

«Ici, on peut enlever son masque»

Bienne Les personnes concernées par des troubles anxieux pourront, dès début juin, trouver un espace d'échange accompagné par Info-Entraide BE.

Linda Andreassi

Vivre avec des troubles anxieux s'accompagne souvent de peurs envahissantes, de tensions permanentes et de pensées difficiles à maîtriser. A cette réalité déjà éprouvante s'ajoute fréquemment un sentiment d'isolement, comme si ces difficultés devaient être affrontées seuls. A Bienne, un nouveau groupe de parole souhaite offrir un espace d'écoute et d'échange aux personnes concernées, afin de rompre cet isolement et de favoriser le soutien mutuel. La première rencontre aura lieu le 4 juin prochain. Elle marquera le lancement d'un groupe de parole destiné aux personnes souffrant de troubles anxieux, mis en place et accompagné par Info-Entraide BE, spécialisée dans l'entraide autogérée et les groupes de parole dans le canton de Berne. Nous avons rencontré Corinne Ruggiero, coach certifiée et responsable des groupes de parole francophones à Bienne, afin de mieux comprendre les enjeux liés à la mise en place d'une telle initiative.

Une initiative personnelle

Contrairement à ce que l'on pourrait, peut-être, imaginer, l'initiative ne vient pas d'un professionnel de la santé, mais d'une personne directement concernée. En effet, la majorité des groupes de parole sont mis en place à la suite de la demande d'une personne vivant elle-même la problématique et

identifiant un besoin. Cette personne a directement contacté Info-Entraide BE avec l'envie de créer un espace sécurisé autour des troubles anxieux, afin de pouvoir échanger avec d'autres personnes vivant des difficultés similaires. Un groupe de parole consacré aux troubles anxieux, plus spécifiquement lié à l'anxiété sociale, avait déjà existé par le passé. Cette fois-ci, l'objectif est d'ouvrir la discussion à l'ensemble des troubles anxieux pouvant concerner les participants.

