



Dans cette édition

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

Rencontre régionale à Bienne
Tout est question de sourire

Groupes d'entraide
Groupes à la recherche de membres



Les centres d'Info-Entraide VD • NE • JU • BE à Yverdon-les-Bains

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. Avec participation de **Aaronikprod** (www.aaronikprod.com)

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

Rencontre régionale à Bienne

Pour les membres des groupes d'entraide autogérés

Thème : **Tout est question de sourire**

Quand : Jeudi, 23.06.2013, 18h00 – 20h00

Où : Info-Entraide BE, Centre de consultation Bienne
30 rue de la gare, Biel/Bienne.

Inscription : 032 323 05 55 ou info@infoentraide-be.ch

Où nous trouver

Information et consultation

0848 33 99 00

info@infoentraide-be.ch

Info-Entraide BE

Centre de consultation Bienne

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

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Bern

Bollwerk 41
3011 Bern
031 311 43 86

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Burgdorf

Lyssachstrasse 91
3400 Burgdorf
034 422 67 05

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17
3600 Thun
033 221 75 76

Dons :

PC 60-624148-2

[Actualité-Entraide résiliation](#)

Eclairage sur les vertus de l'humour dans groupe d'entraide autogéré

Lorsqu'on sourit à la vie, elle vous rend ses sourires. » Jean-Claude Brialy

L'humour se profile au travers d'un visage souriant ou joyeux, l'humour repose sur une attitude intérieure. Indépendamment de ses propres situations, maladies ou crises, l'essentiel à garder en conscience est l'importance de sa propre vivacité et sa joie de vivre.

L'humour signifie garder un regard réaliste (plein d'humour) et cultiver une relation bienveillante à sa vie quotidienne.

Confronté à ses propres consternations, ses crises personnelles ou sa maladie, l'humour pratiqué avec sérieux prend toute sa signification dans le contexte d'un groupe d'entraide. Si le groupe a pour objectif le soulagement, le soutien, etc., il lui appartient dès lors de créer les conditions nécessaires et faire appel avec excès à l'effet bienfaisant de l'humour. Parallèlement, un groupe peut proposer des échanges sérieux, basés sur la confiance et le renforcement... Il en va ici de reconnaître l'humour comme une qualité intrinsèque, une ressource pouvant jouer un rôle prépondérant dans la manière de surmonter une crise. Dans son sens strict, l'humour est une nuance du registre comique qui vise à attirer l'attention, avec détachement, sur les aspects plaisants ou insolites de la réalité.

La science du rire, appelée « gélotologie » montre que le sourire et le rire libèrent des endorphines, « hormones du bonheur », renforcent notre système immunitaire, amènent des effets bénéfiques sur notre santé en général et diminuent le stress.

Il est prouvé que rire de bon cœur maintient notre organisme en santé, tout comme une activité sportive. En riant nous faisons bouger près de quatre-vingts muscles et mettons notre corps dans état de stress positif ou « eustress ». Notre cœur bat plus vite et notre pression sanguine augmente. Nos poumons sont mieux oxygénés.

Le rire diminue la quantité d'hormones de stress négatif présentes dans notre corps. Il renforce notre système immunitaire, améliore notre résistance à la douleur, donne le courage d'affronter la vie, élimine les tensions. Il stimule les processus de guérison, diminue les angoisses et agit comme un antidépresseur... Vive l'humour ! Quand avez-vous ri la dernière fois de bon cœur ?

Sources : Cornélia Schinzilarz/Charlotte Friedli. www.kickshop.ch

Texte et traduction : Fabienne Hostettler, coache d'humour

Création de groupes actuels

Les groupes figurant ci-après sont actuellement en phase de création et recherchent des personnes intéressées dans la région Jura bernois-Biel/Bienne-Seeland

Fibromyalgie (F)

Le groupe vous propose des rencontres, des échanges, du partage, du soutien et aussi des rires, des activités, des découvertes et surtout des moments de détente.

Sarcoïdose (F)

La sarcoïdose est une affection dont l'origine est inconnue. Elle est caractérisée par le développement de nodules inflammatoires dans différentes parties du corps. Vous désirez rencontrer d'autres personnes dans la même situation pour échanger et partager votre vécu, vos expériences et connaissances avec des personnes concernées ou proches?

Violence dans l'enfance - Ensemble sortir de l'ombre (F)

De toutes les violences, les violences envers les enfants sont certainement les plus cachées. La loi du silence y règne en maître. Souhaiteriez-vous, retrouver dans un lieu protégé et en toute confidentialité, d'autres personnes également victime de violences dans leurs enfance, pour échanger, parler, partager des activités, rires... bref ensemble sortir de l'ombre