

### **Quelques bonnes questions à se poser avant d'entrer dans un groupe d'entraide**

- Suis-je prêt(e) et en mesure de participer régulièrement aux réunions du groupe ?
- Suis-je prêt(e) à parler ouvertement de ma situation ?
- Est-ce que je souhaite un échange dans un groupe ou plutôt les conseils d'un(e) professionnel(le) ?
- Est-ce que je souhaite participer à un groupe animé non par des professionnel(les) mais par des personnes directement concernées ?
- Est-ce que je suis en mesure de supporter les destins parfois lourds des autres participant(e)(s) ?
- Est-ce que je suis conscient(e) qu'un groupe d'entraide ne remplace pas nécessairement une thérapie ?
- Suis-je prêt(e) à utiliser ma marge de manœuvre pour provoquer des changements qui améliorent ma situation ?
- Suis-je prêt(e) à me coresponsabiliser pour les réunions du groupe d'entraide et à assurer de temps à autre l'animation des discussions hors des rencontres ?