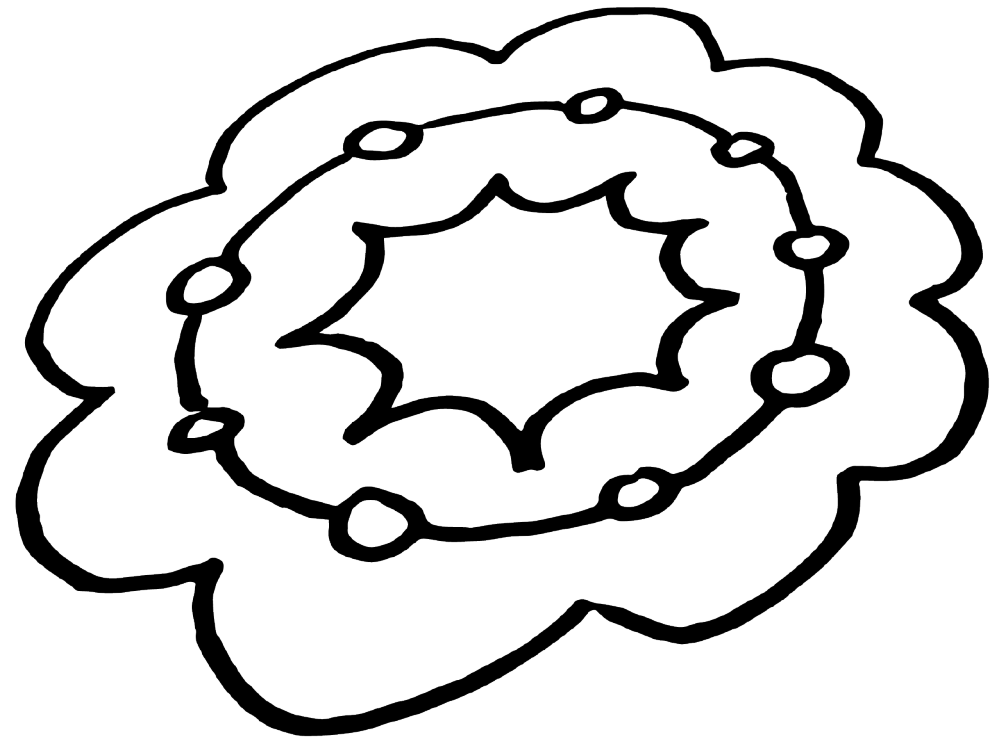


Comment faciliter un  
cercle de soutien  
une fois qu'il est lancé...



Copies et modifications respectueuses  
et non-commerciales encouragées :)

Date de sortie de la version 1 :  
septembre 2024

Contact :  
*brochure-emo@riseup.net*

# Préambule

Nous sommes un groupe de personnes qui s'est réuni pendant environ une année pour soutenir un ami dans une période difficile suite à sa demande. Cette brochure, qui décrit notre fonctionnement, donne à voir une manière de faciliter un groupe de soutien. Nous ne pensons pas que tous les cercles de soutien doivent fonctionner comme celui-là. Vous pouvez adapter le contenu en fonction des personnes qui composent le groupe. Si vous faites une nouvelle version de ce document, nous serions ravi.e.s d'avoir vos retours.

Écrivez-nous à [brochure-emo@riseup.net](mailto:brochure-emo@riseup.net) !

# En amont

- > Confirmer avec la personne soutenue que ce soit toujours d'actualité pour elle ;
- > Confirmer un lieu de réunion ;
- > Voir s'il y a besoin d'apporter des choses (goûté ou autre) ;
- > Voir avec la personne soutenue s'il faut rappeler le rendez-vous aux autres membres du cercle ;
- > S'il y a des absent.e.s à la réunion, voir avec la personne soutenue si nous avons besoin de contacter cette/ces personne(s) (si jusque-là ça n'a pas été fait, à voir si c'est judicieux !)

# Déroulé de la réunion

## PRÉSENTER L'ORDRE DU JOUR

L'ordre du jour est toujours plus ou moins le même :

Cadre horaire

Cadre / membrane de confiance

Comment se sent-on dans le cercle de soutien ?

Qu'a-t-on fait ces derniers temps ?

Point d'avancement : Où on est-on ?

Nouveaux besoins ? On continue ?

Et si on continue, veut-on se fixer une limite dans le temps ?

À tout moment : voir s'il faut faire des pauses, des petits jeux brise glace.

## CADRE HORAIRE

- > Quand on est 4 personnes, 1h30 semble suffire. (Les 1h30 ne comprennent pas les retards, les petits temps informels et incompressibles pour se dire bonjour et au revoir !)
- > Entre 5 et 8 personnes, il faut plutôt compter 2h.
- > Au-delà de ce nombre de personnes : on n'a pas encore fait !

## CADRE / MEMBRANE DE CONFIANCE

- On est là dans le cadre de soutien d'humain à humain ;
- On est là en dehors de la géopolitique du territoire, mais nous évoluons dans cet écosystème et nous sommes situé.e.s dans celui-ci. On va soutenir en essayant d'en prendre compte ;
- Tout ce qui est dit ici reste là. On peut le révoquer entre nous s'il y a une très grande nécessité, mais en se demandant avant si c'est le bon moment pour l'autre personne.
- On n'est pas des professionnel.le.s de la santé mentale. Si ça nous dépasse, on se retire et on oriente la personne qu'on soutient vers des professionnel.le.s de la santé mentale. Une de nos limites est si elle se met en danger ou si elle met en danger d'autres personnes ;
- On fait ce qu'on dit, et on dit ce qu'on fait ;
- On saura poser nos limites si on en a besoin ;
- On a du soutien par ailleurs ;
- On peut faire un geste « temps mort » si on voit pendant la réunion qu'il faut faire une pause ou qu'il y a un truc qui déraile ;
- On fait un geste pour se dire que le temps est dépassé, mais on ne veut pas vraiment se couper la parole.

## COMMENT SE SENT-ON DANS LE CERCLE DE SOUTIEN ? QU'A-T-ON FAIT CES DERNIERS TEMPS ?

Faire un tour de parole. On propose à la personne soutenue de commencer si elle en a envie, ou pas. On peut dire ce qu'on a fait dans le cadre du groupe de soutien si on a envie de le partager.

## POINT D'AVANCEMENT : OÙ EN EST-ON ?

On regarde par rapport aux besoins de la dernière fois s'il y a des choses qui ont avancé, reculé.

## NOUVEAUX BESOINS ? ON CONTINUE ? ET SI ON CONTINUE, VEUT-ON SE FIXER UNE LIMITE DANS LE TEMPS ?

Tout est dans le titre !

Les nouveaux besoins ça peut être des trucs hyper matériels (genre j'arrive plus à ranger mon lieu de vie, me faire à manger, faire mes lessives, besoin de soutien dans mon activité...). Bien rappeler que c'est ok de quitter le cercle de soutien et de poser des limites (ça fait partie du cadre).