

Communiqué de presse du 7 avril 2020

## Calendrier virtuel de l'entraide 2020 par Info-Entraide Suisse

Ouvrir les fenêtres sur l'entraide, c'est s'ouvrir à des rencontres qui peuvent changer notre vie !

A l'occasion de la **journée nationale de l'entraide du 21 mai**, chaque jour, du 1<sup>er</sup> au 21 mai 2020, une fenêtre virtuelle ouvrira ses volets sur la richesse de l'entraide autogérée.

Un projet créatif et novateur, coordonné par la Fondation Info-Entraide Suisse -faïtière nationale de l'entraide- unissant 7 régions de Suisse Latine et 19 organismes actifs dans l'entraide.

Le but : mettre en lumière la variété des thématiques et les multiples facettes de l'entraide autogérée, véritable mouvement de société qui prend de l'ampleur en Suisse. A découvrir et à partager sans modération !

La solidarité et le soutien mutuel sont des valeurs fondamentales de l'entraide autogérée qui ont fait surface avec force pendant la crise sanitaire actuelle. **Nous ne pouvons peut-être pas sortir comme on l'aimerait, mais nous pouvons ouvrir les fenêtres, aérer nos esprits et faire le plein de belles rencontres grâce au calendrier virtuel de l'entraide !**

En parallèle à ce projet, qui montre les facettes et la diversité de l'entraide autogérée, La Fondation Info-Entraide est heureuse d'avoir réagi à la crise : nous offrons désormais des groupes d'entraide virtuelle à thème « Coronavirus », s'adressant à des personnes souhaitant échanger sur le sujet. Pour plus d'information, veuillez consulter : [www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus](http://www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus)

Au courant des dernières années, l'entraide a beaucoup évolué – surtout en Suisse latine : de plus en plus de personnes concernées par une même problématique (de santé ou sociale) se réunissent pour s'entraider. Ce mouvement a également gagné en soutien et en reconnaissance de la part de nos autorités.

Deux nouvelles Antennes (centres de compétences pour l'entraide autogérée) ont été ouvertes le 1<sup>er</sup> janvier 2020 – à Genève et au Jura (Delémont). L'Antenne déjà présente à Neuchâtel, ainsi que les Centres à Lausanne, Bienne et à Lugano ont été renforcés.

### Mais qu'est-ce qu'un groupe d'entraide autogéré ?

On peut parler de groupe de parole, de café-contact, d'échanges d'expériences ou utiliser d'autres appellations. L'entraide autogérée peut prendre des formes différentes mais l'objectif reste le même : **se rencontrer autour d'une thématique commune pour s'entraider.**

Ces groupes ne sont pas guidés par des professionnel-le-s. La modération des discussions et des échanges est assurée par ses membres.

Des **liens forts empreints de solidarité s'installent** entre participant-e-s. Des amitiés peuvent naître, les moments de complicité et les sourires s'alternent aux moments d'émotion... La convivialité est souvent encouragée par des activités ou des sorties. **On se sent compris, on échange, on se ressource. Ensemble, on est plus fort !**

**L'entraide autogérée prend de l'ampleur en Suisse. Le moment est venu de montrer au public sa richesse, ses nombreuses thématiques et ses multiples facettes !**

**Du 1<sup>er</sup> au 21 mai, chaque jour, une fenêtre virtuelle sera ouverte pour montrer la richesse de l'entraide autogérée.** Différentes associations et Ligues de santé actives dans ce domaine, ainsi que des

groupes d'entraide indépendants, se racontent via des capsules visuelles variées et intéressantes réalisées par leurs soins.

Découvrez la richesse des thématiques de l'entraide, ainsi que ses innombrables nuances, grâce à **un projet créatif réunissant 6 régions de Suisse romande, ainsi que le Tessin.**

Pour ce faire, il vous suffit de suivre la Fondation Info-Entraide Suisse et de partager les capsules de l'entraide sur:

- ➔ Facebook : Info-Entraide Suisse
- ➔ Youtube : Selbsthilfe Schweiz Info-Entraide Suisse
- ➔ Instagram : Info\_Entraide\_Suisse
- ➔ Linkdin : Info-Entraide Suisse

#### **Contacts presse :**

Sarah Wyss, Directrice d'Info-Entraide Suisse

[s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch](mailto:s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch), 061 333 86 01 ou 079 811 24 87

Evi Lurati, Collaboratrice Romandie (lundi, mardi et mercredi matins)

[e.lurati@infoentraidesuisse.ch](mailto:e.lurati@infoentraidesuisse.ch), 021 653 22 28

#### **Info-Entraide Suisse**

La Fondation Info-Entraide Suisse est la structure faîtière des 19 centres 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 qui promeut les groupes d'entraide autogérés et leur méthodologie, cela indépendamment de leurs thématiques 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 partenaires régionaux, Info-Entraide Suisse est le chef de file institutionnel pour le développement de l'entraide autogérée et du réseau suisse de centres Info-Entraide.

