

# D'HIER À AUJOURD'HUI

## Les groupes de soutien au centre de jour Bonenfant-Dionne

GILLES NADEAU, D. TH. P.

Maison Michel-Sarrazin

n.gilles@videotron.ca

---

### INTRODUCTION

Le centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin, le Centre Bonenfant-Dionne, accueille des personnes atteintes de cancer récidivant ou avec métastases, en phase palliative de leur maladie et vivant à domicile. La philosophie de soins est axée sur le bien-être afin d'améliorer la qualité de vie des patients et d'offrir du répit et du soutien psychosocial à leurs aidants. Une fois par semaine, dans un espace empreint de nature et de réconfort, les patients et leurs proches sont invités à se rassembler pour partager leur expérience et trouver du réconfort pour prévenir leur isolement.

Inspiré par cette philosophie, le centre offre des groupes de soutien à ses « invités <sup>1</sup> ». La naissance et l'évolution de ces groupes sont une sorte de cocréation impliquant les invités et les membres de l'équipe, particulièrement ceux et celles du service psychosocial<sup>2</sup>.

1. C'est ainsi que sont désignées les personnes malades et leurs proches fréquentant le centre de jour.
2. Au risque d'oubli dont je m'excuse à l'avance, je souligne l'engagement dans cette activité, au cours des années, des personnes suivantes: Lynda Beaudoin, directrice du centre de jour, Réjean Carrier, T.S., François Dallaire, T.S., Florence Delisle, T.S., Robert Fontaine, T.S., Gabrielle Fortin, T.S., Louise Gaboury, psychologue, Huguette Lavoie, T.S., Danielle Leblanc, directrice du centre de jour, Anaïs Fortin Maltais, T.S., Gilles Nadeau, accompagnateur spirituel, Gérald Nickner, T.S., François Rainville, T.S.

Ce texte veut rendre compte d'une belle histoire qui continue de s'écrire. Des groupes sont nés et vivent encore. D'autres sont nés et ont été actifs pendant plusieurs années, puis sont disparus ou se sont transformés. Certains sont en train de naître.

### LES DÉBUTS

Depuis sa fondation en 1985, la Maison Michel-Sarrazin a favorisé les activités de groupes de soutien à l'intention des personnes malades et de leurs proches, ainsi que de membres de son personnel professionnel et bénévole. Nous pourrions dire que cela fait partie de son ADN.

C'est ainsi que dès les débuts a été mis sur pied le service de deuil animé par une psychologue. Des rencontres individuelles ou de groupes sont offertes aux personnes en deuil. Les proches ayant été en contact avec le centre de jour y ont accès depuis sa fondation en 2000.

En 2008, la directrice du Centre et un médecin de la Maison assistent à une conférence à l'Hôpital du Saint-Sacrement sur la réalité des femmes atteintes d'un cancer du sein. Elles reviennent avec une préoccupation: comment le centre de jour peut-il apporter sa contribution au soutien de ces femmes? Naît alors le projet d'une série de rencontres à leur intention.

Pour l'élaboration et l'animation de cette activité, l'équipe considère que ce rôle relève du champ psychosocial. En octobre 2008, en collaboration avec la Fondation du cancer du sein du Québec et l'Hôpital du Saint-Sacrement, le centre de jour élabore un programme de 10 rencontres à l'intention de ces femmes en traitement de leur cancer: « De la tête aux pieds en passant par le cœur ». Elles sont animées par le travailleur social et une stagiaire. Le groupe est fermé<sup>3</sup> et les rencontres sont thématiques.

Le bilan dressé au terme de l'expérience est positif. Quelques participantes témoignent :

- Le groupe procure du bien, on ne se sent plus seule avec la maladie.
- Cela permet de « choisir » un temps pour nous seule.
- Cela nous amène à réaliser qu'il est possible d'avoir du bon temps même s'il y a la maladie.
- La maladie est derrière au lieu d'être devant. Je ne lui donne pas la priorité.
- C'est l'occasion de voir du monde comme nous autres, qui vivent la même chose que nous.

Nous entendons déjà dans ces témoignages des motifs de reconnaissance qui reviendront tout au long de l'histoire des groupes de soutien.

## **Le groupe des femmes**

En 2009, à l'issue de cette expérience et de son évaluation, les femmes de cette première cohorte ont exprimé le besoin de se rencontrer dans une formule groupe ouvert, auquel pourraient se joindre de nouvelles participantes. Les rencontres hebdomadaires du groupe étaient animées par un travailleur social. En cours de route, l'accompagnateur spirituel s'est joint à titre de coanimateur. Le mercredi devient plus ou moins officiellement la « Journée des femmes ».

## **Le groupe des hommes**

En septembre 2009, deux invités demandent à la directrice du centre de jour la formation d'un tel groupe pour les hommes fréquentant le centre. Au cours de l'hiver 2010 se forme le groupe hebdomadaire des hommes, animé lui aussi par un travailleur social, auquel l'accompagnateur spirituel se joindra en coanimation. La journée du vendredi est devenue plus ou moins officiellement la « Journée des hommes ». Ces rencontres de groupe d'hommes ont été très positives au dire des participants et de leurs proches.

