



Dans cette édition

Un groupe se présente
Douleurs chroniques

1^{ère} Journée nationale de l'entraide autogérée
L'entraide autogérée s'éclate en Romandie

Assemblée générale 2016

Groupes d'entraide en création

Un groupe se présente

Rien n'illustre mieux les effets positifs générés par l'entraide autogérée que les récits d'expériences personnelles de personnes directement concernées qui s'impliquent dans un groupe. Lisez vous-même.

Douleurs chroniques

Notre groupe se compose de cinq femmes. Le sujet que nous avons en commun nous a réunies, nous vivons quotidiennement avec des douleurs qui se manifestent de différentes manières. Nous avons créé notre groupe avec le soutien d'Info-Entraide BE il y a environ deux ans. Depuis nous nous rencontrons toutes les trois semaines pendant deux heures au centre de consultation de Berthoud.

L'important pour nous ? Nous parlons de ce thème que nous connaissons toutes, la douleur au quotidien : « Avec elle » une compréhension réciproque s'est installée et nous relie. Notre environnement social nous tient à cœur et pour l'enrichir nous entretenons des contacts réguliers. Ceux-ci se sont souvent raréfiés au vu de notre situation particulière, comme par ex. la perte de la place de travail en raison de nos douleurs chroniques. Nous nous respectons et pouvons nous demander conseil mutuellement. Nous avons un lieu où la réflexion et la discussion nous permettent de nous confronter à nous-même avec nos peurs, incertitudes et autres. Et cela en toute confidentialité !

Le déroulement des réunions est toujours le même: nous débutons par un tour d'horizon, au cours duquel chacune peut parler de ce qui s'est passé entre-temps. En deuxième partie, nous abordons un sujet que nous avons choisi à l'avance et auquel nous nous sommes préparées (par exemple notre relation aux médecins, une réflexion sur notre avenir et sur nous-même). Si un thème demande à être plus approfondi, il arrive parfois que nous décidions de le poursuivre lors de la prochaine réunion. Surtout lorsqu'une participante est confrontée à un problème brûlant, nous prenons plus de temps qu'à l'ordinaire, fidèles à l'objectif fixé. C'est-à-dire nous soutenir et nous accompagner dans une situation particulièrement difficile. Ainsi il se peut que le sujet du jour soit reporté à la fois suivante. Cela reste toutefois une exception. Il est primordial, que la séance soit toujours modérée par une personne en charge de nous rappeler, de ne pas nous écarter du sujet ou ne pas interrompre la personne en train de parler. Néanmoins, pour le groupe, un grand défi revient chaque fois „sur le tapis“, ne pas dévier du sujet du jour et en perdre le fil. Nous nous efforçons, afin que chaque participante puisse s'exprimer et reçoive le même espace temps et de parole. A la fin, chacune de nous donne ses impressions perçues pendant les deux heures, puis nous choisissons un thème pour la prochaine réunion.

Deux fois par an nous organisons une sortie, cela peuvent être des grillades ou un dîner de Noël. A ces occasions nous apprenons à mieux nous connaître et oublions ainsi nos soucis en profitant ensemble de moments qui nous ressourcent. Ces rencontres sont très importantes et nous rapprochent. L'humour est bien présente entre nous malgré nos circonstances difficiles. Rire ensemble nous fait beaucoup de bien.

Barbara M. (Nom modifié)

Nos centres de consultation

Information et consultation

0848 33 99 00

info@infoentraide-be.ch

Info-Entraide BE

Centre de consultation Biel/Bienne

Rue de la gare 30
2502 Biel/Bienne
032 323 05 55

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17
3600 Thun
033 221 75 76

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41
3011 Bern
031 311 43 86

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91
3400 Burgdorf
034 422 67 05

Dons:

PC 60-626148-2

[Actualité-Entraide résiliation](#)

1^{ère} Journée nationale de l'Entraide autogérée

Centres d'Info-Entraide VD NE JU BE | L'entraide autogérée s'éclate en Romandie



S'éclater en réunissant en un minimum de temps un maximum de personnes pour produire de multiples bulles de savon, et symboliser au travers de l'éclatement de ces bulles des milliers de rencontres possibles c'est l'objectif que s'est fixé le groupe latin des centres d'Info-Entraide. Pour ce faire il réunit et mobilise ses ressources pour organiser conjointement la 1^{ère} journée nationale de l'entraide autogérée et vous invite à sortir de votre bulle et à aller à la rencontre de tous les possibles.

2000 groupes d'entraide actifs en Suisse dont 600 en Suisse-romande méritent bien que l'on consacre une journée à promouvoir l'entraide autogérée auprès du grand public et surtout à la médiatiser. Pour souffler des bulles, nous avons besoin de vous, nous vous invitons donc à nous rejoindre nombreux-euses sur la place Pestalozzi à Yverdon-les-bains.

Quand : **Samedi 21 mai 2016 | 14h00**

Quoi : S'éclater avec le **maximum de personnes** autour du Thème de l'Entraide autogérée

Où : **Sur la place Pestalozzi à Yverdon-les-Bains**

Assemblée générale 2016

Les membres et toute personne intéressée sont cordialement invités à notre Assemblée générale.

Quand: **Mercredi, 23 Mars 2016 | 18h30**

Lieu: **Hôtel Bern | Zeughausgasse 9 | 3011 Berne**

Groupes d'entraide en création

Vous trouverez sur notre site un des groupes qui sont en cours de création ou à la recherche de nouveaux/elles membres. Les personnes intéressées peuvent contacter le 0848 33 99 00 ou s'adresser à info@infoentraide-be.ch

[Groupes en création](#)