



Lions Clubs International



Livret pour groupes de soutien Diabète



Peers for Progress
Peer Support Around the World
University of North Carolina at Chapel Hill

Table des Matières

Remerciements	3	Section 4. Gestion de votre groupe de soutien	26
Comment utiliser ce livret	3	A. Intégration des nouveaux membres	26
Section 1. Présentation générale du diabète et des groupes de soutien	4	B. Définition des règles du groupe	27
A. Qu'est-ce que le diabète ?	4	C. Définition des objectifs	28
B. Qu'est-ce que le prédiabète ?	4	D. Conseils pour les animateurs	29
C. Le besoin de soutien par des pairs pour les diabétiques..	5	E. Ce que les animateurs doivent éviter	30
D. Une opportunité d'implication pour les Lions et Leos	7	Section 5. Assurer la pérennité de votre groupe de soutien	30
E. Qu'entend-on par soutien ?	8	A. Identifier les succès et les domaines à améliorer	30
F. Groupes de soutien : à quelle fin ?	10	B. Que faire entre les réunions du groupe ?	31
G. Considérations juridiques	11	C. Réagir en cas de problème	31
H. Déterminer quelle est la capacité de votre club	12	D. Ressources pour groupes de soutien Diabète	35
Section 2. Créer votre groupe de soutien Diabète	13	E. Élaborer un plan de succession	36
A. Identifier la population	13	Section 6. Opportunités pour les participants et étapes suivantes	36
B. Définir la taille du groupe	14	A. Affiliation	36
C. Fixer l'heure des réunions	14	B. Organiser d'autres programmes sur le diabète	37
D. Identifier les rôles et recruter	15	Section 7. Sources	38
E. Trouver un lieu	16		
F. Groupes de soutien Diabète virtuels	17		
G. Recruter des participants	18		
Section 3. Organiser les réunions du groupe de soutien	20		
A. Format des réunions	20		
B. Conduite de la conversation	21		
C. Sujets possibles	21		
D. Planifier et diriger les réunions	23		
E. Ressources nécessaires	25		
F. Mettre en place des procédures de gestion de crise	25		

Remerciements

Le livret pour groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International a été élaboré dans le cadre d'une collaboration avec Peers for Progress (www.peersforprogress.org) de la Gillings School of Global Public Health (institut de santé publique mondiale) de l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill. Fondé en 2006, Peers for Progress s'attache à promouvoir le soutien entre pairs comme élément fondamental de la santé, des soins et de la prévention de la maladie dans le monde. Dans le cadre d'un accord avec Peers for Progress, ce livret a été élaboré pour usage exclusif par les groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International. Peers for Progress a apporté ses contributions dans les domaines de l'expertise scientifique, du conseil stratégique et des meilleures pratiques de mise en œuvre du programme. Certains supports, originaux et adaptés, sont tirés de sa bibliothèque de ressources pour le soutien entre pairs.

Comment utiliser ce livret

Ce livret sert de ressource aidant à la mise en place, à la mise en œuvre et à l'optimisation des groupes de soutien locaux pour diabétiques. Les informations contenues dans ce livret pourront ainsi aider les coordonnateurs de programmes et animateurs de groupes à réfléchir à une approche méthodique de leurs groupes de soutien. Étant donné la nature internationale de notre organisme, ce livret n'est pas prescriptif ; certains des éléments qui y figurent pourront ne pas convenir à votre club, district ou district multiple. Nous vous encourageons à le lire avec soin et à utiliser les informations, ressources et meilleures pratiques qui seront utiles à votre groupe de soutien Diabète. Pour certains clubs, cela pourra simplement vouloir dire poursuivre l'excellent travail que les groupes de soutien ont déjà entrepris. Par ailleurs, nous encourageons les clubs à collaborer les uns avec les autres, à partager leurs expériences et les leçons tirées de la mise en œuvre du soutien entre pairs.

Lions International propose d'excellents programmes de soutien pour les personnes qui vivent avec le diabète ou qui risquent de devenir diabétiques. Beaucoup de Lions et Leos sont déjà impliqués dans le soutien, soit dans le cadre d'une initiative organisée, soit de leur propre chef. Ce livret contient simplement des suggestions pour optimiser ce que vous faites déjà.

N'oubliez pas que le soutien entre pairs ne remplace ni la formation sur le diabète, ni les soins cliniques prodigués par des professionnels de la santé. Pour obtenir des informations complémentaires non incluses dans ce livret, veuillez vous adresser aux organismes locaux qui œuvrent dans le domaine du diabète.



Section 1. Présentation générale du diabète et des groupes de soutien

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez au programme des groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International ! Créer et diriger un groupe de soutien Diabète peut être une expérience gratifiante pour votre club et pour les participants que vous soutenez. Grâce à cette expérience, vous nous aiderez à nous rapprocher un peu plus de notre objectif d'améliorer la qualité de vie des diabétiques. Que votre club, district ou district multiple en soit à la phase de mise en place d'un groupe de soutien Diabète ou qu'il souhaite perfectionner un groupe existant, les règles et les attentes fournies dans ce guide vous seront utiles et vous permettront de garantir le succès de votre groupe.

A. Qu'est-ce que le diabète ?

Selon la Fédération internationale du diabète, le diabète est une maladie qui survient lorsque le pancréas ne parvient plus à produire ou à utiliser correctement l'insuline. L'insuline, hormone produite par le pancréas, permet au glucose des glucides ingérées de passer dans nos cellules pour se transformer en énergie. Sans insuline, les taux de glycémie risquent d'augmenter et d'avoir des répercussions négatives sur la santé. Il existe trois types de diabète :

- » **Le diabète de type 1** : Le diabète de type 1 survient lorsque le corps produit peu ou pas d'insuline. Ceux qui vivent avec le diabète de type 1 dépendent d'injections quotidiennes pour assurer le maintien de taux appropriés de glycémie. Cette forme de diabète est inévitable. Elle apparaît généralement pendant l'enfance ou à l'adolescence.
- » **Le diabète de type 2** : Le diabète de type 2 survient lorsque le corps ne fait pas bon usage de l'insuline qu'il produit. Certaines personnes qui vivent avec le diabète de type 2 arrivent à en ralentir la progression grâce à leur régime alimentaire et à une activité physique. Pourtant, avec le temps, elles devront avoir recours à des médicaments ou à de l'insuline pour garantir des taux de glycémie appropriés.
- » **Diabète gestationnel** : Le diabète gestationnel survient pendant une grossesse, lorsque le taux de glycémie est élevé. Il est associé à des effets négatifs sur la santé de la mère et de l'enfant. Les femmes qui sont atteintes de diabète gestationnel sont davantage exposées au risque de développer ensuite un diabète de type 2 (Qu'est-ce que le diabète, s.d.).

B. Qu'est-ce que le prédiabète ?

Selon l'Association of Diabetes Care & Education Specialists, le prédiabète survient lorsque le taux de glycémie est supérieur à la normale, sans qu'il soit suffisamment élevé pour être considéré comme diabète de type 2. Sans une intervention appropriée, le prédiabète risque d'entraîner un diabète de type 2 ou d'avoir des répercussions négatives sur la santé (AVC ou maladie cardiaque). Grâce à un régime alimentaire sain et à une activité physique appropriée, il est possible de réduire considérablement le risque relatif à une évolution du prédiabète en diabète de type 2 (Diabetes Prevention & Prediabetes, s.d.). Nous traiterons ici principalement des groupes de soutien pour personnes atteintes du diabète de type 1, diabète de type 2 et diabète gestationnel. Si vous souhaitez organiser des groupes de soutien pour les personnes atteintes de prédiabète, veuillez contacter une association locale pour en savoir plus sur les mesures de prévention entreprises localement.

C. Le besoin de soutien par des pairs pour les diabétiques

Le diabète est un problème de santé publique international.

- » On compte dans le monde 463 millions de personnes qui vivent avec le diabète et 374 millions qui risquent de développer un diabète de type 2.
- » Plus de 75 % des diabétiques vivent dans des pays à revenu intermédiaire ou faible (Fédération internationale du diabète, 2019).

Sans traitement et prise en charge adéquats, le diabète est une maladie mortelle.

- » Quatre millions de décès sont attribuables au diabète pour l'année 2019.
- » Parmi les décès dûs au diabète, 87 % surviennent dans des pays à revenu intermédiaire ou faible (Fédération internationale du diabète, 2019).
- » Le diabète peut entraîner des complications extrêmement graves : cécité, amputations et impuissance.
- » Il existe des inégalités face aux conséquences du diabète pour de nombreuses populations dont l'accès aux services de santé conventionnels est pratiquement inexistant.

L'autogestion du diabète est difficile.

- » Le diabétique moyen qui passe six heures par an dans le cabinet d'un médecin ou d'un professionnel de la santé se retrouve seul à gérer son diabète pendant les 8 760 heures restantes. L'autogestion du diabète peut s'apparenter à un travail à plein temps !
- » Le diabète est « progressif », ce qui veut dire qu'il empire avec le temps.
- » Adopter un style de vie plus sain nécessite des changements de comportement difficiles qui devront s'inscrire dans la durée.
- » Il existe de nombreux obstacles dus aux déterminants sociaux de la santé tels que la culture, l'environnement, l'éducation, les conditions de travail, l'accès aux soins médicaux et l'infrastructure locale (Clark and Utz, 2014).

Le traitement coûte cher.

- » Selon certaines estimations, les dépenses de santé relatives au diabète s'élèveraient à 760 milliards de dollars US pour l'année 2019.
- » 35 % des dépenses de santé relatives au diabète concernent des pays à revenu intermédiaire ou faible (Fédération internationale du diabète, 2019).

Les programmes de soutien peuvent s'avérer efficaces pour retarder l'apparition de la maladie chez les personnes pré-diabétiques, pour améliorer l'autogestion du diabète et pour prévenir les complications.

- » Le soutien relationnel, élément fondamental des groupes de soutien, a fait ses preuves dans l'assistance à l'autogestion du diabète (Strom & Egede, 2012).
- » Il est avéré que le soutien entre pairs améliore les connaissances relatives au diabète, les comportements en matière de soins personnels, le contrôle de la glycémie et le bien-être émotionnel (Fisher et al., 2017).
- » L'éducation administrée par des pairs dans le domaine de l'autogestion du diabète est efficace et elle permet à certains groupes marginalisés d'avoir accès à des formations sur le diabète.
- » Rares sont les personnes qui parviennent à adopter durablement les changements prônés par l'éducation dans le domaine de l'autogestion du diabète. Le soutien des pairs appuie cette éducation en encourageant la participation aux programmes éducatifs et en fournissant par la suite un soutien dans le domaine de l'autogestion du diabète, en vue d'entretenir les connaissances acquises et d'adopter les changements de comportements dans la durée.
- » Le soutien entre pairs contribue à la gestion des déterminants sociaux de la santé en aidant les individus à résoudre leurs problèmes, à surmonter les obstacles et à accéder aux ressources.
- » Ce soutien est d'autant plus efficace pour les personnes qui sont au départ les moins compétentes en matière de gestion personnelle et de contrôle de la glycémie, en d'autres termes, les personnes qui en ont le plus besoin.
- » Le soutien entre pairs peut répondre à certains des enjeux de santé mentale associés au diabète tels que les problèmes d'humeur ou la dépression.

