

## Les associations d'entraide font-elles de la thérapie ? L'exemple d' ANXIETAS, une association suisse romande

Sandra Pittet

Volume 29, Number 1, Spring 2004

Les troubles anxieux

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/008828ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/008828ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Pittet, S. (2004). Les associations d'entraide font-elles de la thérapie ? L'exemple d' ANXIETAS, une association suisse romande. *Santé mentale au Québec*, 29(1), 147–149. <https://doi.org/10.7202/008828ar>



## Communication brève

---

### Les associations d'entraide font-elles de la thérapie ? L'exemple d' ANXIETAS, une association suisse romande

---

Sandra Pittet\*

**L'**association Anxietas est une association d'entraide destinée aux personnes souffrant de troubles anxieux, ainsi qu'à leurs proches. Les buts poursuivis par Anxietas sont les suivants :

- Informer (documentation, site internet, conférences...)
- Soutenir (groupes de soutien et d'entraide, permanence téléphonique...)
- Orienter (liste de thérapeutes, thérapies...)

L'association Anxietas fonctionne grâce au travail de bénévoles. Ceux-ci sont des personnes elles-mêmes touchées par les troubles anxieux ou des proches qui s'investissent afin de faire connaître ces maladies et leurs conséquences. Les bénévoles ne bénéficient au départ d'aucune formation spécifique. Certains décident néanmoins de suivre des cours en vue d'exercer une fonction au sein de l'association (exemple : animation des groupes de soutien).

Les différents postes de bénévoles sont répartis en fonction des compétences et des handicaps de chaque volontaire. Pour que l'équipe fonctionne dans la durée, chaque bénévole doit pouvoir retirer une certaine satisfaction de l'effort qu'il fournit. Les notions de plaisir et de renforcement de l'estime de soi ainsi que le sentiment d'appartenir à une équipe et d'être utile sont ici fondamentaux. Les bénévoles ont en outre un avantage par rapport aux professionnels de la santé, qui réside dans leur parcours face à la maladie. En effet, cela leur donne une capacité d'empathie et de tolérance très précieuse quand ils se trouvent face à une personne qui cherche de l'aide.

Il nous semble important qu'il n'y ait aucun professionnel de la santé au sein du comité de l'association. En effet, l'envie pour un pro-

---

\* Vice-présidente de l'Association ANXIETAS : [www.anxietas.ch](http://www.anxietas.ch)

fessionnel d'utiliser l'association pour se mettre lui-même en avant et donc par là de faire sa propre publicité pourrait être grande. Cela serait alors dangereux pour la crédibilité d'Anxietas qui serait alors perçue comme une marionnette dirigée à des fins publicitaires. C'est pourquoi nous tenons à rester indépendants face aux médecins et aux professionnels, tout en essayant de travailler en collaboration avec eux à chaque fois que cela est possible.

Cependant, le fait de n'avoir aucun professionnel de la santé au sein d'Anxietas, nous amène à nous poser la question suivante : *Pouvons-nous proposer des thérapies aux personnes qui s'adressent à nous ?* La position d'Anxietas est ici très claire : nous ne faisons pas de thérapie puisqu'aucun bénévole n'est formé à cela. Pourtant nous savons tous comment se déroule une thérapie comportementale et cognitive. Mais savoir comment se déroule une thérapie n'est aucunement suffisant pour être en mesure de l'adapter aux différents parcours de vie que présente chaque patient. De plus, parallèlement aux troubles anxieux, peuvent apparaître d'autres problèmes que nous ignorons comment traiter.

Par ailleurs nous sommes pour la plupart d'entre nous encore sujets aux troubles anxieux. Nous demeurons encore fragiles psychologiquement. Cela implique que nous devons veiller à prendre de la distance et à ne pas trop nous impliquer dans la thérapie et la souffrance des autres, sous peine de nous trouver déstabilisés et de rechuter nous-mêmes dans la maladie.

Un autre cas de figure mérite d'être mentionné ici : une association approche un thérapeute et lui demande de mener une thérapie réservée aux membres de l'association. L'association, par l'intermédiaire d'un médecin, « offre » alors une thérapie de groupe à ses membres, ceci moyennant une rémunération réduite. Ce genre de collaboration a déjà eu lieu au sein d'Anxietas. Cependant, étant donné le peu de membres intéressés par cette démarche, nous avons décidé de ne pas la répéter pour le moment.

Néanmoins, nous nourrissons un projet pour les plus solides psychologiquement parlant d'entre nous. En effet, nous avons dû constater que les psychiatres et psychologues de notre région sont pour la grande majorité trop occupés pour pouvoir accompagner des patients sur des lieux ou dans des situations qui déclenchent leurs crises d'angoisses. Pourtant, ces exercices d'exposition font partie de la thérapie et sont souvent indispensables au plein succès du traitement. Certains bénévoles ont par conséquent décidé de se former pour combler ce vide. Leur

formation sera assurée bénévolement par le Dr Charly Cungi, psychiatre et membre fondateur de l'AFFORTHECC (Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive).

Cette formation consistera en 4 journées de 3 heures chacune où nous apprendrons les méthodes qui permettent de calmer quelqu'un sur le point de faire une attaque de panique. Nous étudierons aussi les différents mécanismes qui expliquent l'attaque de panique, tant au niveau psychologique que biologique. Enfin, nous apprendrons comment ne pas reporter la souffrance d'un autre sur notre propre vécu et comment réussir à gérer ces situations sans nous sentir déstabilisés. Nous devons découvrir des moyens qui nous permettront de nous protéger et de garder de la distance face au mal-être de l'autre.

Lorsque cette formation sera terminée, l'association *Anxietas* sera alors en mesure de proposer ces thérapies d'accompagnement appelées cothérapies. Ce genre d'accompagnement se fera sur demande d'un professionnel de la santé qui lui-même n'a pas le temps de le faire, mais qui estime que cela serait profitable à son patient. Cette cothérapie sera donc dirigée à distance par le thérapeute et se fera selon ses indications.

Nous avons fait un petit sondage parmi les différents thérapeutes formés en thérapie comportementale et cognitive de notre région. Il en est ressorti que la grande majorité d'entre eux approuvent notre initiative et seraient prêts à nous envoyer les patients qui auraient besoin d'être accompagnés sur des lieux d'exposition. Toute l'équipe d'*Anxietas* se réjouit de pouvoir offrir ce genre de service aux personnes anxieuses. Cela pourra répondre aux attentes de nombreux patients pour qui les premiers exercices d'exposition sont très ou trop pénibles à réaliser seuls. En Suisse allemande, la co-thérapie assurée par des associations fonctionne déjà et les premiers résultats semblent très encourageants. De plus, si des co-thérapies pouvaient être proposées par des bénévoles d'*Anxietas*, cela permettrait à notre association de voir sa crédibilité et son utilité renforcées aussi bien du point de vue du grand public que dans le milieu médical.

En conclusion, l'équipe d'*Anxietas* estime que toute thérapie proposée au sein de son association doit être menée soit par un professionnel de la santé, soit par des bénévoles encadrés par des thérapeutes et ayant suivi une formation appropriée.