

Communiqué de presse

Bienne, le 13 mai 2026

Échange et soutien pour personnes concernées par des troubles anxieux Première rencontre d'un groupe de parole à Bienne le 4 juin 2026

Le 4 juin 2026 aura lieu à Bienne la première rencontre de création d'un groupe de parole destiné aux personnes concernées par des troubles anxieux. Le groupe doit offrir un cadre protégé et confidentiel permettant l'échange, le soutien mutuel et le partage d'expériences. Sa mise en place est accompagnée par Info-Entraide BE.

Vivre avec des troubles anxieux au quotidien peut être éprouvant. Les inquiétudes persistantes, la peur de perdre le contrôle, les tensions physiques, les pensées envahissantes ou encore les crises d'angoisse peuvent survenir sans prévenir et rendre le travail, les relations ou les moments de repos difficiles.

Le nouveau groupe peut offrir un espace pour partager ses expériences, échanger des astuces et des méthodes telles que des exercices de respiration, s'encourager mutuellement et chercher ensemble des stratégies pour mieux faire face au quotidien. L'objectif doit être de permettre aux participant·e·s de trouver du soutien, de renforcer leurs ressources personnelles et de mieux gérer les situations difficiles.

La participation est gratuite et confidentielle. Un petit montant peut être demandé pour la location de la salle. Le groupe s'adresse à toutes les personnes concernées qui souhaitent partager leur expérience et bénéficier d'un soutien mutuel.

Les personnes intéressées peuvent s'adresser sans engagement à Info-Entraide BE : par téléphone au 0848 33 99 00 ou par courriel à info@infoentraide-be.ch.

Informations complémentaires : [Groupe en création - Troubles anxieux | Selbsthilfe BE](#)

3'125 caractères, espaces comprises

Note à la rédaction :

Pour toute demande d'interview ou d'informations complémentaires, veuillez-vous adresser à :

Corinne Ruggiero | Conseil
Info-Entraide BE | Centre de consultation Bienne
Rue de la Gare 30 | 2502 Bienne
T. 032 323 05 55, c.ruggiero@infoentraide-be.ch

Info-Entraide BE

Info-Entraide BE est le point de contact pour l'entraide autogérée dans le canton de Berne. L'objectif d'Info-Entraide BE est de réunir grâce à l'entraide autogérée des personnes qui vivent des situations similaires afin de leur permettre une meilleure qualité de vie. Outre le conseil et la mise en relation, la mission de l'association est également de sensibiliser et d'informer le public sur le thème de l'entraide. Dans ses quatre centres de consultation à Berne, Thoune, Bienne et Berthoud, Info-Entraide BE propose les prestations gratuites suivantes :

- Information et conseil sur le thème de l'entraide et des groupes d'entraide.
- Mise en contact et réseautage avec des groupes d'entraide
- Soutien et accompagnement lors de la création de nouveaux groupes d'entraide
- Conseil aux groupes d'entraide en cas de questions et de défis

Info-Entraide BE est mandatée par la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du Canton de Berne.

Permanence téléphonique :

Lu-Je | 09h00-12h30 et 14h00-16h30

0848 33 99 00

info@infoentraide-be.ch

www.infoentraide-be.ch

Images à télécharger [ici](#)