Messages clés

- » Le diabète, maladie mortelle en cas de non-intervention appropriée, est une question de santé publique internationale coûteuse et complexe.
- » Les programmes de soutien peuvent s'avérer efficaces pour retarder l'apparition de la maladie chez les personnes pré-diabétiques, pour améliorer l'autogestion du diabète et pour prévenir les complications.
- » Le soutien par des pairs n'est pas l'équivalent de soins à moindre coût pour les plus démunis, ce sont des soins utiles pour tous.

D. Une opportunité d'implication pour les Lions/Leos

Les Lions et les Leos sont des membres actifs de la collectivité dont les initiatives ont pour but d'avoir un impact local et mondial, apportant bienveillance et espoir à ceux qui en ont le plus besoin. L'impact du diabète se voit et se sent ; notre objectif est d'améliorer la qualité de vie des diabétiques. Les groupes de soutien sont un des meilleurs moyens dont nous disposons ! Mettre en place un groupe de soutien Diabète peut être une bonne option pour votre club, district ou district multiple, pour plusieurs raisons :

Les Lions et les Leos sont impliqués dans leur collectivité et ils en connaissent les besoins.

- » Les Lions et les Leos sauront être efficaces lors du recrutement des participants et experts, étant donné leur excellente réputation au niveau local.
- » Les Lions et les Leos savent collaborer avec des organismes locaux d'état d'esprit similaire afin d'accroître l'accès aux informations et aux ressources.

Les Lions et les Leos sont toujours à la recherche de nouvelles activités de service qui leur permettent de travailler directement avec les populations qu'ils servent.

- » Les groupes de soutien Diabète permettent à votre club, district ou district multiple de soutenir activement les efforts locaux de lutte contre le diabète par des activités de service concrètes.
- » Un groupe de soutien Diabète est une activité de service continue et les divers rôles des Lions/Leos ne requièrent que peu de connaissances médicales ou de connaissance du diabète.
- » Le coût associé à la mise en place et à l'animation d'un groupe de soutien Diabète dans le temps est minime, par comparaison à d'autres activités de service.

Les Lions et les Leos sont d'ardents défenseurs de la cause mondiale du diabète.

- » Lancer ou contribuer à la formation d'un programme de groupes de soutien Diabète est une excellente manière de s'impliquer dans la cause mondiale du diabète.
- » Ces programmes sont importants puisqu'ils comblent les lacunes existantes dans le domaine des soins et qu'ils renforcent les efforts de santé publique.
- » Le diabète n'est pas un fardeau individuel, c'est un enjeu de santé publique qui nécessite l'implication de tous.

« J'ai la conviction que parrainer un groupe de soutien Diabète dans sa région est particulièrement gratifiant car on sait qu'on aide et qu'on soutient ses voisins. »

PDG David Morris, CMJ, Lions club de Congleton



E. Qu'entend-on par soutien ?

Le soutien entre pairs est une aide à la fois pratique, relationnelle et émotionnelle entre personnes au vécu semblable, comme celui de vivre avec le diabète. Ceux qui ont traversé des épreuves similaires ont une perspective unique et comprennent ce que cela veut dire que de vivre avec le diabète. En tissant des liens de confiance avec d'autres personnes atteintes du diabète, il est possible de susciter des changements de comportement et de rester fidèles à ces changements au fil du temps.

Le soutien entre pairs est fréquent, continu, accessible et flexible. Il complète et renforce d'autres services de santé en procurant le soutien émotionnel, social et pratique nécessaire pour gérer la maladie et rester en bonne santé. De manière plus spécifique, les pairs sont en mesure d'inciter les diabétiques à consommer des aliments plus sains, à faire plus d'exercice, à prendre leurs médicaments, à réduire les facteurs de risque tels que de fumer ou de boire de l'alcool, à gérer le stress et à se servir des ressources cliniques et locales (Tang & Fisher, 2020).

Pour beaucoup, gérer le diabète est difficile, en particulier pour ceux qui ne bénéficient pas du soutien dont ils auraient besoin de la part de leur famille ou de leurs proches. Souvent, bien que la famille et les proches souhaitent aider, ils n'ont ni les connaissances, ni l'expérience nécessaires à un soutien adéquat. Les pairs ont leurs propres expériences dans lesquelles puiser pour aider autrui dans l'autogestion du diabète ; ils peuvent même parfois aider les membres de la famille à mieux comprendre comment soutenir leur proche.

Il existe différents types de programmes de soutien, qui sont rarement identiques. Ceci étant, comment pouvons-nous établir des normes nous permettant d'assurer la qualité et l'efficacité du programme ? Il est possible de promouvoir de telles normes en utilisant les « Cinq fonctions clé de l'entraide » de Peers for Progress.

Présence, partage d'expérience : Souvent, ce que les pairs peuvent faire de plus important, c'est d'être présents lorsqu'on a besoin d'eux. Savoir que le soutien est à portée de main et sentir qu'il existe un lien authentique avec la personne qui nous soutient est extrêmement précieux et ne doit pas être sous-estimé.

Aide dans la gestion du quotidien : Certains objectifs simples (« faire de l'exercice pendant 150 minutes par semaine » ou « consommer davantage de fruits et légumes ») peuvent sembler assez faciles dans le cabinet du médecin. Pourtant ils s'avèrent souvent difficiles à mettre en œuvre. Le pair-soutien est là pour traduire ces objectifs en plans précis qui correspondent aux styles de vie et aux circonstances des personnes. Les pairs-soutien se servent de leurs propres expériences des régimes alimentaires, de l'activité physique et de la prise de médicaments pour aider les personnes à trouver des solutions de gestion du diabète au quotidien.

Soutien relationnel et émotionnel : Grâce à leur écoute empreinte d'empathie et à leurs encouragements, les pairs-soutien sont partie intégrante de l'aide fournie aux personnes, permettant à ces dernières de gérer les obstacles relationnels ou émotionnels et de ne pas se démotiver dans l'atteinte de leurs objectifs.



Liens avec les soins cliniques et les ressources locales : Les pairs-soutien aident à combler les écarts qui existent entre les patients et les personnels de santé. Les pairs peuvent se motiver mutuellement à communiquer et à s'affirmer afin de bénéficier de soins réguliers et de qualité, identifier les lieux où il est possible de s'approvisionner en aliments sains et abordables ou trouver des endroits sûrs pour faire de l'exercice.

Soutien continu : Le diabète, comme d'autres maladies chroniques, est là « pour toute la vie » et les besoins évoluent au fur et à mesure que la motivation baisse ou que les problèmes de santé surviennent. Les pairs-soutien garantissent l'implication durable des personnes en effectuant un suivi proactif, flexible et continu sur le long terme (Tang & Fisher, 2020).

Passez en revue les exemples de soutien par des pairs ci-dessous et réfléchissez à ceux que vous utilisez déjà et en quoi ces exemples pourraient être intégrés soit dans des activités que vous souhaitez mettre en place, soit dans des activités existantes :

- Distribuez les informations sur l'auto-gestion du diabète et répondez aux questions que pourront avoir les membres du groupe.
- Saluez les personnes présentes et présentez-vous comme membre et animateur de groupe de soutien Diabète du Lions Clubs International.
- Invitez les participants et les membres de leur famille à participer à des activités physiques et à des activités promouvant une alimentation saine.
- Rendez visite à quelqu'un pour prendre des nouvelles et profitez-en pour rencontrer sa famille.
- Rassemblez les questions de votre groupe de soutien Diabète et obtenez des réponses de la part des médecins de la clinique locale.
- Organisez une réunion avec un professionnel de la santé sur le sujet des médicaments et invitez des membres du groupe de soutien à apporter leurs médicaments et à poser des questions.
- Dirigez une discussion de groupe pour aider tous les participants à définir un objectif commun pour le mois, par exemple atteindre au moins 5 000 pas par jour.
- Demandez aux participants de quand date leur dernière consultation médicale et encouragez-les à voir leur médecin régulièrement.
- Donnez votre témoignage personnel en tant que diabétique et invitez d'autres personnes à partager leur histoire.

Messages clés

- » Il existe une observation commune aux programmes de soutien du monde entier qui pourrait être résumée ainsi : « les médecins disent aux patients ce qu'ils doivent faire et les pairs qui les soutiennent aident les patients à déterminer comment le faire. »
- » Il n'existe pas de démarche unique en termes de soutien. Ceci étant, les participants bénéficient davantage d'un soutien par des pairs qui prend en compte les cinq fonctions fondamentales suivantes : présence, aide dans la gestion du quotidien, soutien émotionnel et relationnel, mise en lien avec les soins cliniques et les ressources locales, et soutien continu.

F. Groupes de soutien : à quelle fin ?

Il existe de nombreuses modalités de soutien entre pairs ; les rencontres en personnes, les appels téléphoniques, les textos, les réseaux sociaux, les forums de discussion et les réunions virtuelles en font partie. Ces différentes approches ont leurs avantages et leurs inconvénients et chacune joue un rôle important dans le service auprès de la communauté des diabétiques. Certains programmes pourront faire davantage usage d'une modalité précise, mais il est souvent préférable d'utiliser un ensemble d'approches différentes afin d'attirer et de fidéliser ceux qui préfèrent communiquer de différentes manières.

Pour les organismes locaux, les réunions de groupe en personne sont généralement la modalité la plus couramment employée pour rejoindre les personnes de la collectivité. Les groupes constituent un environnement dans lequel les gens se sentent à l'aise et peuvent être eux-mêmes. Parfois, on a simplement besoin d'une bonne raison de se rassembler ; une fois ensemble, l'entraide se fait naturellement !

Les avantages des groupes de soutien en présentiel sont les suivants :

- » Facilité de la mise en place d'un groupe sur la base des relations existantes et de la promotion par le bouche à oreille
- » Facilité à définir l'identité du groupe, à instaurer la camaraderie et un sentiment d'appartenance
- » Facilité à communiquer clairement, sans malentendus
- » Création de liens d'amitié dans le cadre de la participation au groupe
- » Opportunités d'agir de manière désintéressée en soutenant des pairs
- » Impact positif sur les sentiments de solitude et d'isolement
- » Possibilité d'apprendre dans des environnements reflétant la réalité
- » Possibilité de faire des démonstrations en direct et d'aider d'autres personnes à s'entraîner et à tester de nouvelles compétences
- » Responsabilisation et motivation des participants entre eux
- » Accès à des informations particulièrement pertinentes sur les ressources locales
- » Lien et coopération avec d'autres organismes locaux
- » Possibilité d'organiser des manifestations interactives et divertissantes avec des intervenants et experts locaux

Les problèmes couramment rencontrés par les groupes de soutien se rassemblant en présentiel sont les suivants :

- » Sentiment que les groupes de soutien promeuvent la négativité et qu'il faut arrêter de se plaindre
- » Possibilité de complications dans les liens émotionnels et de conflits interpersonnels
- » Difficulté à accueillir les personnes souffrant d'un handicap, de troubles de la santé mentale ou de maladie
- » Nécessité que des animateurs de premier ordre s'occupent des comportements problématiques qui peuvent survenir entre les pairs
- » Capacité limitée à assurer un soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- » Participation anonyme difficile

« J'ai vu des diabétiques retrouver confiance et espoir simplement parce qu'ils avaient participé à un groupe de soutien dont je m'occupe. »

- Osa Chima, Lions club de Gbagada General Hospital



G. Considérations juridiques

Il existe plusieurs questions d'ordre juridique à prendre en considération avant de mettre en place un groupe de soutien Diabète.

