



**Débat (à l'initiative de Youssef Mouchit) du vendredi 05/11/21, 15h30  
« Que représente, pour vous, l'entraide mutuelle ? »**

Participants en présentiel (dans le respect des conditions sanitaires en vigueur, sur présentation notamment, du passe sanitaire) :

Abdel Berahmoune  
Fabien Degoul  
Olivier Fouché, Administrateur  
Grégory Fraysse, Administrateur  
Patrick Lopez  
Marie-Véronique Luneau, Déléguée Générale et rédactrice du présent exposé  
Madeleine Malleray, Administratrice  
Benoît Metzger  
Youssef Mouchit  
Philippe Nazombo  
Philippe Paolini  
Doris Patou, Administratrice  
Delphine Primat  
Eyame Rbaya  
Florence Rettab  
Guy Roberval  
Brigitte Tremblay

-----

Je sollicite votre écoute quelques minutes.

Pour que tous les membres présents puissent intervenir librement (sans crainte d'être « jugé » par qui que ce soit) avec la même base d'informations, je vais accorder les participants sur :

- ✓ Le sens du mot « entraide »
- ✓ Ses synonymes
- ✓ La définition de « s'entraider » et du qualificatif « mutuel »
- ✓ Les formes d'entraide
- ✓ Ce qui amène à l'entraide
- ✓ Les relations dépourvues d'entraide
- ✓ Ce que signifie « aider »
- ✓ Les agents intervenant dans l'entraide
- ✓ Les structures d'entraide collective
- ✓ Les témoignages déjà exprimés par Aïna, Armelle, Fatiha, Jean-Claude, Laure, Michel, PatrickL et Raymond en visioconférence du 12 janvier 2021,

Avant de passer la parole à Youssef qui s'exprimera sur ce sujet.



### **Définition entraide :**

Action de s'entraider.

- ✓ Renouveau de l'entraide sociale (depuis la crise sanitaire du Covid) : bénévolat, aide humanitaire, philanthropie, don d'organes ou de sang...

### **Synonymes :**

- ✓ Coopération
- ✓ Solidarité

**S'entraider** : s'aider, se soutenir mutuellement

### **Mutuel :**

1. En partage
2. Qui implique un échange

### **Formes d'entraide :**

- ✓ Collaboration (Action de collaborer, de participer à une œuvre avec d'autres)
- ✓ Coopération (Action de coopérer, de participer à une œuvre commune ; collaboration, concours)
- ✓ Don (Action de donner, de céder quelque chose que l'on possède et, en particulier, action de donner de l'argent à quelqu'un, à une institution, une œuvre ; chose ou somme ainsi donnée, cadeau)
- ✓ Echange (Action, fait d'échanger quelque chose, quelqu'un contre quelque chose, quelqu'un d'autre ; troc)
- ✓ Mutualisme (1. Relation durable entre deux espèces ou deux populations, avantageuses pour toutes les deux. 2. Synonyme de mutualité : Système de solidarité entre les membres d'un groupe, à base d'entraide mutuelle)
- ✓ Participation (Action de participer à quelque chose, part prise à quelque chose. 2. Action de payer sa part ; contribution)
- ✓ Solidarité (Rapport existant entre des personnes qui, ayant une communauté d'intérêts, sont liées les unes aux autres. Sentiment d'un devoir moral envers les autres membres d'un groupe, fondé sur l'identité de situation, d'intérêts : Agir par solidarité).



- ✓ Symbiose (relation marquée par une union très étroite et très harmonieuse)

### **Amène à l'entraide :**

- ✓ Altruisme (Dévouement, se consacrer à autrui de façon désintéressée, sans rien attendre en retour. Aider les autres)
- ✓ Amitié (1. Sentiment d'affection entre deux personnes ; attachement, sympathie qu'une personne témoigne à une autre. 2. Bienveillance, gentillesse, courtoisie chaleureuse manifestées dans les relations sociales, privées, mondaines. 3. Relations entre collectivités fondées dans le bon voisinage, la bonne entente, la collaboration)
- ✓ Fraternité (1. Lien de solidarité qui devrait unir tous les membres de la famille humaine ; sentiment de ce lien. 2. Lien qui existe entre les personnes appartenant à la même organisation, qui participent au même idéal).
- ✓ Générosité (Qualité de quelqu'un, de son action, qui se montre bienveillant, clément, indulgent ; magnanimité, grandeur d'âme)
- ✓ Philanthropie (Amour des êtres humains, générosité désintéressée avec pour but l'amélioration de la vie d'autrui)
- ✓ Réciprocité (Caractère de ce qui est réciproque : qui marque un échange équivalent entre deux personnes, deux groupes)
- ✓ Empathie (Capacité à ressentir les émotions de quelqu'un d'autre, arriver à se mettre à la place d'autrui. L'empathie cognitive consiste à comprendre les idées d'un autre et l'empathie émotionnelle à partager ses sentiments)
- ✓ Communication (1. Action, fait de communiquer, de transmettre quelque chose. 2. Action de communiquer avec quelqu'un, d'être en rapport avec autrui, en général par le langage ; échange verbal entre un locuteur et un interlocuteur dont il sollicite une réponse)
- ✓ Bienveillance (Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui)

### **Relations dépourvues d'entraide :**

- ✓ Individualisme (Théorie qui considère l'individu et ses droits comme supérieurs à ceux de la société. Egoïsme. Tendance à se différencier des autres)
- ✓ Neutralisme (Refus d'adhérer à tout bloc politique ou militaire)
- ✓ Amensalisme (Dans l'amensalisme, c'est en privant le voisin d'une ressource que des dominants arrivent à éliminer la compétition)



