Selbsthilfe BE
Info-Entraide BE

Groupes d'entraide dans le canton de Berne

Octobre 2026

Dans le canton de Berne, des groupes d'entraide autogérés se réunissent autour de thèmes variés pour surmonter ensemble des situations de vie difficiles. Chaque thème peut rassembler plusieurs groupes aux priorités distinctes. Participer à un groupe d'entraide permet d'ouvrir de nouvelles perspectives, de trouver du réconfort et de consolider son parcours personnel. Si vous ne trouvez pas votre thématique ou si vous avez des questions, nous sommes là pour vous conseiller, vous mettre en relation avec un groupe existant ou à soutenir la création d'un nouveau groupe.

Thèmes A-Z	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Adoption	•		A		•		
Alcoolisme	•	•	A/F	•	•	•	•
Allergie		•	A		•		
Aphasie	•	•	F			•	
Arthrite	•		A	•			
Atrophie musculaire	•	•	A		•		
Bégaiement	•	•	A		•		
Borderline	•	•	A/F		•	•	•
Borréliose de Lyme	•		F			•	
Burnout	•		A		•	•	
Cancer	•	•	A	•	•		•
Cancer de la prostate	•		A		•	•	
Cancer de la thyroïde	•		A		•		
Cancer de l'intestin	•		A			•	
Cancer du sein	•		A/F	•	•	•	•
Cardiopathies	•		A		•		
Codépendance	•		A		•		
Coeliakie	•		A	•			•
Covid long	•	•	A	•	•	•	•
Démence		•	A			•	
Dépendance aux drogues	•	•	A/F	•	•	•	
Dépendance, diverses	•		A		•		
Dépression	•		A	•	•	•	•
Deuil	•	•	A/F	•	•		•
Diabète	•	•	A/F	•	•	•	•
Douleur chronique	•		A	•			•
Dyslexie		•	A		•		
Dystonie	•		A		•		
Dystrophie musculaire	•		A		•		
Dystrophie myotonique type I	•	•	A		•		
Endométriose	•		A		•		
Enfant du facteur	•		A		•		
Épilepsie	•		A		•		
Expérience de mort imminente	•		A			•	
Famille monoparentale	•		F			•	
Fibromyalgie	•		A/F	•	•	•	•
Handicap auditif	•		A		•		•
Handicap mental		•	A	•			
Handicap physique	•		A	•			
Handicap visuel	•		A	•		•	

Thèmes A-Z	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne-Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Haut potentiel		•	A		•		
Hypersensibilité	•	•	A	•	•	•	•
Hypopituitarisme	•		A		•		
Hystérectomie	•		A		•		
Intolérance aux champs magnétiques	•		A		•		
Intolérence à l'histamine	•		A		•		
LGBTIQ+	•	•	A	•·	•		
Lichen scléreux et atrophique	•		A/F		•	•	•
Lipoedème	•		A		•	•	
Lupus érythémateux	•		A		•		
Lymphome	•		A		•		
Maladie de Crohn	•	•	A/F		•	•	
Maladie de Gilles de la Tourette	•	•	A				•
Maladie de la peau, div.	•		A		•		
Maladie de Parkinson	•	•	A	•	•	•	•
Maladie mitochondriale	•		A		•		
Maladie rénale	•		A		•		
Maladies du pancréas	•	•	A		•		
Maladies psychiques	•	•	A	•	•	•	•
Maladies rhumatismales	•		A				•
Mélanome	•	•	A		•		
Migration	•		A/F		•	•	•
Morbus Bechterew	•		A				•
Myasthénie grave	•		A		•		
Myélome multiple	•		A		•		
Narcissisme		•	A	•	•		•
Néoplasie myéloproliférative	•		A	•			
Obésité	•	•	A	•	•	•	•
Ostéoporose	•		A	•·			
Paraplégie spastique	•	•	A		•		
Parentalité	•		A				•
Personnes vivant seules	•		A	•	•		
Perte d'un enfant	•	•	A/F	•	•	•	
Phobie sociale	•		A		•	•	
Placement extrafamilial	•		A		•		
Plégie	•		A		•		
Polyarthrite rhumatoïde	•		A		•		
Polyneuropathie	•		A		•		
Relations de couple difficiles		•	A		•		
Rupture des liens familiaux	•		A	•·			•