Protection des données à caractère personnel : Toute collecte de données pouvant s'avérer nécessaire devra être effectuée au niveau local et dans le respect des lois et normes du lieu. Une fois ces données à caractère personnel utilisées et l'objectif de ces informations atteint, les données devront être détruites, supprimées et/ou effacées de façon permanente afin de prévenir toute utilisation abusive desdites données. Il est généralement recommandé d'obtenir le consentement parental en cas de collecte de données à caractère personnel d'un mineur. Vous devrez vous assurer de mettre en œuvre une norme-procédure de « conservation et destruction des données » pour les données à caractère personnel des participants, une fois le programme terminé. Cela minimisera le potentiel de plaintes par la suite. Les données des participants ou données à caractère personnel ne doivent en aucun cas être envoyées à Lions International.

Protection des données médicales : Étant donné la nature personnelle des maladies telles que le diabète, il est recommandé de considérer toutes les informations partagées, tous les questionnaires de santé collectés et autres formulaires contenant des informations médicales comme strictement confidentiels. Toute donnée médicale collectée devra être conservée et maintenue dans le respect des lois locales. Les membres ne sont pas autorisés à discuter de l'état de santé des pairs en-dehors du lieu de réunion choisi.

Consentement : Tous les formulaires doivent indiquer en termes clairs et reconnaissables quelle sera l'utilisation qui pourra être faite des données à caractère personnel et quelles seront les données concernées par cette utilisation. En tant qu'hôte ou animateur de groupe de soutien Diabète du Lions Clubs International, vous êtes tenu de respecter les lois locales sur la confidentialité des données et de protéger toute information que vous recevrez dans le cadre de cette fonction. Avant de publier sur les réseaux sociaux des photos ou vidéos prises lors d'activités de groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International, il est recommandé d'obtenir le consentement des participants par écrit ou, s'il s'agit d'un mineur, celui des parents/tuteurs. Le consentement pour la publication de photos de mineurs devra respecter toute loi locale existante.

Lois locales : Toutes les lois locales devront être respectées lors de la mise en place, de la gestion, de la continuation ou de la dissolution d'un groupe de soutien Diabète.

H. Déterminer quelle est la capacité de votre club

Comme cela a déjà été mentionné, il existe un réel besoin de groupes de soutien Diabète et de multiples possibilités de participation pour les Lions et les Leos. Avant de vous engager dans la création de votre groupe de soutien Diabète, il est important de réfléchir aux moyens dont dispose votre club, district ou district multiple. Voici quelques éléments à prendre en compte :

Le facteur temps : Beaucoup de groupes de soutien existent pendant plusieurs années. Il est donc impératif de ne pas mettre en péril d'éventuels succès en dissolvant un groupe trop tôt. De surcroît, même les programmes les plus simples impliquent de nombreuses considérations et tâches et il est très difficile pour une seule personne d'assumer toutes les responsabilités de gestion du groupe. Pensez à mettre en place un comité de planification ou de pilotage qui s'occupera des différents aspects du programme.

Besoins locaux et recrutement : Dans toutes les collectivités dans lesquelles servent les Lions clubs et les Leo clubs, il y a de nombreux diabétiques. Il sera important de s'informer sur les besoins actuels de ceux qui sont affectés par la maladie, au niveau local. Par exemple, s'il existe déjà plusieurs groupes de soutien Diabète, il ne sera pas nécessairement approprié ni nécessaire d'en créer un nouveau. Il faudra également être prêt à travailler avec les hôpitaux régionaux et les associations œuvrant dans le domaine du diabète afin de recruter des personnes à impliquer dans votre groupe de soutien.

Intérêt des Lions et des Leos : Étant donné les nombreuses responsabilités que les Lions et Leos devront assumer dans la mise en place d'un groupe de soutien Diabète, il faudra vous assurer que votre club est intéressé et disposé à prendre en charge le projet sur au moins un ou deux ans.

Messages clés

- » Il est recommandé que les groupes de soutien Diabète existent de manière continue, sans date de fin prévue, mais il ne faut pas oublier que ceci signifie aussi que des capacités et un soutien continus seront requis. Il faudra donc s'organiser en conséquence.
- » Promouvoir un sentiment de solidarité entre les participants prend du temps. Nous vous encourageons à vous engager à au moins un an ou deux de service, avec un plan pour la succession. Les animateurs en place devront mettre en place un projet d'identification et de formation de membres du groupe pouvant éventuellement devenir animateurs du groupe. Ceci pourra commencer par l'identification de personnes qui vous aideront à mettre en place la logistique des réunions, qui assureront ensuite avec vous l'animation du groupe et qui en fin de compte prendront votre suite ou lanceront un autre groupe de soutien afin de pouvoir accueillir de nouveaux membres.

Section 2. Créer votre groupe de soutien Diabète

A. Identifier la population

Après avoir pris connaissance des différents types de diabète, il est important de comprendre à quel point la maladie peut se manifester différemment. Il existe des problèmes et des solutions spécifiques à chaque type de diabète. Par exemple, pour les personnes souffrant de diabète gestationnel qui ne prennent parfois de médicaments ou d'insuline que pendant une période de temps limitée, la question de la gestion de la pompe à insuline serait un sujet de discussion inutile. Comme les différentes formes de diabète impliquent chacune leurs propres difficultés, certains membres pourront ne pas souhaiter faire partie d'un groupe dont les participants souffrent de différentes formes de diabète. Pourtant, il existe des sujets de discussion bénéfiques pour tous les diabétiques ; c'est le cas des stratégies d'adaptation, des habitudes alimentaires, de la discrimination, etc. (Kurtz, 1997). De nombreux groupes de soutien Diabète préfèrent être inclusifs et accueillir les participants quelle que soit la forme de diabète dont ils souffrent. Certains accueillent même les proches (parents et amis). C'est à vous de décider quelles sont les personnes que vous souhaitez aider !

Voici les publics possibles :

Type de diabète

- » Personnes souffrant de prédiabète
- » Personnes souffrant de diabète de type 1
- » Personnes souffrant de diabète de type 2
- » Personnes souffrant de diabète gestationnel

Âge

- » Enfants diabétiques
- » Adolescents diabétiques
- » Adultes diabétiques
- » Personnes âgées souffrant de diabète

Phase de la maladie

- » Personnes nouvellement diagnostiquées
- » Personnes vivant avec le diabète depuis longtemps

État de santé

- » Personnes souffrant de complications ou de comorbidités du diabète (c.à.d. maladie cardiaque, troubles de la vision, neuropathie, etc.)
- » Personnes ne souffrant d'aucune complication ni comorbidité du diabète

Soignants

- » Parents
- » Partenaires
- » Amis
- » Autres personnes en lien avec un diabétique

B. Définir la taille du groupe

Il faudra penser à choisir la taille de groupe qui conviendra le mieux aux besoins de vos participants ainsi qu'à la capacité de votre groupe. La plupart des groupes de soutien sont composés de 10 à 15 participants, mais ceci n'est qu'un ordre d'idée. Suivant les besoins locaux, il pourra s'avérer nécessaire de constituer un groupe plus important, ou plus restreint, conformément aux capacités ou besoins (Kurtz, 1997).

Ne vous découragez pas si la participation à votre groupe de soutien Diabète fluctue au fil du temps. N'oubliez pas que participer régulièrement n'est pas toujours facile et est compliqué par de nombreux facteurs. Ceci n'est pas nécessairement lié au groupe en lui-même ou à la performance de l'animateur.

Si seules quatre personnes se présentent pour la réunion d'un groupe normalement composé de 15 membres, faites tout votre possible pour ne pas montrer votre déception et pour ne pas vous laisser gagner par une humeur négative pendant la réunion. Ces quatre personnes sont là et elles souhaitent être présentes. Assurez-vous qu'elles se réjouissent d'être venues !

C. Fixer l'heure des réunions

Heures des réunions : Il faudra penser à choisir un horaire qui corresponde au mieux aux besoins de vos participants. Par exemple, si vous avez choisi d'organiser un groupe de soutien Diabète pour enfants, il faudra prendre en compte les horaires scolaires locaux. Si vous avez choisi d'organiser un groupe de soutien Diabète pour personnes âgées, vous aurez sans doute davantage de flexibilité pour fixer les heures des réunions. Ceci pourra toujours être modifié selon les retours des participants. Les salles de réunion devront être ouvertes 15 à 20 minutes avant l'heure de début pour assurer la mise en place et permettre aux participants de discuter.

Durée des réunions : Les réunions des groupes de soutien durent généralement 90 minutes. Ceci étant, la durée de la réunion devra correspondre au mieux aux besoins de vos participants et pourra donc être plus longue ou plus courte, suivant leurs disponibilités (Kurtz, 1997). Par exemple, dans le cas d'un groupe de soutien constitué principalement d'enfants, il est possible que ces derniers ne puissent pas rester assis pendant une session qui dure 90 minutes.

Fréquence des réunions : La plupart des groupes de soutien se réunissent soit une fois par mois, soit une fois par semaine. Réfléchissez à vos disponibilités, à la disponibilité de vos participants et à celle des autres Lions/Leos pour déterminer la fréquence des réunions. Ceci pourra toujours être modifié selon les retours des participants.

D. Identifier les rôles et recruter

Il y a plusieurs rôles requis pour assurer la réussite d'un groupe de soutien Diabète. Ces rôles nécessitent des bénévoles Lions/Leos, des personnes qui connaissent le diabète et des personnes qui vivent avec la maladie. Certains de ces rôles sont parfois interchangeables, suivant les besoins du groupe. Par exemple, certains animateurs de groupes de soutien sont également hôtes, mais ce n'est pas forcément le cas dans tous les groupes.

Participants : Les participants du groupe de soutien Diabète sont des personnes de la collectivité qui vivent avec le diabète et qui ont choisi de rejoindre un groupe de soutien. On désigne souvent les participants par les termes « membres du groupe » ou « pairs ».