Accompagner dans la création

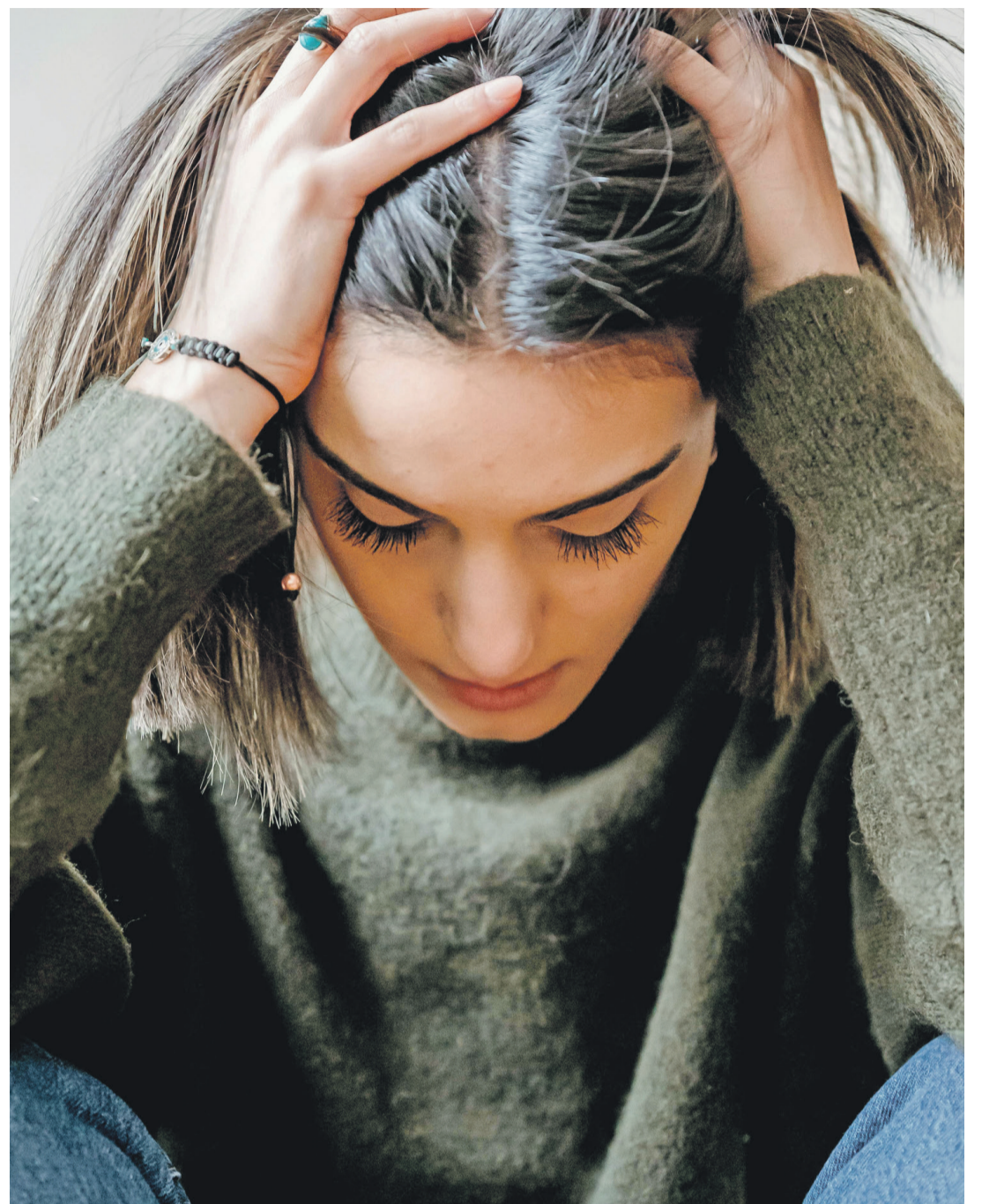
Avant même la première rencontre, plusieurs étapes sont nécessaires pour donner naissance à ce type d'initiative. La première consiste à comprendre précisément la demande: à qui le groupe s'adresse-t-il et quels besoins doit-il couvrir afin d'accompagner les participants de la meilleure manière possible. Pour cela, un échange direct avec la personne à l'origine de la demande est essentiel. Info-Entraide BE intervient ensuite comme accompagnateur dans la création du projet. Il est également important de préciser que ce type de groupe ne remplace ni une thérapie ni un traitement médical, mais repose sur l'écoute et le partage entre personnes concernées. «Nous sommes experts dans la création de groupes, mais les participants restent les experts de leurs propres vécus», précise Corinne Ruggiero. Info-Entraide BE prend ensuite en

charge toute la partie organisationnelle: diffusion des informations, recherche de participants et accompagnement du groupe dans toute la phase de création.

La confidentialité constitue l'un des piliers du projet. Les informations liées à la rencontre ne sont communiquées qu'aux personnes concernées, après un premier contact. Lors des premières séances, les participants sont accompagnés afin d'identifier leurs attentes et de définir ensemble des règles communes ainsi que l'objectif primaire du groupe. Une fois les bases posées, le groupe devient progressivement autogéré. Les membres prennent alors les décisions de manière collective: fréquence des rencontres, sujets abordés, fonctionnement interne ou encore lieu des réunions. L'objectif est de permettre à chacun de s'exprimer tout en veillant à ce que les besoins de tous soient pris en compte.

Cette peur du regard des autres

Le groupe est destiné aux personnes majeures souffrant de troubles anxieux ayant un impact significatif sur leur quotidien et souhaitant partager leur expérience avec d'autres personnes concernées. Souvent hésitants au départ, en raison de la peur du regard des autres, les participants dépassent généralement cette réticence grâce au sentiment d'être enfin compris. Selon Corinne Ruggiero, le lien peut parfois se créer très rapidement: voir d'autres



Désormais, à Bienne et suite à une initiative personnelle, on pourra échanger autour des troubles anxieux entre personnes qui en souffrent.

Pexels/Liza Summer

Il n'y a rien à perdre à essayer.

Corinne Ruggiero

Responsable des groupes de parole francophone à Info-Entraide BE

personnes traverser des expériences similaires génère un sentiment immédiat de compréhension. Elle rapporte notamment les propos d'une participante: «Dans ma vie quotidienne, je porte un masque. Ce soir, j'ai pu l'enlever.» Une citation qui illustre, selon elle, la portée de ces rencontres. Les participants ne recherchent pas nécessairement un remède, mais plutôt un espace où ils peuvent s'exprimer librement, sans avoir à justifier leur ressenti.