Thèmes A-Z	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne-Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Schizophrénie	•		A	•	•		•
Sclérodermie	•		A		•		
Sclérose en plaques	•	•	A		•		
Scoliose	•	•	A		•		
Seniors	•		A	•	•		
Séparation / Divorce	•	•	A/F	•	•	•	
Sortie d'une secte	•		A	•			
Spina Bifida	•	•	A		•		
Stomie	•		A		•		
Stress post-traumatique	•		A	•		•	
Suicide		•	A		•		
Syndrome de fatigue chronique	•		A		•		
Syndrome de Rokitansky-Küster-Hauser	•		A				•
Syndrome métabolique ovarien polyendocrinien	•		A		•		
Syndrome des jambes sans repos	•	•	A	•	•	•	•
Syndrome douloureux régional complexe	•		A		•		

Thèmes A-Z	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne-Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Syndrome Ehlers Danlos	•		A		•		
Syndrome maculaire	•		A		•		
TDA(H)	•	•	A/F	•	•	•	•
Traumatisme crânien	•	•	A	•	•	•	•
Tremor essentiel	•		A	•			
Trouble bipolaire	•		A	•	•		•
Trouble du spectre de l'autisme	•	•	A/F	•	•	•	•
Trouble obsessionnel compulsif	•		A/F		•	•	
Troubles anxieux	•		A/F	•	•	•	
Troubles du comportement alimentaire	•		A		•		
Tumeur maligne du larynx	•		A		•		
Veuvage	•		A		•		
VIH	•		A		•		
Violence	•		A				•
Violences sexuelles	•		A/F		•	•	

Groupes en création	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne-Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Accepter mon enfant tel qu'il l'est		•	A		•		
Adolescent·e·s avec PDA - parents		•	A		•		
AuDAH: Autisme et TDAH	•		A			•	
Borderline	•		F			•	
Bronchopneumopathie chronique obstructive	•	•	A	•			
Cancer	•	•	A	•			•
Cancer de la prostate	•		A/F	•		•	
Cancer du sein	•		A				•
Cystite interstitielle	•		A		•		
Dépression		•	A		•		•
Deuil après un cancer		•	A	•			
Endométriose/ Adénomyose	•		A/F			•	
Enfants avec PDA - Grands-parents		•	A		•		
Harcèlement au lieu de travail (groupe vidéo)	•		A	•	•	•	•
Jalousie et peurs d'abandon	•		A				•
Jeune et seul·e	•		A	•			
Jeunes adultes en deuil d'un parent	•		F			•	
Lâcher-prise parental		•	A		•		

Groupes en création	Concerné-e-s	Parents/proches	Langues	Oberland bernois	Berne-Mittelland	Bienne-Seeland-Jura b.	Emmental-Haute Argovie
Maladies psychiques	•	•	A	•			
Maladies psychiques chez les adolesents et jeunes adultes		•	A				•
Partenaires TDA(H)		•	A				•
Personnes à prédominance narcissique		•	A	•			•
Proches aidant·e·s	•		A	•			
Relation conflictuelle avec les parents à l'âge adulte	•		A		•		
Rupture familiale	•		A		•		
Schizophrénie	•	•	F			•	
Sortie d'une communauté religieuse	•		A				•
Syndrome des jambes sans repos	•		F			•	
Syndrome prémenstruel (SPM)	•		A		•		
TDA(H) à l'âge adulte	•		A	•		•	•
Traverser le deuil ensemble		•	A			•	
Trichotillomanie Groupe vidéo	•		A	•	•	•	•
Trouble bipolaire		•	A	•			
Trouble du spectre de l'autisme	•	•	A	•		•	•
Tumeur cérébrale - groupe vidéo		•	A/F	•	•	•	•
Vertiges	•		A		•		

Informations et conseils: ☎ **0848 33 99 00**
✉ **info@infoentraide-be.ch**
www.infoentraide-be.ch