Animateur(s) : Les animateurs du groupe de soutien Diabète organisent les réunions de prise en charge du diabète et autres troubles de la santé, aident les membres du groupe à apprendre à faire des choix qui leur sont bénéfiques, proposent des informations lorsqu'ils sont qualifiés pour le faire, etc. Les groupes de soutien Diabète devront uniquement être animés par des Lions/Leos si ces derniers sont diabétiques et/ou s'ils sont membres actifs de la communauté des diabétiques et/ou disposent de suffisamment d'expertise dans le domaine du diabète. Si vous êtes investis dans la cause mondiale du diabète, il y a des chances pour que vous connaissiez déjà quelqu'un qui correspond à ce rôle ! Sinon, adressez-vous à des associations locales œuvrant dans le domaine du diabète, à des hôpitaux ou à des connaissances pour trouver quelqu'un qui soit prêt à assumer ce rôle. Certains groupes de soutien fonctionnent bien lorsqu'ils sont dirigés par des pairs, en présence d'un professionnel de la santé qui répond aux questions, si nécessaire. Il est également possible d'avoir plusieurs animateurs dans un seul groupe de soutien Diabète, tant que les réunions sont réparties entre eux de manière à garantir une bonne discussion au sein du groupe. Certains groupes de soutien fonctionnent très bien sans animateur. Les membres du groupe dirigent chacun à leur tour les réunions. Il vous revient, à vous et à votre groupe, de choisir la modalité d'animation qui convient à votre groupe (Kurtz, 1997). Pour davantage d'informations, consultez la description du rôle de l'animateur de groupe dans l'annexe G sur lionsclubs.org/DPSG.

Hôtes bénévoles Lion/Leo : Les groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International présentent de nombreuses opportunités de service pour les Lions/Leos qui souhaitent s'impliquer dans la cause mondiale du diabète. Les tâches figurant ci-dessous soulignent certaines des nombreuses responsabilités que les Lions et les Leos pourront assumer, avec divers niveaux d'implication.

- » Organiser des réunions, activités et événements
- » Prévoir et/ou fournir les fonds pour les repas et boissons pour le groupe
- » Participer aux formations d'amélioration des compétences des animateurs de groupes
- » Inviter et/ou financer la venue des intervenants (avec l'approbation du groupe)
- » Travailler avec les cliniques locales et autres associations appropriées œuvrant auprès des personnes diabétiques
- » Concevoir des supports promotionnels
- » Faire connaître le programme localement et/ou sur Internet
- » Recruter des participants par différents moyens
- » Sélectionner les participants qui rejoindront le groupe

- » Produire et diffuser des bulletins d'information
- » Communiquer avec les membres du groupe entre les réunions
- » Rassembler les sujets présentant un intérêt
- » Parrainer les participants pour d'autres manifestations ou activités
- » Et bien plus encore !

Pour davantage d'informations sur les collectes de fonds pour votre groupe de soutien Diabète, consultez lionsclubs.org/service-toolkit.

E. Trouver un lieu

Les réunions pourront avoir lieu dans divers endroits. Le site de la réunion doit être accessible, sûr, confortable et pratique pour tous les membres, avec un accès pratique aux toilettes. Si votre club ou district dispose de son propre espace qui sert normalement aux réunions, ce lieu sera probablement bien adapté pour les réunions d'un groupe de soutien. Les petits groupes pourront éventuellement se donner rendez-vous dans un restaurant ou un café. Pour les grands groupes, il faudra peut-être penser à louer un local. Si les diabétiques sont stigmatisés là où vous vivez, pensez à vous réunir dans un lieu privé qui garantisse la confidentialité (Kurtz, 1997). Exemples de lieux potentiels :

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| » Les clubs | » Les écoles | » Les restaurants |
| » Les églises | » Les centres commerciaux | » Les parcs publics |
| » Les hôpitaux | » Les foyers municipaux | » Les maisons des particuliers |
| » Les associations partenaires | » Les salles de sport | » Et bien plus encore ! |

F. Groupes de soutien Diabète virtuels

Les groupes de soutien virtuels sont devenus de plus en plus courants. Si vous avez du mal à organiser une réunion en présentiel, pensez à tenir des réunions virtuelles qui permettent aux membres de se retrouver virtuellement depuis leur domicile tout en présentant des avantages similaires aux groupes de soutien en personne.

Figurent ci-dessous des activités simples à organiser en ligne et à promouvoir auprès des groupes de soutien Diabète virtuels. Toutes ces activités peuvent être effectuées par messagerie et en partageant des photos. Les groupes en ligne les plus avancés pourront éventuellement essayer d'organiser des appels vidéo de groupe s'ils sont expérimentés avec ce format de réunion. L'animateur du groupe pourra lancer chaque activité en envoyant un message comportant le texte d'introduction. Si les autres membres du groupe ne répondent pas, il devra être prêt à publier sa propre contribution à l'activité dans les 24 heures. L'animateur du groupe devra également poser des questions de suivi et encourager les autres à poser eux aussi des questions.

Chaîne téléphonique comme soutien émotionnel : L'animateur du groupe crée une liste des membres du groupe et assigne à chaque personne un autre membre à contacter pendant la semaine à venir. Chacun recevra donc un appel téléphonique et cette personne, en retour, sera chargée d'appeler la personne à laquelle elle aura été assignée. Les pairs sont libres de discuter aussi longtemps qu'ils le souhaitent.

Partage de ressources : Commencez une discussion de groupe par texto pour encourager le groupe à partager des liens vers des vidéos d'entraînement, des recettes saines et de récents challenges.

Expression libre : Demander à chacun de prendre en photo un article particulièrement significatif pour lui ou rattaché à une histoire que la personne souhaite partager. Cet article pourra être en lien avec le diabète ou être tout simplement un article personnel auquel le participant est attaché.

Concours vidéo : Demander aux membres du groupe d'enregistrer une courte vidéo ou un clip audio de deux minutes sur un aspect positif de ce qu'ils font pour prendre soin d'eux. Demander au groupe de voter pour choisir la vidéo la plus drôle, la plus inventive et la plus informative.

Le saviez-vous ?

Michael Sarin, président de la commission Diabète du Lions club Toronto Doctors, est l'hôte d'un groupe de soutien au sein duquel les membres de la collectivité s'engagent à s'entraider tout en faisant de la marche dans divers sites locaux : parcs, centres municipaux et campings, plutôt que de se réunir dans un lieu fixe.

G. Recruter des participants

Quel que soit le lieu où vous vivez, il y a des centaines si ce n'est pas des milliers de personnes qui sont aux prises avec le diabète et qui seraient susceptibles de bénéficier d'un groupe de soutien Diabète du Lions Clubs International. Pourtant, à cause de la stigmatisation, de nombreuses personnes qui vivent avec le diabète gardent leur diagnostic secret. Il pourra s'avérer difficile, au début, de recruter des participants pour votre groupe. La section suivante développe les stratégies de recrutement des participants potentiels.

Exploiter les ressources que constitue le réseau Lion/Leo : Notre réseau de 1,4 million de Lions/Leos souhaite de tout cœur se mettre au service de nos causes mondiales. Pensez à contacter les responsables de district ou de district multiple pour leur communiquer des informations sur le programme afin d'accroître leur intérêt et de faire avancer le recrutement. Par ailleurs, de nombreuses activités de service relatives au diabète sont liées aux groupes de soutien. Par exemple, si certains Lions/Leos des environs sont impliqués dans le dépistage du diabète de type 2, il se pourrait qu'ils désirent mettre en lien ceux dont le dépistage s'est avéré anormal avec votre groupe de soutien Diabète. Il est fort probable qu'il y ait des Lions/Leos dans votre région qui ont de l'expérience dans les activités de services relatives au diabète ou qui connaissent des personnes influentes qui pourraient vous aider !

Contactez les associations locales œuvrant dans le domaine du diabète et les hôpitaux : C'est un excellent point de départ pour recruter des participants. Les associations œuvrant dans le domaine du diabète sont au service des personnes vivant à proximité et elles pourront peut-être vous mettre en lien avec des personnes qui seraient susceptibles de bénéficier de la participation à un groupe de soutien Diabète. Par ailleurs, il y a dans les hôpitaux des formateurs spécialisés dans le diabète ou des endocrinologues qui pourraient vous donner accès à une plateforme pour le recrutement de participants ou pour la promotion de votre groupe Voir Tract d'information en Annexe C : lionsclubs.org/DPSG).

Visibilité locale : Participez aux manifestations locales en tant que représentant de groupe de soutien Diabète et mettez en avant les avantages d'une participation au groupe. Utilisez notre modèle de brochure et placez-en des exemplaires dans des lieux à haute fréquentation pour attirer les participants potentiels. Pensez à promouvoir le groupe non seulement dans les associations locales et les hôpitaux, mais aussi dans les salles de sport, supermarchés, écoles, universités, bibliothèques, lors de journées de la santé ou dans tout autre lieu à haute visibilité. Pensez à acheter un espace ou spot publicitaire dans une revue locale, un journal ou à la radio et utilisez notre modèle de communiqué de presse prévu à cet effet Annexe B : lionsclubs.org/DPSG). Rendez-vous dans d'autres Lions/Leo clubs ou districts pour parler de votre groupe de soutien Diabète et encourager d'autres clubs à participer !

Promotion sur les réseaux sociaux : Partagez la brochure ou le calendrier de votre groupe de soutien Diabète sur les réseaux sociaux et demandez à vos amis et parents de faire de même ! Pensez aussi à contacter les administrateurs de groupes diabète Facebook locaux pour qu'ils vous aident à promouvoir votre groupe.

Entrer en contact avec les dirigeants locaux : Engagez le dialogue avec des personnes influentes au niveau local, telles que les élus qui auraient pris à cœur la cause du diabète ou d'autres causes similaires, les membres du clergé, les directeurs d'écoles (si votre programme s'adresse aussi aux jeunes), les hommes et femmes d'affaires locaux, etc. (Kurtz, 1997).



Proposer des dépistages : Certains groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International encouragent désormais à les rejoindre en proposant des dépistages gratuits avec tests A1C, des tests de la tension artérielle et autres tests de santé. Ceci donne aux participants la possibilité de bénéficier de soins médicaux nécessaires tout en fournissant aux groupes une occasion de démontrer l'importance du soutien des pairs dans la prise en charge du diabète.

Être facilement reconnaissable : Porter quelque chose qui montre clairement qui vous êtes est utile. Un gilet ou un t-shirt de Lions/Leo club pourra faire l'affaire.

Perfectionnez votre argumentaire éclair

Pensez à ce que vous pourriez dire à quelqu'un pour l'inviter à rejoindre votre groupe de soutien. Comment le persuader de donner une chance à votre groupe ? Un argumentaire éclair est un spot publicitaire bref et mémorable sur votre groupe que vous pouvez dire en 30 secondes maximum. Voici un modèle simple pour vous aider à créer votre propre argumentaire éclair de recrutement de participants.