L'objectif central de ces groupes de rencontre est le partage d'expériences. A travers les échanges, les participants cherchent à découvrir des stratégies et à prendre conscience

de nouvelles possibilités d'action dans leur quotidien. Le groupe ne remplace ni un suivi médical ni une thérapie. Les autres membres ne sont pas là pour résoudre les problèmes à la place des participants, mais pour s'accompagner et se soutenir mutuellement au travers de discussions.

Pour les personnes qui hésitent encore, Corinne Ruggiero adresse un message simple: «Il n'y a rien à perdre à essayer». Derrière chaque demande de création d'un groupe se trouve souvent une réalité délicate mais partagée: celle de personnes qui cherchent simplement à rencontrer quelqu'un capable de les comprendre, sans jugement.

Le théâtre de rue s'invite en ville

Moutier Le 6 juin, la rue Centrale de la Prévôté se transforme en scène à ciel ouvert pour ce spectacle immersif et gratuit des Six Faux Nez mêlant humour, cascades, musique et poésie.

Le Centre culturel de la Prévôté accueillera, le 6 juin prochain à 17h, le spectacle de rue «Ah nos voisins» de la compagnie belge Les Six Faux Nez. Pour l'occasion, une partie du centre-ville de Moutier sera fermée à la circulation afin de transformer la rue Centrale en véritable scène à ciel ouvert.

Le public prendra place directement face à la façade du Centre culturel, devenue décor grandeur nature du spectacle. Les comédiens évolueront depuis les fenêtres, le balcon et les différentes

pièces de la maison, dans une mise en scène immersive mêlant théâtre physique, humour, cascades et poésie.

Le spectacle raconte le tournage fictif d'un film muet inspiré de faits divers. Une équipe de cinéma maladroite investit la maison pour raconter l'histoire de deux voisins que tout oppose. Entre tensions absurdes, gags visuels et situations décalées, la question du vivre-ensemble se dessine en toile de fond.

Pensé pour rassembler plusieurs centaines de personnes, «Ah nos voisins» promet un

moment festif et participatif, accessible à tous les publics. La représentation durera environ 55 min et l'entrée sera libre, au chapeau.

Entre poésie et humanisme

Fondée en Belgique en 1994, la compagnie Les Six Faux Nez développe un théâtre populaire mêlant clown, musique, danse, marionnettes et théâtre de geste. Habitée des espaces publics et des formes immersives, elle revendique un univers à la fois poétique, humaniste et accessible. Les organisateurs invitent le public à venir équipé selon la météo, avec chapeaux de soleil ou parapluies, pour profiter pleinement de cette expérience théâtrale en plein air. c-fga

Le parti ARC préfère jeter l'éponge

Saint-Imier Le parti Alternative régionale et communale ne présentera pas de liste pour les élections à Saint-Imier, marquant un tournant dans son histoire politique.

Le parti Alternative régionale et communale (ARC) ne présentera aucune liste pour les élections communales prévues en fin d'année à Saint-Imier. La décision a été prise à l'unanimité lors de l'assemblée générale du 20 mai dernier.

Présent depuis trois législatures dans les institutions locales, ARC a longtemps joué un rôle central dans la vie politique imérienne, allant jusqu'à détenir la majorité au Conseil municipal. Lors des dernières élections de 2022, le parti avait conservé deux sièges à l'exécutif et reste aujourd'hui représenté par une conseillère municipale.



Le parti Alternative régionale et communale a longtemps occupé une place centrale dans la vie politique imérienne. archives

Malgré cette influence, la formation politique fait face à un net essoufflement. Plusieurs élus ont annoncé leur intention de ne pas se représenter, tandis que la conseillère municipale en charge de l'équipement, Josika Iles, ne briguera pas un nouveau mandat. Le comité sortant a également choisi de se retirer progressivement.

Pour le parti, cette situation marque la fin d'un cycle politique. Il estime ne plus disposer des forces suffisantes pour assurer la relève et poursuivre son engagement au même niveau. Il remercie ses électeurs et les personnes qui ont soutenu son action. c-fga