

Laufenstrasse 12
CH-4053 Bâle
tél. 061 333 86 01
info@infoentraidesuisse.ch
www.infoentraidesuisse.ch
CCP 40-380894-0

Tour de Suisse de l'Entraide 2019

Saviez-vous qu'en Suisse, **43'000 personnes** participent régulièrement à un **groupe d'entraide** pour se soutenir mutuellement ?

A l'occasion de la journée nationale de l'entraide du 21 mai, Info-Entraide Suisse, en collaboration avec les Centres/Antennes régionales et d'autres organismes actifs dans ce domaine, organise le premier **Tour de Suisse de l'entraide**.

Du 2 au 25 mai 2019, le bus de l'entraide va sillonner les routes suisses et s'arrêter à 18 stations différentes. Chaque halte sera l'occasion d'approfondir l'une des nombreuses facettes de l'entraide par des manifestations à thème.

Programme romand :

- **Bienne, 17 mai 2019** – Carrefour d'entraide (organisé par Info-Entraide BE)
- **Lausanne, 18 mai 2019** – Dépendant-e-s ? S'entraider en ligne (organisé par Info-Entraide VD, en partenariat avec Infodrog)
- **Genève, 20 mai 2019** : Entraide et rétablissement en santé mentale (organisé par Promente Sana)
- **Neuchâtel, 21 mai 2019** : Radio mobile, les jeunes et l'entraide (organisé par Info-Entraide Suisse, Antenne Neuchâtel)

Soyez les bienvenu-e-s et découvrez la richesse de l'entraide autogérée en participant à nos manifestations ! Entrée libre et grand concours de l'entraide avec des super prix.

Vous pouvez consulter le programme détaillé sur : **www.journee-entraide-autogeree.ch**



Informations complémentaires :



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12
CH-4053 Bâle
tél. 061 333 86 01
info@infoentraidesuisse.ch
www.infoentraidesuisse.ch
CCP 40-380894-0

Sarah Wyss, Directrice d'Info-Entraide Suisse
s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch, 061 333 86 01 ou 079 811 24 87

Evi Lurati, Collaboratrice Romandie
e.lurati@infoentraidesuisse.ch, 021 653 22 28

Plus d'informations sur :

L'entraide autogérée

Des formes diverses, mais une visée commune : le soutien mutuel.

L'entraide peut prendre diverses formes. Des [groupes d'entraide](#) se réunissant régulièrement dans un lieu précis ou des communautés [échangeant sur Internet](#) : les pratiques sont différentes, mais l'intention fondamentale reste la même. Des personnes qui ont le même problème, la même préoccupation ou qui vivent une situation similaire s'unissent pour s'entraider. Les personnes concernées ou leurs proches n'y trouvent pas seulement de l'aide et de la solidarité, mais s'engagent en prenant aussi une responsabilité personnelle. En devenant actives par elles-mêmes et en s'auto-responsabilisant, ces personnes peuvent atteindre un plus grand degré d'autodétermination. C'est précisément en cela que l'entraide est appelée à devenir un pilier important et reconnu du système de santé et du système social en Suisse. Autodétermination et responsabilité personnelle, entraide et solidarité en sont les aspects fondamentaux et particulièrement efficaces.

Une autre caractéristique de l'entraide, c'est qu'elle couvre de très nombreuses thématiques. De A comme Allergie à D comme Dépression, et jusqu'à V comme Victimes de violence : la liste des thèmes pour lesquels il existe des groupes d'entraide en Suisse est longue et variée. L'entraide aide donc à rebondir dans bien des situations sociales pénibles ou face à des maladies physiques ou psychiques.

Qu'est ce qui fait son efficacité? Les personnes concernées, ou les proches, peuvent échanger leurs expériences vécues avec d'autres qui ont les mêmes troubles ou difficultés. Quand les temps sont durs, quel soulagement d'être compris « de l'intérieur », de se donner des astuces, de parvenir ensemble à de nouvelles solutions, de s'encourager mutuellement ! De plus, participer à un groupe d'entraide, c'est aussi garder des liens sociaux.

Source : <http://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/fr/was-ist-selbsthilfe/gemeinschaftliche-Selbsthilfe.html>

Info-Entraide Suisse

La Fondation Info-Entraide Suisse est la structure faîtière des 19 centres/antennes Info-Entraide, régionaux ou cantonaux, à l'entraide, ainsi que de deux organisations d'entraide actives sur le plan suisse. Créée en 2000 sous le nom de Fondation KOSCH, Info-Entraide Suisse est la seule organisation nationale suisse



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12
CH-4053 Bâle
tél. 061 333 86 01
info@infoentraidesuisse.ch
www.infoentraidesuisse.ch
CCP 40-380894-0

qui promeut les groupes d'entraide autogérés et leur méthodologie, cela indépendamment respectives, de leur composition (personnes directement concernées et/ou proches) ou de leurs modes de fonctionnement. En 2012, la Fondation KOSCH a changé de nom pour améliorer sa visibilité au niveau national et a pris le nom de Selbsthilfe Schweiz — Info-Entraide Suisse — Auto-Aiuto Svizzera. En collaboration avec les centres et les antennes de l'entraide, ainsi qu'avec les partenaires régionaux, Info-Entraide Suisse est le chef de file institutionnel pour le développement de l'entraide autogérée en Suisse..

Info-Entraide Suisse sert de plate-forme nationale pour tout ce qui concerne les groupes d'entraide dans le domaine de la santé ou du social. Elle assure la coordination et le travail en réseau au niveau national et s'engage pour la promotion des groupes d'entraide dans le système socio-sanitaire suisse. Elle encourage le développement des centres et des antennes Info-Entraide régionaux et la recherche sur la thématique des groupes d'entraide en Suisse.

Depuis 2001, Info-Entraide Suisse a un mandat de prestation de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). La Fondation est à but non lucratif.

Source : www.infoentraidesuisse.ch

Nouveau : l'entraide en ligne dans le domaine des addictions au travers de SafeZone.ch

Grâce à l'engagement d'InfoEntraide Vaud, des chats de groupes d'entraide seront également disponibles sur www.safezone.ch dès mai 2019, en plus de la consultation via mail et via chat individuel. Les chats de groupe veulent permettre aux personnes qui ne peuvent ou ne veulent pas se rendre dans un lieu pour rencontrer un groupe de se rencontrer en ligne, de manière complètement anonyme. Elles peuvent échanger avec d'autres personnes, concernées ou proches, ayant les mêmes préoccupations et se soutenir mutuellement. Les discussions sont modérées par des professionnels de l'entraide.

SafeZone.ch est le portail de consultation en ligne sur les addictions, une offre gratuite de l'Office fédéral de la santé publique.