- ✓ Parasitisme (Habitue de vivre en parasite, aux dépens d'autrui. Etat, mode de vie de quelqu'un qui vit aux crochets d'autrui : parasitisme social)
- ✓ Compétition (1. Action de chercher à obtenir en même temps que d'autres le même titre, la même charge ou dignité, la même fonction... 2. Action de participer à un championnat, à une coupe, à un tournoi. 3. Epreuve sportive mettant aux prises plusieurs équipes ou concurrents)
- ✓ Misanthropie (Caractère sombre, difficile, peu sociable, de quelqu'un qui fuit la société)
- ✓ Jalousie (Sentiment d'envie à l'égard de quelqu'un qui possède ce que l'on n'a pas ou ce que l'on voudrait avoir. Cela s'accompagne souvent d'hostilité et de dépit)

### **Aider :**

- ✓ Echange de bons procédés
- ✓ Donner un coup de main
- ✓ Rendre service

### **Agents intervenant dans l'entraide :**

- ✓ Bénéficiaire
- ✓ Collaborateur, collaboratrice

### **Structures d'entraide collective**

- ✓ **Coopérative** (1. Groupement de commerçants, de producteurs visant à diminuer leurs prix de revient. 2. Société dans laquelle les associés prennent part à la gestion et aux bénéfices de celle-ci)
- ✓ **Mutuelle** (1. Société mutualiste, c'est-à-dire fondée sur les principes de solidarité. Il s'agit généralement d'une assurance ou d'une banque où chaque membre s'assure et assure les autres contre les risques causés par une maladie, le chômage ou divers autres dommages. 2. Assurance complémentaire)
- ✓ **Groupe d'entraide mutuelle** (Structure de prévention et de compensation de la restriction de participation à la vie en société, créée par la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Il s'agit de dispositifs d'entraide mutuelle entre pairs, constituant un collectif de personnes concernées par des problématiques de santé ou des situations de handicap similaires et souhaitant se soutenir mutuellement dans les difficultés éventuellement rencontrées, notamment en termes d'insertion sociale, professionnelle et citoyenne)



**« Que représente, pour vous, l'entraide mutuelle ? »**  
Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie  
Visioconférence du mardi 12 janvier 2021

**Aïna :**

*« Partager des choses ensemble, dialoguer, s'écouter, prendre des nouvelles régulières les uns des autres ».*

**Armelle :**

*« Participer à des choses ensemble, solidarité, échanges en tous genres, venir régulièrement. Communication sans jugement. Accepter les uns et les autres avec les qualités et les défauts ».*

**Fatiha :**

*« Echanger, essayer d'aider, de donner un coup de main, se rendre disponible pour les autres, avoir de l'écoute, c'est une façon de s'entraider ».*

**Jean-Claude :**

*« Partager des bons moments avec les bons gâteaux de Aïna. Ensemble, on est plus forts. Le GEM est très important. Etre tolérant et accepter l'autre dans sa différence. Dans un groupe, il peut y avoir des tensions. L'entraide mutuelle permet de résoudre les problématiques qui peuvent se présenter. Communiquer sans préjugé ».*

**Laure :**

*« Le Groupe d'Entraide Mutuelle l'Eclaircie, c'est comme si on allait voir la famille ».*

**Michel :**

*« Etre à l'écoute des problèmes des autres ».*

**Patrick L :**

*« Echanger des idées avec d'autres personnes ».*

**Raymond :**

*« Solidarité et partage. Aider quelqu'un qui a besoin d'un coup de main. Le groupe, c'est du lien social. Les visioconférences permettent de briser l'isolement ».*



Témoignages de membres du GEM l'Eclaircie  
Débat du vendredi 5 novembre 2021

**Youssef :**

*« L'entraide se situe à 3 niveaux : pour nous, envers nos proches et vers d'autres personnes que l'on ne connaît pas. Bel exemple de Coluche et des restos du Cœur »*

**Abdel :**

*« Quand on a un ami au GEM, il peut aider à l'extérieur »*

**Benoît :**

*« Mettre mes compétences au service du GEM, comme la réparation de la dalle cassée, est un acte d'entraide mutuelle. J'apprécie beaucoup l'atmosphère d'entraide mutuelle du GEM »*

**Delphine :**

*« Le GEM l'Eclaircie, lieu où on ne se sent pas jugé, fait du bien. Au GEM l'Eclaircie, le : comment vas-tu ? est sincère »*

**Doris :**

*« Accompagner ses parents, aider ses voisins et animer un atelier sont des exemples d'entraide mutuelle »*

**Eyame :**

*« En cas de désaccord, arriver à se parler et à trouver des compromis sont des actes d'entraide mutuelle »*

**Fabien Degoul :**

*« Cuisiner au GEM, pour les membres est un exemple d'entraide mutuelle »*

**Florence R :**

*« Quand j'aide quelqu'un à traverser la rue, je contribue à l'entraide mutuelle sociale »*



**Grégory :**

*« Participer aux invendus et tenir compagnie sont des exemples d'entraide mutuelle »*

**Guy :**

*« Ne jamais couper la relation (même si on n'est pas d'accord) »*

**Madeleine :**

*« Quand je range et nettoie après le déjeuner, je participe à l'entraide mutuelle »*

D'après Boris Cyrulnik, médecin, neuropsychiatre et psychanalyste français, *« si vous voulez faire vous-mêmes votre malheur, rendez-vous prisonnier du passé »*

**Olivier :**

*« Pour aider, il faut être bien. L'activité de François, en tant que Président, est de l'entraide mutuelle »*

**Philippe N :**

*« Quand je suis au GEM, je suis content, je suis calme et j'écoute »*

Fait le 8 novembre 2021,  
à Fontenay-aux-Roses,

Marie-Véronique Luneau,  
Déléguée Générale