Je m'appelle __**(votre nom)**__ et je suis bénévole dans un groupe de soutien Diabète avec le club __**(insert club)**__ du Lions Clubs International. Notre groupe a pour objectif d'aider les diabétiques à mener des vies plus saines et plus heureuses. Nous nous aidons les uns les autres à mieux comprendre comment prendre en charge notre maladie, améliorer notre style de vie, rester motivés et dépasser les enjeux d'une vie marquée par le diabète. Si ceci vous semble intéressant, nous nous retrouvons tous les __**(dates des réunions)**__ à __**(heure)**__ et le groupe est ouvert à tous. Si vous me donnez vos coordonnées, je vous enverrai des détails sur nos rencontres. Je suis prêt(e) à répondre à toutes vos questions.

Section 3. Organiser les réunions du groupe de soutien

A. Format des réunions

Il existe quelques formats couramment utilisés pour les groupes de soutien qui pourront jeter des bases solides et donner confiance aux groupes qui démarrent. Le diagramme de Peers for Progress ci-dessous illustre la grande variété des formats couramment utilisés. La principale décision à prendre est de définir si vous préférez un format de réunion fermé ou ouvert ; dans le cas d'un groupe fermé, on limite ou on exclut tout ajout de membre. Dans un groupe ouvert, le nombre de membres est flexible et de nouveaux venus peuvent s'ajouter à n'importe quel moment (Schopler & Galinsky, 1984). Les groupes fermés suivent généralement un cursus établi alors que les groupes ouverts pourront soit traiter de sujets prédéterminés, soit tenir des discussions libres. Cette grille de formats pourra vous être utile si vous n'avez jamais participé à un groupe de soutien Diabète ou si vous cherchez à renforcer votre groupe existant. Ceci étant, il existe d'autres formats qui pourraient mieux correspondre à votre groupe. Demandez l'avis de vos pairs si vous n'êtes pas certain du format qui conviendra le mieux à votre groupe !

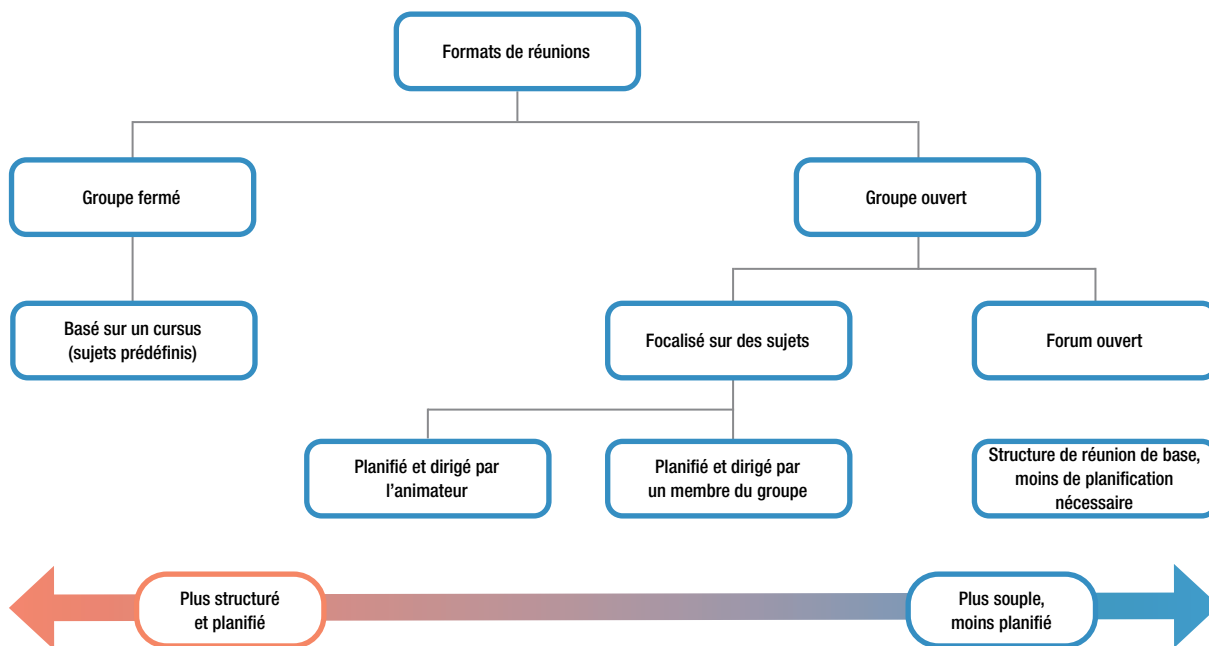


Figure 2 : Ce diagramme a été créé par Peers for Progress. Il illustre toute la diversité des modalités de réunions couramment utilisées pour les groupes de soutien.

B. Conduite de la conversation

Les groupes de soutien doivent encourager la participation de toutes les personnes présentes, sans que quiconque ne se sente obligé de prendre la parole s'il préfère ne pas le faire. Demander aux membres du groupe de raconter leur histoire personnelle est un excellent moyen de lancer la conversation. Dans certains groupes, on encourage une conversation libre et fluide, alors que dans d'autres, la démarche suivie consiste à procéder dans l'ordre en donnant à chaque membre la parole à tour de rôle suivant la place où il est assis. Si certaines personnes dominent la conversation, il pourra être bon de diviser le temps de parole entre les différents membres présents (Kurtz, 1997).

Dans les grands groupes, si vous souhaitez que tout le monde puisse parler, commencez par une première personne, puis faites le tour de la salle, toujours dans le même sens. Il est important que tous aient une opportunité de parler et que vous y soyez attentif en tant qu'animateur. Les participants doivent avoir la possibilité de sauter leur tour, mais vous devrez leur donner une autre opportunité d'intervenir à la fin s'ils le souhaitent.

Pensez à diviser les grands groupes en petites unités de manière à aider les participants qui se sentent moins à l'aise pour prendre la parole dans un grand groupe. Testez des activités du type « jumeler-partager » (discussion en binôme suivie d'un partage avec le reste du groupe) ; créez des petits groupes (3 à 4 personnes) ou des « cercles concentriques » (idéal lorsque le nombre de participants est pair et supérieur à 10).

La technique des cercles concentriques consiste à diviser un groupe en deux et à demander à la première moitié de former un large cercle, en étendant les bras. Les personnes de l'autre moitié du groupe devront se placer en face d'une personne du premier groupe. Elles forment donc le cercle intérieur et sont tournées vers l'extérieur, alors que les personnes du cercle extérieur sont tournées vers l'intérieur. Chacun pourra alors s'exprimer brièvement sur un sujet que vous suggèrerez, pendant un laps de temps déterminé. En tant qu'animateur, vous pourrez faire tourner le cercle intérieur ou le cercle extérieur (« cercle extérieur, déplacez-vous de trois personnes à droite ») et ces nouveaux binômes pourront alors engager la discussion.

C. Sujets possibles

Les groupes de soutien sont censés être fluides et principalement axés sur la participation. Il est malgré tout important de donner les bases des sujets potentiels pouvant être abordés pendant la réunion de votre groupe. Il faudra mettre l'accent sur le fait que tous ces sujets devront être souhaités et approuvés par le groupe et par l'animateur. Voici quelques exemples de sujets :

Objectifs : Écouter, définir et passer en revue les objectifs des participants pendant toute la durée de leur adhésion au groupe. Consulter la section suivante pour davantage d'informations sur la définition des objectifs.

Conseils pour la gestion du diabète : stratégies de gestion du diabète qui informeront ou inspireront les participants. En voici quelques unes :

- » Retarder la déficience visuelle, les troubles cardiaques ou rénaux, les problèmes aux pieds et/ou les problèmes dentaires
- » Besoins nutritionnels pour diabétiques : aliments sains, repas à basse teneur en glucides, etc.
- » Santé globale, bien-être émotionnel et relationnel chez les diabétiques
- » Activité physique et routines de mise en forme contribuant à une bonne gestion du diabète
- » Loisirs ou passe-temps permettant d'évacuer le stress
- » Conseils pour voyager
- » Mieux connaître l'insuline et les médicaments courants des diabétiques

Méthodes d'adaptation : Partage des épreuves vécues et témoignages de résilience pour donner aux participants davantage de moyens pour gérer les moments difficiles. Il est possible que certains membres souffrent d'une dépression associée à la gestion de leur maladie et qu'il soient susceptibles de bénéficier d'une conversation honnête à ce sujet pour mieux l'affronter.

Partage des réussites : Partager les réussites relatives à certains aspects de la gestion du diabète ou tout autre épisode positif qui serait survenu chez un diabétique.

Nouvelles : Il pourra s'agir de nouvelles dans la recherche ou de nouvelles dans la presse concernant le diabète.

Points sur les soins : Nouvelles sur tout ce qui est relatif aux soins de santé. Il pourra s'agir de technologie, de nouvelles formes de traitement ou de toute autre nouvelle touchant aux soins pour le diabète.

Discrimination : Parler de la discrimination liée au diabète, étant donné le statut du diabète.

Résilience : Processus de récupération suite à un incident difficile lié au diabète.

Insuline : Importance de respecter la posologie de l'insuline, méthodes pour surmonter les obstacles à se procurer de l'insuline et conseils pour gérer la peur et la stigmatisation associées à la prise d'insuline.

Et bien plus encore !

Suivant le sujet, il pourra être bénéfique d'inviter des intervenants qualifiés pour guider la discussion. Par exemple, certains groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International invitent désormais des endocrinologues, des nutritionnistes, des formateurs experts dans le domaine du diabète et autres intervenants appropriés à venir s'adresser à leur groupe. Demandez à votre groupe si inviter un intervenant les intéresserait.

« Choisissez toujours un intervenant qui traitera les patients et les résidents avec respect et bonté. »

-Suzanne Herbst, membre du Lions club de Gordons Bay

D. Planifier et diriger les réunions

Certains groupes de soutien Diabète du Lions Clubs International préfèrent désormais les réunions sans ordre du jour fixe qui permettent plus de liberté dans l'échange des informations et des expériences partagées. Ces réunions sont généralement moins prescriptives et impliquent moins de planification. Pourtant, certains Lions/Leos préfèrent prévoir un ordre du jour officiel. Il faut savoir que les deux méthodes fonctionnent bien. Si votre groupe pense que structurer les réunions serait bénéfique afin de s'assurer que certains sujets soient traités, prenez le temps, avec votre animateur, d'établir un plan pour les prochaines réunions. Il faut toujours permettre une certaine flexibilité pour d'éventuelles modifications suggérées par le groupe. Ci-dessous figurent quelques étapes de base de Peers for Progress pour diriger les réunions des groupes de soutien :

Étapes de base pour diriger une réunion

Commencer la réunion à l'heure	Ne pas commencer plus de cinq minutes en retard et remercier tous ceux qui sont arrivés à l'heure. Lorsque les retardataires arrivent enfin, ne vous interrompez pas pour les accueillir. Attendez une pause ou trouvez un autre moment approprié pour les laisser se présenter.
Souhaiter la bienvenue à tous	N'oubliez pas d'accueillir toutes les personnes qui arrivent. Ne vous plaignez pas de la taille du groupe s'il y a peu de monde ! Remerciez tous ceux qui sont là d'être venus et analysez le taux de participation plus tard. Faites avec ce que vous avez.
Faire les présentations	Faites un tour de table et demandez aux participants de dire quelque chose sur eux. Commencez par vous-même pour donner l'exemple. Lorsque de nouveaux membres rejoignent le groupe, n'oubliez pas de refaire les présentations de tout le groupe pour qu'ils se sentent bien accueillis. Pensez à organiser des activités pour briser la glace qui forcent les gens à se déplacer et à discuter les uns avec les autres.
Décrire l'emploi du temps	Passez en revue ce qui va se passer pendant la réunion et vérifiez que le groupe est d'accord. Ceci donne aux participants un sentiment d'appartenance et ils savent dès le début que vous êtes là pour animer leur processus, leur réunion, non pas votre propre programme.
Résumer la réunion	Avant de conclure, résumez ce qui s'est passé pendant la réunion et mentionnez les activités de suivi à effectuer avant la prochaine réunion.
Remercier les participants et clore la réunion	Prenez un instant pour remercier les personnes qui vous ont aidé à préparer la réunion. Remerciez tous les participants pour leurs perspectives, leur enthousiasme et pour ce qu'ils ont contribué au succès de la réunion.

