

## « Groupe de Personnes Diabétiques » ; un projet initié par l'asbl les Pissenlits

Au cœur de Cureghem, l'asbl les Pissenlits développe des projets de santé communautaires. Citoyens et professionnels sont invités à s'impliquer à toutes les étapes du projet. Depuis deux ans, le CBPS (Centre bruxellois de Promotion de la Santé) accompagne les Pissenlits. Requestionner ses pratiques, ses postures professionnelles aide à évoluer... Coup de projecteur sur le « Groupe de Personnes Diabétiques ». Un exemple qui nous est narré par l'équipe des Pissenlits... Ça s'est passé près de chez nous.

**A**nderlecht, un vendredi, 9 heures du matin. Une vingtaine de personnes sont réunies autour d'une table bien garnie pour le petit déjeuner : pains variés, confitures et fromages allégés, fruits de saison... On échange des nouvelles, on plaisante, on regarde les étiquettes des produits proposés, on fait connaissance avec le nouveau venu, Monsieur P.... Il vient d'apprendre qu'il a un diabète de type 2. Devant son désarroi à l'annonce de la maladie, l'infirmière en diabétologie lui a conseillé de rejoindre le Groupe de Personnes Diabétiques des Pissenlits, peut-être que cela pourrait l'aider. Il ne sait pas encore comment, mais il n'a pas envie de rester seul avec sa maladie. Son médecin l'a mis en garde face aux complications. Mais comment les éviter? Et que manger? Il a plein de questions sur le traitement, la mutuelle, beaucoup de craintes aussi. Alors il est venu ce matin, pour voir. Un rapide tour de table pour se présenter : il y a des hommes, des femmes, des entendants, des sourds, une interprète en langue des signes et deux professionnelles de l'association. Certains sont d'origine belge, d'autres sont d'origine étrangère. Certains sont diabétiques depuis longtemps, d'autres plus récemment. L'ambiance est chaleureuse et détendue. 9h30. La réunion de travail commence. A l'ordre du jour, le nouveau projet du groupe : sensibiliser les boulangers à une offre de pains plus « sains ». Ils n'en sont pas à leur coup d'essai : ils ont déjà réalisé une brochure, un DVD ; ils participent à la sensibilisation au diabète sur le Marché Annuel d'Anderlecht, diffusent leur DVD auprès d'étudiants et de groupes d'alphabétisation, ont organisé une rencontre entre des groupes de personnes diabétiques (70 personnes, diabétiques et professionnels)... Monsieur P s'étonne : en quoi participer à de telles actions peut l'aider à gérer son diabète ?

### Quelques repères

Pour gérer leur maladie, les personnes diabétiques ont besoin d'un accompagnement spécifique, qui ne peut être entièrement réalisé dans le cadre des consultations médicales. Il s'agit de comprendre la maladie notamment par l'auto-observation, de connaître les comportements adéquats (alimentation saine, exercice physique quotidien, soins des pieds, etc.). Mais, on le sait, l'information ne suffit pas pour modifier les comportements. Adapter ceux-ci nécessite un profond travail de remise en question de ses pratiques et de ses représentations.

Pour cette raison, en 2003, et en réponse également à des demandes de malades et de professionnels, nous décidons de mettre en place le Groupe de Personnes Diabétiques. Celui-ci se réunit une à deux fois par mois. La rencontre commence par un petit déjeuner, suivi par une réunion de travail. Parfois des professionnels (diététicienne, infirmière spécialisée en diabétologie, diabétologue...) viennent échanger dans ce cadre collectif : chacun profite des questions que pose l'autre, ça se passe autrement qu'en consultation individuelle.

Peu à peu, certains participants acquièrent confiance en eux pour la gestion de leur diabète et revendiquent un rôle d'expert de leur propre maladie. Expérimentant les bénéfices qu'ils retirent de la démarche, ils veulent en faire profiter d'autres et sensibilisent un plus large public. Ainsi chacun s'implique selon ses besoins et ses envies, en fonction de ses disponibilités : aucun engagement n'est exigé. Certains ne sont présents que quand il y a un invité, pour s'informer ; d'autres sont actifs dans le groupe ; un noyau d'irréductibles s'investit dans des projets de sensibilisation qui visent le quartier, la commune, les professionnels, le grand public.

C'est ainsi que, illustrant la démarche communautaire, les participants co-construisent les projets, partagent savoirs, pouvoirs et prennent des initiatives qui ont un impact aux niveaux individuel, collectif, communautaire, voire sociétal.

### Empowerment, vous avez dit ?

Ce groupe est donc un lieu d'échanges d'informations et de connaissances : entre diabétiques, entre diabétiques et professionnels. Parallèlement, les participants se sentent soutenus dans les aménagements qu'ils apportent dans leur vie quotidienne. De plus, les rencontres et les projets les entraînent à faire des choix en connaissance de cause, à se faire une opinion et à l'exprimer, à identifier et valoriser leurs compétences... Ils ne s'isolent plus et font en sorte que leur entourage tienne compte de leur maladie. Cependant, ils connaissent leurs limites : ils sont experts de leur propre vécu et peuvent en témoigner, mais ne sont ni médecins ni infirmiers !

On parle bien ici du développement du pouvoir de dire et d'agir (empowerment). « Ce que j'ai appris ici, ça m'aide à vivre à l'extérieur, ça m'aide à vivre avec les gens, ça m'aide à sensibiliser les autres personnes », résume Madame L.

Nous avons mis ici en avant un des projets des Pissenlits. Mais notre association œuvre à la même logique dans tous les projets dont nous sommes partie prenante. La mise en œuvre de la démarche communautaire en santé aux Pissenlits consiste en un éventail de types d'actions, de méthodes et d'objectifs spécifiques. Actions aussi variées que des partenariats de soutien à une crèche à implication parentale, des activités « de première ligne » (cours de gym, atelier créatif), des activités thématiques (« Groupe d'échanges sur les relations parents-enfants », Partenariat Sida Anderlecht...), un Groupe de Travail « Femmes, Hormones et Société », des activités de partage d'expertise de terrain, etc. Le but est de se placer là où se trouve la personne, le groupe, et de travailler ensemble à « voyager vers un mieux-être ».

*L'équipe des Pissenlits*

Chaussée de Mons, 192 - 1070 Bruxelles  
Tél: 02-521-77-28 - Gsm : 0479/24 22 79  
Fax : 02-523-20-57  
Mail : pissenlits@skynet.be