## **Les groupes « mixtes »**

À la suite de son observation du groupe des hommes et de celui des femmes, le 15 mars 2010, une invitée écrit une lettre à la directrice du centre de jour. Cette initiative met en marche une nouvelle forme de groupes de soutien dits « mixtes », car ils sont offerts aux invités vivant avec la maladie, mais aussi à leurs proches et aux professionnels et bénévoles du centre de jour. Les rencontres sont aussi hebdomadaires. De nouvelles formes de communautés de soutien naissent.

Il importe de citer ici le contenu de cette lettre, car on y retrouve à la fois l'expression des besoins des invités et la compréhension qu'ils ont de ces groupes.

Cette invitée ouvre son cœur sur ce qu'elle vit et sur ce que le centre de jour lui apporte. En toute confiance, elle propose la création d'un nouveau groupe de soutien avec ses particularités propres. En mars 2010, un premier groupe mixte commence à se réunir. Il est animé par un travailleur social.

Nous avons donc à cette époque des groupes mixtes pour les invités du lundi, du mardi et du jeudi. Le mercredi est la journée de rencontre du groupe des femmes et le vendredi celle du groupe des hommes. Ces deux jours sont réservés aux personnes malades.

3. Dans le cadre des différentes expériences de groupe du centre de jour, le groupe fermé implique une inscription préalable et généralement une thématique connue à l'avance. Le groupe ouvert est un groupe qui n'implique pas d'inscription préalable. Les personnes intéressées se présentent spontanément.

Bonjour Lynda

Je voudrais bien simplement proposer une activité pour le groupe d'invités du «jeudi». Ce sont deux expériences qui se passent le mercredi: «l'apéro» et le vendredi: «rencontre des hommes» qui m'ont fait penser à cela.

Voici ma suggestion.

Instaurer pour qui le veut un «15 minutes d'apéro (sans apéro liquide!), un apéro particulier», juste avant le repas du midi. Dans le salon, un partage tout à fait libre, à ceux et celles qui en auraient envie, un échange informel sur ce qu'on voudrait partager ou autre formule que quelqu'un pourrait suggérer. La formule pourrait être souple et variée.

Quelques brèves consignes pourraient être utiles.

Par ex.:

- Le désir d'écouter des autres est important (pour pouvoir cueillir des cadeaux inattendus!).
- Aucune insistance, personne n'est jamais tenu de s'exprimer en aucun moment.
- 15 minutes, c'est court: suggestion d'interventions plutôt concises (Il y a d'autres temps disponibles d'échanges au cours de la journée).

Autres suggestions à recevoir:

Animation?

Service d'une légère animation «Redonner la parole»; présenter le contenu s'il y a lieu.

Par qui?

À tour de rôle par ceux qui le veulent. (On est en famille!). Par exemple ce pourrait être: «Aujourd'hui, c'est Nicole qui invite à l'apéro, ou c'est Marie ou Michel ou... etc.

But?

- Susciter un moment où on est un peu plus ensemble, vu les activités qui nous séparent: soins de confort, siestes, art-thérapie, etc.
- Partager sa pensée et son cœur avec les autres. Prendre un peu de recul ou de hauteur pour finalement agrandir la zone de paix en nous.

Retombées positives souhaitées:

Pour nous-mêmes:

- Renforcer le sentiment d'appartenance pour les «pèlerins» que nous sommes tous, équipe d'accueil comprise. Présence d'au moins un ou deux membres, selon le désir ou la disponibilité.
- Nous permettre de parler ensemble à notre rythme, de choses que l'on sent importantes ou que l'on est en train de vivre et par là s'alléger le cœur, pour avoir moins besoin de le faire avec nos proches.
- Se permettre de franchir des étapes individuellement intérieurement, en en prenant mieux conscience. Parfois les processus mentaux, psychologiques ou spirituels évoluent lentement, pas à pas, ou parfois des zones de turbulence arrivent et tout bouge en même temps! Tout cela peut être vécu et partagé, même parfois en silence, (mais) en recevant ici et là un éclairage nouveau à cause de la parole d'un autre qui tombe au bon moment.

Retombées possibles pour ceux qu'on aime, qui nous sont proches.

- Le fait de partager un certain nombre d'émotions ensemble peut aussi nous libérer du besoin d'exprimer de façon répétitive, par des allusions... à nos proches, ce qui nous projette et, peut-être inutilement, dans un futur triste, qui fait de la peine, qui ravive la tristesse et, ça, même si on le fait plus ou moins consciemment... par exemple: «Bon, c'est mon dernier printemps»... «Quand je ne serai plus là.»... «Bon, après que je serai partie.»... Y a-t-il là une générosité à laquelle on pourrait être invité pour diminuer des souffrances chez l'autre, pour «rester ensemble» le plus possible dans l'instant présent plutôt que dans le futur?
- Tout ce qui cause de la peine à ceux qu'on aime, souhaitons-nous pouvoir l'éviter si possible, un peu, en s'exprimant ici ensemble au centre de jour? Il y aura bien sûr un temps précis pour parler «départ» avec nos proches! (C'est un incident récent bien concret avec mon conjoint qui m'a fait réfléchir...)
- Le poids d'une peine n'est pas nécessairement moins lourd pour soi lorsqu'on la dépose sur l'épaule impuissante de l'autre, qui a aussi sa propre peine, que notre condition lui inflige droit au cœur.