Si vous prévoyez d'inclure une activité à la réunion, il peut être utile d'utiliser un plan d'activité qui vous aide à cibler les éventuelles leçons à retenir, les objectifs et les besoins en ressources. Le plan d'activité type élaboré par Peers for Progress est composé des éléments suivants :

Plan d'activité	
Date	
Titre de l'activité	
Objectifs de l'activité (1 à 3 points clés)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Leçons tirées (3 à 4 points clés)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.
Grandes lignes de l'activité	Début : Présentation des nouveaux éléments : Exercice guidé : Question-réponse : Discussion libre : Levée de séance :
Matériel requis	
Rôles des Lions/Leos	
Notes et conseils	

E. Ressources nécessaires

Certains groupes auront besoin de matériel spécifique :

- » Fournitures de bureau
- » Tableaux blancs ou tableaux de conférence
- » Collations, boissons ou autres
- » Ordinateurs
- » Accès Internet ou Wi-Fi
- » Tables
- » Chaises
- » Badges
- » Feuille d'inscription
- » Mouchoirs en papier
- » Gel antibactérien
- » Articles spécifiques à votre activité ou sujet (supports précis, supports visuels, etc.)

F. Mettre en place des procédures de gestion de crise

Il peut arriver qu'au cours d'une réunion du groupe de soutien Diabète, les animateurs ou autres bénévoles Lions/Leos se trouvent confrontés à des situations trop complexes ou trop dangereuses ou à des situations qui ne sont tout simplement pas de leur ressort. Il est important de savoir repérer les problèmes qui dépassent les capacités de l'animateur du groupe ainsi que ses responsabilités.

Si vous constatez qu'un membre du groupe est en grave détresse physique ou émotionnelle représentant une menace immédiate pour sa santé, **n'essayez pas de résoudre le problème par vous-même**. Si ce type de situation se présente pendant une réunion, l'animateur devra dire : « il me semble que c'est un sujet dont vous devriez parler avec votre médecin (ou autre prestataire social approprié). » Après la réunion, contacter de nouveau la personne en privé pour 1) l'encourager à demander sans retard de l'aide auprès d'un prestataire de santé, des services sociaux ou des services de police et pour 2) demander sa permission avant d'alerter un membre de sa famille de la situation.

Vous devrez également mettre en place des procédures de gestion de crise en cas d'urgence, à savoir en cas de catastrophe naturelle ou d'accident ou de blessure graves. Suivant le lieu de la réunion, il est possible que le bâtiment dispose déjà de protocoles à suivre en cas d'urgence. Adressez-vous aux personnes responsables de l'exploitation du lieu pour vous assurer d'être en règle.

En cas de maladie grave ou d'accident, il sera important d'avoir à disposition dans un fichier les coordonnées des personnes à contacter en urgence. (Voir Annexe D sur lionsclubs.org/DPSG). Respectez les lois locales pour évaluer le degré de gravité de la blessure ou de la maladie et transférez la personne vers l'établissement médical approprié, le cas échéant. S'il y a des mineurs dans votre groupe de soutien Diabète, vous serez chargé de contacter et d'informer le/les parent(s) ou tuteur(s) du jeune immédiatement en cas d'urgence médicale.

Section 4. Gestion de votre groupe de soutien

A. Intégration des nouveaux membres

Certains groupes de soutien Diabète considèrent qu'il est important d'intégrer ou de sélectionner les éventuels participants de manière à s'assurer qu'ils trouvent bien leur place au sein du groupe. Ces questions pourront être spécifiques à votre groupe, mais nous avons inclus un modèle de questionnaire pour vous aider. (Voir Annexe E : lionsclubs.org/DPSG). Voici certaines des questions à prendre en considération :

- » Démographie (âge, sexe, etc.)
- » Coordonnées
- » Personnes à contacter en cas d'urgence
- » État de santé
- » Motivation et objectifs
- » Formulaire de consentement

Il pourra également être utile de fournir aux nouveaux membres un paquet contenant d'autres supports d'intégration, par exemple :

- » Brochures d'information
- » Calendriers des activités
- » Liste des règles du groupe
- » Coordonnées utiles
- » Cartes et itinéraires
- » Autres ressources importantes pour votre groupe

Établir de bons rapports commence dès votre premier contact avec le nouveau participant, que ce soit pendant le recrutement ou pendant l'intégration. Les gens souhaitent avoir le sentiment d'être entendus et compris, pas seulement en tant que malade, mais en tant que personne dans son intégralité. Exprimez votre intérêt avec authenticité lorsque vous lui posez des questions sur ses loisirs, sa famille, le sport, la musique ou autres centres d'intérêt.

Certaines personnes pourront souhaiter en savoir plus sur vous pour instaurer une relation de confiance. Parlez de votre famille, de vos centres d'intérêt et de votre expérience du diabète (tant que cela ne vous met pas mal à l'aise), tout en vous assurant de rester focalisé sur les participants. Vous pouvez même leur parler des difficultés auxquelles vous êtes confronté dans votre vie personnelle. Consentir à une certaine vulnérabilité est tout à fait bénéfique à l'instauration d'un lien de confiance significatif.

N'oubliez pas de respecter les lois et réglementations locales de collecte des données.

B. Définition des règles du groupe

Disposer de règles de base pourra contribuer à une implication et satisfaction durables des participants. Il revient au groupe de définir ces règles et à l'animateur et aux membres du groupe de les faire respecter. Voici quelques règles possibles :

- » Soyez aimable et ne critiquez jamais les autres
- » Toutes les discussions sont confidentielles et rien ne sort de cette salle
- » Évitez de poser des questions personnelles sans en avoir reçu l'autorisation
- » Autres (Kurtz, 1997)

Les règles de base devront être revues par la suite afin de s'assurer qu'elle sont toujours pertinentes et utiles. Les membres du groupe doivent être impliqués dans la définition des règles de base et des conséquences en cas d'infraction. Discutez au sein du groupe des règles appropriées souhaitées et définissez quand un membre sera renvoyé du groupe et quelle sera la démarche à suivre.

Messages clés à promouvoir au sein du groupe

- » La qualité des soins cliniques est importante, mais le rôle des comportements individuels l'est tout autant. Or, les comportements individuels dépendent du soutien de la famille, des amis, des pairs et des collectivités.
- » Personne ne peut vous forcer à prendre en charge votre diabète ; cela dépend de vous.
- » Les membres du groupe ne sont pas autorisés à prodiguer de conseils médicaux.

C. Définition des objectifs

Définir des objectifs doit être le fondement de votre groupe de soutien Diabète. Certains groupes choisissent de se concentrer sur des objectifs médicaux spécifiques tels que les améliorations de l'A1C pour mesurer leur succès. Voici des exemples d'objectifs de gestion autonome du diabète :

Surveillance du taux de glycémie

- » Tester le taux de glycémie régulièrement, conformément aux prescriptions du médecin.

Plan médicaments

- » Demander au médecin de m'expliquer pourquoi ces médicaments sont importants pour moi.
- » Parler au groupe de mes inquiétudes relatives à la prise de médicaments ou d'insuline.

Régime alimentaire sain

- » Consommer cinq portions de fruits et/ou légumes par jour.
- » Choisir des en-cas sains pour l'après-midi et le soir.

Exercice

- » Faire 30 minutes de marche le matin/le soir, au moins cinq fois par semaine.
- » Choisir d'emprunter les escaliers à chaque fois que l'opportunité se présente.

Réduire les facteurs de risque

- » Arrêter de fumer.
- » Inspecter mes pieds une fois par jour, avant le coucher.

Habitudes saines

- » Pratiquer le yoga, faire des étirements ou de la méditation pour me détendre et gérer le stress.
- » Identifier ce qui provoque le stress et trouver des moyens de faire évoluer la situation.

Cette liste d'objectifs n'est pas exhaustive. Il existe de nombreux types d'objectifs que les groupes de soutien peuvent souhaiter atteindre. Pour certains groupes, l'objectif est tout simplement de se réunir régulièrement ! Il est également possible d'aider les participants à établir des objectifs en définissant un plan d'action. Le plan d'action diabète est un outil permettant aux personnes atteintes de diabète, aux groupes de soutien et aux prestataires de soins de santé de collaborer en vue d'orienter et de coordonner le traitement et les comportements de gestion autonome de la maladie. Les plans d'action diabète aident les patients à définir des objectifs concrets, à suivre les données relatives à leur santé et à partager des informations avec les personnes qui les aident dans leurs soins. Les participants pourront commencer par choisir un ou deux objectifs qui leur semblent réalisables pour ensuite définir des étapes précises qui les aideront à atteindre ces objectifs. Voir Annexe I sur lionsclubs.org/DPSG pour un exemple de plan d'action diabète que vous pourrez mettre en œuvre au sein de votre groupe de soutien.

D. Conseils pour les animateurs

Il existe plusieurs méthodes pour préparer les animateurs à leur rôle. Certains organismes proposent des formations pour animateurs de groupes de soutien Diabète. Assurez-vous de bien vous renseigner auprès de votre association locale pour savoir ce qu'elle propose. Voici certains points à prendre en considération en tant qu'animateur :

Conseils pour les animateurs	
<p>ÉCOUTEZ Les gens ont besoin de sentir qu'ils sont entendus et compris.</p>	<p>POSEZ DES QUESTIONS Posez des questions pour encourager les participants à partager leurs pensées et sentiments.</p>
<p>DONNEZ L'EXEMPLE Modelez les comportements et attitudes que vous souhaitez voir dans votre groupe.</p>	<p>ENCOURAGEZ Renforcez les bons résultats par des commentaires positifs et des récompenses.</p>
<p>RECONNAISSEZ Reconnaissez le climat social local relatif au diabète.</p>	<p>EXPLOITEZ LES ATOUTS Saluez les atouts des personnes et encouragez les membres du groupe à en faire davantage dans leur domaine d'expertise.</p>
<p>SOYEZ ATTENTIF Soyez attentif à vos émotions et aux émotions des personnes qui vous entourent et soyez-y sensible. Autorisez le désaccord dans la conversation mais intervenez lorsque c'est nécessaire.</p>	<p>FAITES LE SUIVI Contactez régulièrement vos pairs (avec leur permission). Les gens apprécient qu'on s'informe pour savoir s'ils vont bien.</p>
<p>RESTEZ CONCENTRÉ La priorité, c'est vos pairs, leurs expériences et leurs préoccupations, pas votre cheminement personnel.</p>	<p>COMPTEZ SUR LES AUTRES Comptez sur les experts de la maladie et sur les cliniques locales si vous avez besoin d'aide.</p>
<p>SOYEZ PRÉSENT Ce qui a le plus d'impact, c'est d'être là pour vos pairs. Votre temps est votre meilleur atout.</p>	

Pour davantage d'informations, consultez l'Annexe G sur lionsclubs.org/DPSG.

