



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
tél. 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

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 Pro mente Sana)

- **Neuchâtel, 21 mai 2019**
16h-19h, Place des Halles
Radio mobile, les jeunes et l'entraide
(organisé par Info-Entraide Suisse Antenne Neuchâtel, en partenariat avec l'ANAAP et NeuchVox)



PROGRAMME DE NEUCHÂTEL

16h – 17h : Ouverture de l'événement

- Accueil au stand avec un jus de bienvenue
- Présence de groupes d'entraide de diverses thématiques

17h – 19h : Radio mobile animée par NeuchVox

- Témoignages de jeunes, ou proches de jeunes, concernés par l'entraide dans diverses thématiques.
- Présentation de l'entraide dans le canton par l'ANAAP et Info-Entraide Suisse Antenne Neuchâtel

Soyez les bienvenus 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 ici:

Neuchâtel: <http://www.infoentraideneuchatel.ch/shne/fr/Actualites/Actualites-et-Evenements/2019/journ-e-de-l-entraide.html>

Tour de Suisse: <http://www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/fr/aktuell/tag-der-selbsthilfe.html>



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
tél. 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

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

L'Etape de Neuchâtel

Une radio mobile pour les jeunes

Autour du bus, dans un concept de radio mobile, la parole sera donnée aux 16-25 ans : Qu'est-ce que l'entraide pour eux ? Comment recherchent-ils l'entraide ? Qu'est-ce qu'un groupe de pairs leur apporte au quotidien ?



En collaboration avec **NeuchVox**, une radio créée par des jeunes pour des jeunes, une mini station de radio sera installée. Dans l'esprit de Caravane FM¹, célèbre émission de la RTS, « *les deux animateurs de cette radio hyper locale mettent tout en œuvre pour favoriser les échanges et les partages. Émotions, larmes, confessions bouleversantes, éclats de rire, les moments forts sont captés* ».

Au travers des interviews, ce sera peut-être aussi l'occasion d'aborder les thèmes qui les concernent directement : **le développement de l'identité, le décrochage scolaire et l'entrée dans la vie professionnelle.**

En collaboration avec **L'ANAAP**, association partenaire co-organisatrice de l'événement, l'idée générale sera également de mettre en valeur comment les groupes d'entraide autogérée ou avec guidance professionnelle sont bénéfiques à la santé mentale, mais également quelles pistes peuvent être dégagées pour atteindre d'avantage les adolescents et jeunes adultes afin que ceux-ci puissent trouver des lieux qui leur correspondent.



Soutenue par le Service de la Santé Publique du Canton de Neuchâtel, l'événement s'intègre dans la **Stratégie Cantonale de Prévention et de Promotion de la Santé**². Plus précisément, le projet suit les lignes directrices de la **Campagne Nationale de Promotion de la Santé Psychique**³. La campagne met l'accent en 2019 sur le **public 16-25 ans**, en particuliers les thématiques citées plus haut.



¹ <https://www.rts.ch/play/tv/caravane-fm/video/-moi-je-l'aime-bien-mon-village--?id=9897538>

² <https://www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/Pages/accueil.aspx>

³ <http://www.santépsy.ch/fr/pages/presentation-522>



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
tél. 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

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



L'objectif de la campagne est que chacun-e ait conscience qu'on peut **prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique**. Cette campagne vise aussi à **mieux faire connaître les ressources disponibles** pour permettre aux personnes d'aborder plus sereinement les situations critiques de la vie. Nous sommes toutes et tous concerné-e-s par la santé mentale car elle est partie intégrante de la santé en général. Sachant qu'**une personne sur deux** est atteinte dans sa santé mentale au moins une fois dans sa vie (de manière ponctuelle ou durable) et que **près de 18% de la population suisse** fait face à un ou plusieurs troubles psychiques⁴, il est primordial de prendre soin de sa santé mentale. Car les troubles psychiques sont des maladies comme les autres : ils

sont ni plus ni moins évitables que les maladies somatiques. L'idée phare de cette campagne initiée par Promotion Santé Suisse (PSCH) est de **mieux outiller la population pour faire face aux difficultés** que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. La santé mentale, ça se cultive et ça s'entretient, au même titre que la santé physique.

Un stand d'information

La manifestation sera également l'occasion de **présenter et promouvoir l'entraide** de manière large, la santé psychique, ainsi que de **rendre visibles les groupes d'entraide** autogérés ou avec guidance professionnelle dans le canton de Neuchâtel auprès du public.

Autour d'un décor de « bistrot », aux abords du bus, des représentants de groupes d'entraide de diverses thématiques seront présents, ainsi que des collaboratrices de l'ANAAP et Info-Entraide Suisse Antenne Neuchâtel, pour répondre aux questions des personnes intéressées.

Ce sera aussi l'occasion de s'asseoir quelques minutes pour écouter les témoignages en live à la radio.



⁴ OBSAN, rapport 72, « Santé psychique en Suisse – Monitoring 2016 », décembre 2016.



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
tél. 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

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

Informations complémentaires :

<p>Etape de Neuchâtel Patricia Carvalhal, responsable Antenne Neuchâteloise p.carvalhal@infoentraideneuchatel.ch, 032 724 06 00 joignable les lundis et mardis 8h30-12h et 13h30-17h00</p>
<p>Programme romand Evi Lurati, collaboratrice Romandie e.lurati@infoentraidesuisse.ch, 021 653 22 28</p>
<p>Tour de Suisse Sarah Wyss, directrice d'Info-Entraide Suisse s.wyss@selbsthilfeschweiz.ch, 061 333 86 01</p>

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>



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
tél. 032 724 06 00
info@infoentraideneuchatel.ch
www.infoentraideneuchatel.ch



SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAIUTOSVIZZERA

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

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 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 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 disponible 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.