Le Centre de jour, quelle belle invention pour s'apprendre mutuellement l'accueil, la générosité, le partage, l'art de se tenir dans le «présent» et de rendre ce présent plus joyeux et léger possible.

L.C.

En 2016, le centre de jour, en collaboration avec l'organisme L'Appui pour les proches aidants d'ânés Capitale Nationale, offre aux proches qui accompagnent à domicile une personne âgée atteinte de cancer en phase palliative des ateliers gratuits d'information et d'accompagnement: Être aidant sans s'y perdre.

## LA COVID-19

En 2019, la pandémie avec ses exigences de confinement vient bouleverser les activités du centre de jour. L'équipe cherche comment continuer d'accompagner les invités en conservant le lien avec eux et entre eux. Les rencontres via Zoom deviennent un moyen privilégié. Les rencontres hebdomadaires de groupe, animées par les mêmes personnes, ont donc continué au cours de cette période.

Nous avons alors fait l'expérience des avantages et des limites de cette forme de communication. Les

personnes isolées et celles dont la condition physique ne leur permettait plus de venir au centre de jour ont pu demeurer en lien avec leur groupe d'appartenance.

Pour le centre de jour, il y aurait ici une réflexion à faire sur l'utilisation de ce moyen de communication pour que des personnes isolées demeurent en lien.

Au retour en présence, il a fallu s'ajuster au fait que, pour différentes raisons, le nombre de participants au centre de jour, donc forcément aux groupes de soutien, avait diminué. Ces facteurs ont eu entre autres comme conséquence que le groupe des femmes et celui des hommes ont cessé leurs activités.

Cette période de transition a favorisé la mise œuvre, le mercredi, d'un projet de groupe de jeune adultes et la création d'un nouveau groupe de soutien à l'intention des proches aidants. Le vendredi, le groupe des hommes se transforme en groupe mixte.

## CONCLUSION

De ce rapide survol de l'évolution des groupes de soutien au Centre Bonenfant-Dionne, nous pouvons constater qu'ils sont sous le signe de la vie. Adaptation et créativité sont nécessaires pour leur naissance et leur survie.

Ces groupes se sont constitués et s'inventent régulièrement à partir des besoins exprimés par les invités. Ce sont d'abord leurs groupes à eux. Ils en sont jusqu'à un certain point responsables, ne serait-ce que par leur participation et l'accueil des nouveaux membres dans leur petite communauté.

Les consignes sont claires et doivent être rappelées régulièrement pour conserver la particularité de ces groupes : liberté d'y participer, partage axé sur l'expérience et non groupe de travail ou de discussion, confidentialité, écoute de l'autre. Toutes les interventions ou réponses sont bonnes dans la mesure où elles font part de l'expérience.

La personne qui anime a pour mission de veiller à la fluidité de la circulation de la parole et des silences. Elle aide aussi le groupe à demeurer dans son objectif. Par son écoute attentive, elle tente de saisir l'expérience qui peut se manifester dans le récit, le narratif des participants et éventuellement aider à nommer ce qui se passe.

La participation à de tels groupes peut être troublante pour des personnes qui y participent pour la première fois, tant par le contenu de propos que par les émotions vécues. L'existence de ces groupes de soutien est présentée par la directrice du centre de jour au moment de la rencontre d'accueil. Si la personne est intéressée, le travailleur social fait une rencontre pré-groupe avec la personne concernée.

Le partage en groupe fait naître chez certains invités le désir d'une rencontre individuelle avec les intervenants psychosociaux ou l'accompagnateur spirituel. Le mouvement inverse est aussi possible. À la suite de la rencontre individuelle, la personne osera peut-être participer au groupe. Dans tous les cas, cette participation demande un certain apprivoisement. Ce n'est surtout pas un absolu. Certaines personnes qui fréquentent le centre de jour ne participent jamais au groupe. Ils font d'autres activités avec les bénévoles qui sont toujours présents pour eux.

L'animation est parfois assurée par un ou une stagiaire en travail social sous la supervision de son responsable. Après la rencontre, les animateurs se donnent un temps de débriefage. Des notes sont mises au dossier comme pour toutes les interventions professionnelles.

Les autres membres du personnel qui participent au groupe ne prennent pas la parole au cours de la rencontre. Par contre, un moment leur est réservé à la fin pour ceux qui désirent prendre la parole.

Avec le temps, ces groupes deviennent des sortes de petites communautés de soutien. Les animateurs en font partie à leur façon et, selon leurs témoignages, reçoivent beaucoup de leur participation.