« *Écoutez avec compassion, sans jugement, cherchez seulement à être utile.*

La bienveillance est une obligation ! »

-Anne Bowles, animatrice Diabète, membre du Lions club de Mijas La Cala

E. Ce que les animateurs doivent éviter

- » Parler plus que les membres du groupe.
- » Écarter le ressenti des participants en leur signifiant que ce n'est pas grave (« Il y a beaucoup de personnes pour qui c'est pire. », « De quoi vous plaignez-vous ? »).
- » Répéter au groupe des informations qui vous ont été confiées par quelqu'un en privé.
- » Culpabiliser les participants par rapport à leurs choix ou comportements.
- » Faire pression pour que les participants effectuent des changements qu'ils ne sont pas prêts à mettre en place.
- » Essayer de leur faire peur pour qu'ils mettent en place certains changements.
- » S'imaginer savoir ce qui vaut mieux pour les participants.
- » Communiquer des informations inexactes. (Vous n'avez pas à connaître toutes les réponses mais assurez-vous de savoir comment obtenir des informations fiables.)
- » Recommander des traitements médicaux ou donner des conseils médicaux.

Messages clés

- » Certains organismes proposent des formations pour animateurs de groupes de soutien Diabète. Assurez-vous de bien vous renseigner auprès de votre association locale œuvrant dans le domaine du diabète pour savoir ce qu'elle propose.
- » Être un bon animateur n'est pas facile. L'animation de groupe est une compétence qui s'apprend et qui se perfectionne grâce à des formations et à la pratique.

Section 5. Assurer la pérennité de votre groupe de soutien Diabète

A. Identifier les succès et les domaines à améliorer

Globalement, pour avoir une bonne idée du succès de vos groupes de soutien Diabète, il faut observer les taux de participation. Si le nombre de participants à votre groupe est resté stable ou a augmenté, il est tout à fait probable que c'est un groupe qui fonctionne bien. Enquêter auprès des participants fait partie des meilleures manières d'évaluer le succès d'un groupe de soutien Diabète. Des sondages préalables pourront être envoyés aux nouveaux participants afin de se faire une idée sur leur niveau d'intérêt, leur motivation et ainsi établir un point de repère pour les futurs sondages. Des sondages de vérification pourront être effectués régulièrement afin d'évaluer la satisfaction des participants et d'identifier les progrès. Consulter les Annexes E et F sur lionsclubs.org/DPSG.

B. Que faire entre les réunions de groupe ?

Communiquer avec les membres du groupe entre les réunions est une stratégie importante qui permet aux animateurs d'entretenir la motivation des participants et d'accentuer les bénéfices tirés des réunions du groupe. Ces petits compléments peuvent vous permettre de garantir une participation constante à votre groupe sur le long terme.

Communication individuelle

- » Même s'il ne s'agit que de brefs appels téléphoniques, de textos, de messages vocaux ou d'emails personnalisés, tout contribue à donner aux membres du groupe le sentiment d'être en sécurité et de savoir que quelqu'un est là pour eux.
- » Encouragez les membres du groupe à constituer des binômes selon des critères qu'ils auront choisis, qui pourront être ceux de la proximité géographique, de centres d'intérêt similaires, d'appartenance démographique comparable, etc.
- » Organisez des visites à domicile chez des personnes du groupe en difficulté (mises en place par un ou deux volontaires).

Communication avec l'ensemble du groupe

- » Créez des groupes de discussion et des groupes sur les réseaux sociaux dédiés afin de faciliter la communication entre deux réunions. Encouragez les membres à envoyer leurs questions, à partager leurs expériences personnelles, les étapes atteintes, leurs succès, les obstacles qu'ils ont rencontrés, etc.
- » Donnez au groupe des défis, avec des prix ou récompenses à la clé qui seront remis lors de la prochaine réunion.

C. Réagir en cas de problème

Des problèmes se présentent forcément dans un groupe rassemblant des personnes dont les personnalités sont différentes. Voici certains des problèmes auxquels vous pourrez être confronté :

Participation/structure

- » Absences : L'absence de membres peut rendre la conversation difficile. Si la participation est particulièrement basse, il est recommandé de prendre contact avec les membres pour comprendre quelle est la raison sous-jacente et effectuer les ajustements nécessaires.
- » Composition du groupe : Si les groupes sont mixtes en termes de type de diabète, d'âge ou d'état de santé, certains membres pourront être impliqués dans davantage de conflits que d'autres du fait de ces différences. Encore une fois, il est important d'y prêter attention et de parler avec les membres afin de réfléchir aux ajustements appropriés à mettre en œuvre dans le groupe, selon les besoins exprimés par les participants.
- » Participation de non-membres : Certains membres du groupe pourront souhaiter inviter des amis, partenaires ou autres personnes externes au groupe. Il est important de définir une politique pour la participation des non-membres, afin d'éviter tout conflit. Si les membres du groupe expriment un intérêt à inviter des membres de la famille ou des amis, ceci peut se faire lors d'une sortie séparée.
- » Diversité : La diversité entre les membres du groupe peut avoir des aspects positifs comme des aspects négatifs. La diversité de classe sociale, de race, d'identité de genre, d'orientation sexuelle, de nationalité, de langue et de religion peut engendrer une multiplicité des perspectives mais elle peut également donner lieu à d'éventuels conflits entre pairs dont les circonstances diffèrent. Les animateurs doivent faire tout leur possible pour créer un environnement inclusif pour chacun en soulignant les attributs et intérêts que les différents participants ont en commun.

Conversation

- » Monopolisation de la conversation : Le problème le plus courant survient lorsqu'un membre du groupe domine la conversation, accaparant une part disproportionnée du temps dont dispose le groupe. Il est important d'encourager toutes les personnes présentes à participer afin de décourager ces personnes à monopoliser la conversation. La plupart du temps, cette monopolisation de la conversation n'est pas délibérée, mais elle peut malgré tout mener à un conflit ultérieurement. Pensez à utiliser un objet de distribution de la parole que le participant tient en main et qui indique qu'il est le seul autorisé à parler à un moment donné (Winters & America, 2014).
- » Concurrence entre pairs : Les groupes de soutien Diabète sont couramment confrontés au problème de la concurrence entre pairs souhaitant être reconnus pour la supériorité de leur souffrance et aspirant à recevoir davantage de compassion de la part du groupe. L'animateur devra rappeler au groupe que les expériences de chacun sont uniques et que comparer la souffrance d'une personne à celle d'une autre ne sert à rien.
- » Silence au sein du groupe ou conversation manquant en intensité : Certes la conversation doit être initiée par le groupe ou l'animateur, mais il est possible que seules des questions de surface surviennent. La meilleure chose à faire est de continuer à encourager une discussion ouverte et honnête pour que les participants se sentent à l'aise s'ils souhaitent aborder des sujets difficiles. Pour renforcer le sens de la camaraderie au sein du groupe, vous pouvez éventuellement effectuer des activités pour renforcer les liens. Voir Annexe H sur lionsclubs.org/DPSG.
- » Violation de la confidentialité : Pour revoir les règles de base établies, consultez les lois et réglementations locales et déterminez si la personne responsable doit être renvoyée du groupe.

Techniques d'animation en cas de comportement problématique

Comportement	Explication possible	Réponse
Personne trop bavarde	Peut être bien informée ou trop enthousiaste	<ul style="list-style-type: none"> » Ne pas répondre sur un ton sarcastique ou suffisant » La ralentir en lui posant des questions difficiles
Très critique	Personnalité agressive, sujet à charge émotionnelle importante	<ul style="list-style-type: none"> » Ne pas se mettre en colère » Demander l'opinion des autres et passer à autre chose » Parler à la personne pendant les pauses pour mieux comprendre
Trop serviable	Essaye d'aider ou cherche à exclure les autres	<ul style="list-style-type: none"> » Adresser les questions aux autres » La remercier et lui suggérer de laisser les autres aider
Discours incohérent	Ne se concentre pas sur le sujet	<ul style="list-style-type: none"> » La remercier, répéter les points pertinents, passer à autre chose » Reconnaître les idées intéressantes et recentrer la conversation » Dernier recours : regarder votre montre
Conflit de personnalité	Conflit entre deux ou plusieurs membres	<ul style="list-style-type: none"> » Noter les points de désaccord, minimiser si possible » Attirer l'attention à l'ordre du jour
Conversation parallèle	Peut être relatif au sujet, peut être personnelle	<ul style="list-style-type: none"> » Donner la parole à la personne, répéter le dernier point de vue et lui demander ce qu'elle y répondrait » Se tenir derrière la personne
Inintelligible	Manque de capacités ou de confiance pour s'exprimer clairement	<ul style="list-style-type: none"> » « Permettez-moi de répéter... » » « Si je vous ai bien compris... »
Mauvais commentaire	Sujet mal compris, intention sous-jacente	<ul style="list-style-type: none"> » Traiter avec précaution, éviter d'embarrasser la personne » Lui demander de rester concentrée sur le sujet
Refus de participer	S'ennuie, manque de confiance en elle, s'estime supérieure, n'est pas intéressée	<ul style="list-style-type: none"> » L'intéresser en lui demandant son avis » Reconnaissance subtile, sincère

Surmenage ou épuisement

- » Animateurs/responsables : Les rôles de responsabilité engendrent une charge de travail supplémentaire qui peut donner lieu à un surmenage ou un épuisement. Il est important de diviser la charge de travail avant tout surmenage. Encouragez donc votre animateur à demander de l'aide. En tant qu'hôte, vous aussi êtes exposé au surmenage. Minimisez ce risque en adaptant vos attentes, en célébrant vos succès, en apprenant à dire non et en évitant les sources de stress.