Info-Entraide Suisse sert de plate-forme nationale pour tout ce qui concerne les groupes d'entraide dans le domaine de la santé ou 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 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.



SELBSTHILFESCHWEIZ  
INFOENTRAIDESUISSE  
AUTOAIUTOSVIZZERA

Annexe :

## L'avis de l'expert : Interview avec Sarah Wyss, directrice d'Info-Entraide Suisse

### **Qu'est-ce que l'entraide autogérée et comment est-elle organisée en Suisse ?**

Les groupes d'entraide autogérés réunissent des personnes qui s'efforcent de traiter ensemble un thème qui est important pour elles. La responsabilité personnelle et le soutien mutuel en sont les éléments centraux.

L'orientation sur les ressources et l'expérience de vie de chacun-e est essentielle. Ces groupes ne sont pas guidés par des professionnel-le-s. La modération des discussions et des échanges est assurée par les membres.

En Suisse, dans presque toutes les régions, il existe un Centre ou une Antenne qui promeut l'entraide et aide les personnes concernées et les proches à trouver un groupe ou à en créer un.



La Fondation Info-Entraide Suisse est la faîtière nationale. Elle est garante de la qualité, développe des projets pour améliorer l'accès de la population à l'entraide et œuvre afin que l'entraide devienne un pilier plus important dans le domaine de la santé et du social.

### **Combien de groupes d'entraide existent actuellement en Suisse ?**

En Suisse, il y a plus que 2800 groupes et plus de 230 sujets différents dans le domaine du social et de la santé mentale et somatique. Au total, plus de 40'000 personnes participent à un groupe d'entraide en territoire helvétique. La pandémie du Coronavirus montre actuellement que l'entraide autogérée constitue un soutien très important dans des situations difficiles. Pour cette raison, Info-Entraide Suisse a – en collaboration avec les Centres/Antennes régionaux - développé une offre de groupes virtuels autour du sujet Coronavirus. Vous trouverez plus d'informations sur : [www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus](http://www.infoentraidesuisse.ch/coronavirus)

### **Pourquoi rejoindre un groupe d'entraide ?**

La participation à un groupe d'entraide permet à la personne de se sentir mieux, moins coupable et moins seule face à une situation problématique. La participation entraîne une prise en main de la situation en évitant de la subir. En plus, la participation améliore la relation avec les proches et les professionnels.

### ***Comment se passe une réunion de groupe ?***

Le groupe décide lui-même comment fonctionner. Les participants choisissent la fréquence, le lieu, les règles du groupe, etc. Le Centre/l'Antenne régionale est toujours à disposition si le groupe a besoin de soutien ponctuel. Par exemple, en cas de situation difficile.

### ***Et si une personne ne souhaite plus y participer ?***

La participation aux réunions se fait toujours à titre volontaire. On peut arrêter d'y prendre part quand cela ne correspond plus aux besoins. Une certaine complaisance envers les autres participants est quand-même essentielle.

### ***Comment trouver le groupe qu'on cherche ?***

Le moteur de recherche sur le site web [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch) permet aux personnes concerné-e-s, aux proches, aux professionnel-le-s ainsi qu'au public intéressé de s'informer sur les groupes déjà existants. Pour des questions de confidentialité, le contact avec le groupe se fait par l'intermédiaire du Centre régional ou de l'Antenne.

### ***Comment faire si on souhaite créer un groupe d'entraide ?***

Si vous souhaitez créer un groupe, contactez le Centre ou l'Antenne Info-Entraide régionale. Les Centres et Antennes sont recensés sur le site d'Info-Entraide Suisse.

Ces centres de compétences régionaux vont vous accompagner dans ce processus de création et de mise en route : trouver d'autres personnes concernées, réaliser un dépliant pour promouvoir le groupe, ainsi qu'une lettre d'informations. Lorsqu'un nombre suffisant de personnes intéressées est réuni (4 à 6 personnes au minimum), les spécialistes du Centre/de l'Antenne accompagnent le nouveau groupe pendant environ trois réunions. L'objectif est de donner les bases sécuritaires nécessaires pour que le groupe puisse continuer à se réunir de manière autonome.