdeventre.org.

Pourquoi assister à une réunion de groupe de soutien?

La prise en charge d'un problème médical chronique n'est pas chose facile, surtout si vous n'avez pas un réseau de soutien solide ou si votre médecin est la seule personne avec qui vous vous sentez à l'aise de discuter de vos problèmes de santé. Certains personnes trouvent qu'il en vaut la peine de rencontrer d'autres gens qui partagent le même trouble ou la même maladie et qui comprennent ce qu'ils éprouvent.

Connaître les façons par lesquelles les autres gèrent leur maladie pourrait vous aider à vous adapter aux conséquences du nouveau diagnostic ou même à alléger certains défis posés par les problèmes intestinaux à long terme. Les discussions avec les membres du groupe pourraient servir à développer en vous une meilleure compréhension et une plus grande acceptation de vos circonstances, ce qui peut réduire l'anxiété associée à une affection médicale chronique.

Les discussions sont habituellement animées et bien qu'elles demeurent sur le sujet, les questions abordées peuvent varier grandement puisqu'une affection digestive peut toucher de nombreux aspects de la vie. Les emplois, les relations

personnelles et les passe-temps (vacances, célébrations du temps des fêtes et autres événements sociaux) peuvent prendre une toute nouvelle perspective lorsqu'on vit avec une affection chronique.

Les groupes de soutien offrent un forum important qui permet de découvrir comment d'autres personnes ont pris en charge leur affection digestive, que ce soit par des traitements traditionnels ou en utilisant de plus récentes thérapies. Les discussions portant sur les divers régimes et les changements apportés au mode de vie sont toujours populaires.

Quoique lors du partage de leurs expériences, les participants se montrent compréhensifs l'un envers l'autre et choisissent souvent de mettre l'accent sur ce qu'ils ont appris pour les aider à gérer les défis quotidiens et à les surmonter, il est tout à fait acceptable qu'ils parlent de difficultés éprouvées. Les groupes respectent un ensemble de lignes directrices, notamment, écouter de façon respectueuse, s'abstenir de juger et préserver la confidentialité.

Nos réunions de groupes de soutien offrent une foule de renseignements pour aider les personnes nouvellement diagnostiquées d'un trouble gastro-intestinal et celles qui en souffrent depuis des années à mieux comprendre les affections. La participation à un groupe de soutien fournit aux participants l'occasion de partager leur expertise, et pour ceux récemment diagnostiqués, d'alléger le fardeau de la maladie. De plus, il y a toujours la possibilité d'apprendre quelque chose de nouveau!

Lignes directrices des groupes de soutien

Nous visons à maintenir une ambiance positive et amicale au sein des groupes tout en demeurant optimistes face aux épreuves. Tous les participants des groupes de soutien devraient pouvoir souscrire à ces énoncés :

- Je fais partie d'un groupe de personnes qui partagent un lien commun; je partage mes pensées, inquiétudes, sentiments, expériences, forces et sagesse.
- Je respecte le fait que tout renseignement personnel partagé demeure confidentiel.
- Les discussions favorisent les attitudes positives et cherchent à trouver des solutions.
- Je partage mes problèmes, mais je ne m'attarde pas sur eux.
- J'écoute, j'explore les options et j'exprime mes sentiments.
- Je ne prescris pas de médicaments, ne pose pas de diagnostic, ne juge pas et ne donne pas de conseils médicaux.
- Je ne tente pas de vendre des traitements ou d'autres produits aux participants.
- J'ai le choix de ne pas utiliser les recommandations des autres.
- Le facilitateur n'est pas un expert médical et la plupart des idées partagées proviendront du groupe.

- Je partage également la responsabilité, avec les autres membres du groupe, de m'assurer que tout se déroule bien dans le groupe.
- Nous avons tous la chance de parler et le choix de demeurer silencieux; nous pouvons partager autant ou aussi peu que nous voulons.
- J'écoute activement lorsque quelqu'un parle et je m'abstiens d'interrompre et de m'engager dans d'autres conversations.
- Je m'en tiens à mes expériences et évite de parler de généralités.
- Les réunions de groupes de soutien complètent, mais *ne remplacent pas* les soins médicaux.

Voici ce que des participants aux groupes de soutien nous ont dit :

« Je n'ai jamais eu tant de plaisir à discuter de ma maladie! Il y a beaucoup d'humour et de soutien de la part de personnes qui comprennent vraiment. »

« J'apprends quelque chose de nouveau à chaque réunion. Il fait bon de parler avec des personnes qui comprennent ce que je vis. »

« Quel groupe de personnes bien renseignées! J'en ai tellement appris après seulement deux réunions... même quinze ans après mon diagnostic. »

En plus d'offrir des groupes de soutien, nous publions des renseignements destinés aux patients sur une variété de maladies et troubles digestifs et présentons régulièrement des conférences Mauxdeventre™ publiques gratuites. Communiquez avec notre bureau ou visitez notre site Web pour obtenir des renseignements additionnels. Vous pouvez aussi nous trouver dans les médias sociaux.