Difficultés courantes des animateurs de groupes :

- » Sentiments déraisonnables de responsabilité envers les progrès des participants
- » Frustration lorsque les performances des participants ne sont pas à la hauteur des attentes
- » Sur-implication dans les problèmes des participants
- » Difficulté à nouer des liens avec les participants
- » Rejet des offres de soutien par les participants
- » Différences culturelles, linguistiques, d'âge ou socio-économiques

Signes indiquant un surmenage :

- » Se sentir émotionnellement, physiquement et mentalement fatigué
 - » Incapacité à éprouver tout sentiment de lien avec les participants
 - » Sentiment négatif par rapport au temps passé à diriger les groupes
 - » Se poser la question de la valeur accordée à son rôle
 - » Éprouver un sentiment d'échec ou de mauvaise estime de soi
 - » Se sentir frustré, inutile et/ou désespéré
- » Membres : Comme dans le cas du surmenage d'un responsable, pour réduire le risque d'épuisement, il est important d'encourager les participants à demander de l'aide, à ajuster leurs attentes, à partager ce qu'ils souhaitent partager et à célébrer leurs succès.

Conflit entre les membres : Lorsqu'un différend survient pendant une réunion, cela peut créer une tension au sein du groupe et entre les membres. Encouragez les participants en désaccord à rencontrer l'animateur ou l'hôte avant de s'en prendre à leurs pairs. Si la colère s'est généralisée, la structure du groupe devra être examinée et ajustée (Kurtz, 1997).

D. Ressources pour groupes de soutien Diabète

Si ce support a été élaboré pour aider à orienter votre groupe de soutien Diabète, les associations locales œuvrant dans ce domaine sont les expertes en matière de diabète dans votre collectivité. Pour obtenir des informations complémentaires non incluses dans ce livret, veuillez vous adresser aux organismes locaux qui œuvrent dans le domaine du diabète. Pour davantage de ressources du Lions Clubs International pour appuyer le travail de votre groupe de soutien, consultez lionsclubs.org/resources. Vous y trouverez :

Le planificateur de projets pour les groupes de soutien Diabète

Ce [planificateur de projets](#) synthétise les informations proposées dans ce livret et donne des conseils de base sur la mise en place, la gestion et l'optimisation des groupes de soutien Diabète. Consulter lionsclubs.org/service-project-planner.

Le guide de collecte de fonds

Ce [guide](#) vous permettra de réfléchir à la planification des deux formes de collecte de fonds les plus courantes : la collecte de fonds en ligne et la collecte de fonds lors de manifestations en présentiel. Consulter lionsclubs.org/service-toolkit.

Les fiches d'information sur le diabète

Sur ces [fiches d'information](#) figurent des statistiques importantes sur le diabète, organisées par région et par pays. Consulter lionsclubs.org/diabetes-fact-sheets.

Le guide Développement de partenariats locaux

Ce [guide](#) vous permettra de préparer votre club à établir des partenariats et à identifier d'éventuels partenaires à contacter. Consulter lionsclubs.org/service-toolkit.

Signaler vos activités de service sur MyLion®

Signaler votre service sur MyLion® ou dans votre système régional vous permet de célébrer les succès de votre groupe de soutien Diabète. Votre club aura droit à des prix de service et autres formes de reconnaissance variées. Vos rapports de service nous permettent de mesurer de manière précise notre impact global, d'identifier les meilleures manières de collaborer, d'attirer l'attention sur l'excellent travail des Lions/Leos et de nous assurer que le service des clubs est appuyé au mieux. Consulter myapps.lionsclubs.org.

E. Élaborer un plan de succession

Pour assurer la pérennité de leur groupe de soutien Diabète sur plusieurs années, les animateurs devront mettre en place un projet d'identification et de formation de membres du groupe pouvant éventuellement devenir animateurs du groupe. Même si vous prévoyez peut-être d'animer votre groupe de soutien pendant plusieurs années, le moment arrivera où vous devrez créer un plan de succession. Ceci pourra commencer par l'identification de personnes qui vous aideront à mettre en place la logistique des réunions, qui assureront ensuite avec vous l'animation du groupe et qui en fin de compte prendront votre suite ou lanceront un autre groupe de soutien afin de pouvoir accueillir de nouveaux membres. Faites de votre mieux pour identifier des participants qui pourraient disposer des capacités et compétences nécessaires pour devenir animateurs à l'avenir.

Section 6. Opportunités pour les participants et étapes suivantes

Devenir Lion/Leo pourrait être bénéfique pour les participants aux groupes de soutien Diabète. En devenant Lion/Leo, on intègre un réseau mondial de bénévoles qui travaillent ensemble pour changer les choses. Voici quelques uns des immenses avantages qu'ils peuvent attendre :

A. Affiliation

Rejoindre une communauté qui fait le bien : Il existe plus de 48 000 Lions/Leo clubs dans le monde. Chaque club est constitué de personnes comme vous qui ont décidé d'agir et de se mettre au service d'autrui. Les Lions et Leos forment des amitiés et des relations exceptionnelles et significatives qui peuvent durer toute une vie.

Faire bon usage de ses compétences de leadership : Un Lions/Leo club est l'environnement idéal pour développer ses compétences en leadership et les mettre en action. Chaque club dispose d'opportunités de leadership ainsi que de formations de premier ordre proposées par notre association mondiale.

Accéder à un système de soutien mondial : Chaque Lion/Leo et chaque club est soutenu par notre association internationale. Les membres du personnel du Lions Clubs International travaillent constamment à la mise en place d'outils et de moyens technologiques pour perfectionner votre service. Les subventions de la Fondation du Lions Clubs International (LCIF) donnent aux Lions et aux Leos les moyens d'optimiser l'impact de leur service.

Faire l'expérience de ce qu'on éprouve en servant : Il y a une constante au cœur de tous les clubs Lions/Leo : le service. Donner de son temps et de son énergie aux autres est un moyen fantastique d'aider votre collectivité. En même temps, ceci vous procure un sentiment formidable qui se propage et a un impact positif sur votre vie et sur votre manière d'être dans le monde.

B. Organiser d'autres programmes sur le diabète

Le cœur des Lions et des Leos bat au rythme du service. Depuis 1917, nous n'avons jamais failli dans notre but d'apporter santé et espoir à l'humanité. Le service nous fait avancer. Le service nous grandit. Votre groupe de soutien Diabète essaye-t-il d'aider d'autres personnes diabétiques de votre collectivité ? Il existe plusieurs programmes de Lions International dans lesquels votre groupe peut s'impliquer.

Événement Strides contre le diabète : Strides est une manifestation familiale à haute visibilité qui promeut la sensibilisation au diabète, l'éducation et l'importance d'une activité physique saine pour les jeunes et les adultes à risque ou vivant avec le diabète. Consulter lionsclubs.org/strides.

Camps de jeunesse diabète : Le programme des camps de jeunesse Diabète est un programme constitué de camps d'une journée, de camps de plusieurs jours et de camps internationaux ou programmes d'échange. Les jeunes intéressés découvrent les programmes de camps auxquels ils ont accès grâce aux Lions ou Leo clubs locaux et les clubs participent en donnant de leur temps, en collectant des fonds et/ou en coordonnant un camp. Consulter lionsclubs.org/diabetes-camps-program.

Dépistage du diabète de Type 2 : Un projet de dépistage du diabète de type 2 est un événement local d'une journée qui propose aux membres de la collectivité des services éducatifs, de sensibilisation et de dépistage du diabète de type 2, ainsi que des services de renvoi vers des spécialistes. Les organisateurs du projet travaillent avec des professionnels du dépistage médical ou des personnels de santé afin de définir les méthodes et l'équipement de dépistage à utiliser. Consulter lionsclubs.org/type2.

Demande de subvention LCIF : La LCIF dispose d'un grand nombre de subventions diverses destinées à aider les Lions et les Leos à servir leurs collectivités locales et le monde. Depuis des décennies, la LCIF contribue à des initiatives dans les domaines de la vue, de l'aide aux victimes de catastrophes naturelles, de la jeunesse et de causes humanitaires. Consulter lionsclubs.org/lcif-grants-toolkit.

Section 7. Sources

Qu'est-ce que le diabète ? (s.d.). Consulté le 17 février 2020 sur <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Diabetes Prevention & Prediabetes. (s.d.). Consulté le 17 février 2020 sur <https://www.diabeteseducator.org/prevention/prediabetes-resources>

Heisler, M. (2006) Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success. California Health Care Foundation.

What is Peer Support? (n.d.). Consulté le 20 mai 2020 sur <http://peersforprogress.org/learn-about-peer-support/what-is-peer-support/>

Fédération internationale du diabète Atlas du diabète de la FID, 9^e édition. Bruxelles, Belgique : 2019. Disponible sur : <https://www.diabetesatlas.org>

Clark, M. L., & Utz, S. W. (2014). Social determinants of type 2 diabetes and health in the United States. *World journal of diabetes*, 5(3), 296–304. <https://doi.org/10.4239/wjd.v5.i3.296>

Fisher EB, Boothroyd RI, Elstad EA, et al. Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical diabetes and endocrinology*. 2017;3:4

Tang, P.Y. & Fisher, E.B. (2020). Enhancing Peer Support. In AM Delamater and DG Marrero (Eds.), *Behavioral Diabetes: Social Ecological Perspectives for Pediatric and Adult Populations*. New York, NY, Springer.

Strom, J. L., & Egede, L. E. (2012). The impact of social support on outcomes in adult patients with type 2 diabetes: a systematic review. *Current diabetes reports*, 12(6), 769–781. doi:10.1007/s11892-012-0317-0

Farris Kurtz, L. (1997). *Self-help and support groups: A handbook for practitioners*. White Oaks, CA: Sage

Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1984). Meeting practice needs: Conceptualizing the open-ended group. *Social work with groups*, 7(2), 3-21.

Kirschenbaum, H., & Glaser, B. (1978). *Developing support groups: A manual for facilitators and participants*. Pfeiffer.

Wasserman, H., & Danforth, H. E. (1988). *The Human Bond: Support Groups & Mutual Aid*.

Winters, A., & America, N. (2014). *Using Talking Circles in the classroom*. Heartland Community College, 1.

Zrebiec, J. (2003, 1^{er} avril). Tips for Running a Successful Group. Consulté le 20 février 2020 sur <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/16/2/108>

Wolfelt, A. D. (2004). The understanding your grief support group guide: Starting and leading a bereavement support group. Companion Press.

Support Group Facilitation Guide. (2016). Support Group Facilitation Guide. Consulté sur [https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA Support Group Facilitation Guide 2016.pdf](https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf)

Logie, C. H., Lacombe-Duncan, A., Lee-Foon, N., Ryan, S., & Ramsay, H. (2016). « It's for us—newcomers, LGBTQ persons, and HIV-positive persons. You feel free to be »: a qualitative study exploring social support group participation among African and Caribbean lesbian, gay, bisexual and transgender newcomers and refugees in Toronto, Canada. *BMC international health and human rights*, 16(1), 18.

Mejias, N. J., Gill, C. J., & Shpigelman, C. N. (2014). Influence of a support group for young women with disabilities on sense of belonging. *Journal of counseling psychology*, 61(2), 208.

Høybye, M. T., Dalton, S. O., Deltour, I., Bidstrup, P. E., Frederiksen, K., & Johansen, C. (2010). Effect of Internet peer-support groups on psychosocial adjustment to cancer: a randomised study. *British journal of cancer*, 102(9), 1348-1354.

