

Entraide autogérée



ENSEMBLE,
ÇA VA MIEUX!



L'entraide autogérée

Des personnes faisant face au même problème, à la même préoccupation ou vivant une situation similaire s'unissent et s'entraident. Elles partagent leurs expériences, échangent des informations et des astuces pour mieux vivre. Elles font part de leur besoin et intérêt commun. L'entraide peut prendre des formes variées et diverses.

Les groupes d'entraide

Plusieurs milliers de personnes participent à l'un des plus de 2000 groupes d'entraide autogérés existant en Suisse. Ces groupes sont des réseaux solides dans lesquels des personnes concernées ou des proches s'engagent en rapportant leurs propres expériences, créent un espace pour laisser vivre ses émotions en toute sécurité, se transmettent des informations et brisent des tabous sur des sujets délicats.



La responsabilité personnelle et le soutien mutuel sont les éléments essentiels dans les groupes. Les participant-e-s sont expert-e-s de leur propre histoire. Par la mise en commun, ils/elles multiplient leurs savoirs et leurs compétences d'entraide. Ainsi ils/elles arrivent à maîtriser les conséquences d'une maladie ou d'une

difficulté psychosociale et développent des aides pour surmonter les défis quotidiens. La concentration sur les ressources de chacun est un élément central.

Empowerment

Le concept d'empowerment se réfère aux ressources personnelles, aux forces et aux compétences des individus et des groupes. Dans cette démarche, il s'agit de trouver comment se sortir d'une situation d'impuissance, d'incompétence ou de démoralisation. On cherche ensemble à découvrir les compétences et les ressources des personnes, particulièrement dans des situations difficiles, et à les renforcer afin que les personnes puissent définir, choisir et réaliser leurs choix dans leur vie et dans leur environnement social, autant que possible par elles-mêmes.

- La démarche de l'entraide autogérée doit trouver une reconnaissance sociale, politique et juridique, et être considérée – en tant que méthode de développement des compétences individuelles et de renforcement de l'autodétermination – comme un pilier important dans le système de santé et d'action sociale en Suisse.

L'entraide autogérée est un précieux soutien pour ...

... les personnes concernées:

En parlant avec leurs pairs, les membres d'un groupe d'entraide bénéficient d'une écoute qui leur manque souvent dans leur vie quotidienne ou dans leurs rapports aux professionnel-le-s de la santé et dont ils/elles ont pourtant désespérément besoin. Cela leur permet de mieux gérer leur quotidien et d'améliorer leur confiance en eux, leurs contacts sociaux et leurs activités.

... l'environnement social:

La famille et les proches de personnes en souffrance physique ou psychique se sentent souvent dépassés. Les groupes d'entraide destinés aux proches peuvent les soutenir et les soulager. Ils leur permettent d'approfondir leurs connaissances et leur compréhension de la maladie ou du comportement en question, de garder plus de distance et de prendre en compte leurs propres besoins.

... le système de santé et d'action sociale:

Les participant-e-s aux groupes d'entraide apprennent à devenir plus autonomes, à modifier leurs comportements en matière de santé et à améliorer leur qualité de vie. Ils/elles deviennent des patients compétent-e-s et recherchent auprès des soignant-e-s des traitements



ciblés. Ils/elles contribuent ainsi à alléger les coûts de la santé. Quelqu'un qui est atteint dans sa santé, vit des problèmes sociaux ou partage le quotidien d'une personne malade risque de voir sa vie sociale se dégrader. Les groupes d'entraide permettent de nouer de nouveaux contacts, de développer les compétences sociales, et contribuent à créer de nouveaux réseaux. Ils aident les participants à briser le cercle vicieux de la maladie, de l'isolement et de la dépendance économique.

- Dans notre société, l'entraide est un moyen reconnu pour surmonter la maladie, le handicap et les problèmes psycho-sociaux. Elle apporte un soulagement aux personnes concernées et à leur entourage.

Les centres et antennes Info-Entraide des régions proches de chez vous

Les centres et antennes Info-Entraide des régions régionaux travaillent à promouvoir et à mettre en contact les groupes d'entraide autogérés pour tous les sujets dans l'ensemble de la Suisse.

Information de proximité

Les centres et antennes Info-Entraide des régions donnent des informations sur les groupes d'entraide existants ou en voie de création dans la région dont ils sont responsables, et sont le lieu d'accueil et de conseil de proximité concernant l'entraide autogérée et les groupes d'entraide. Leur démarche professionnelle se base sur le concept d'empowerment et vise essentiellement à renforcer l'autonomie, la capacité d'autogestion et les possibilités de changement chez les personnes concernées. Si vous cherchez un groupe d'entraide dans votre région, vous trouverez les personnes compétentes dans les centres et antennes Info-Entraide des régions.

LES CENTRES ET ANTENNES INFO-ENTRAIDE SONT UN LIEU D'ACCUEIL, D'INFORMATIONS ET DE CONSEILS POUR LES GROUPES D'ENTRAIDE.

Conseils et accompagnement

Les collaboratrices et collaborateurs des centres et antennes soutiennent la mise en place de nouveaux groupes d'entraide et accompagnent les groupes actifs par diverses prestations de soutien. Elles/ils répondent de façon compétente aux questions relatives à l'adhésion à un groupe ou à sa création. Les conseils sont orientés selon les ressources des personnes, de façon à soutenir les démarches des personnes en recherche d'entraide. Ce qui inclut de connaître aussi bien les potentiels que les limites des groupes d'entraide.

Bien intégrés dans les réseaux

Les centres et antennes Info-Entraide sont bien intégrés dans leur région et peuvent ainsi aider à trouver d'autres possibilités de soutien. La collaboration avec les autres centres et antennes Info-Entraide des régions fait aussi partie de leur mission et contribue à l'intégration en réseau de la promotion de l'entraide autogérée dans toute la Suisse.

Selbsthilfezentrum Aargau
Aarau, tél. 056 203 00 20,
www.selbsthilfezentrum-ag.ch

Zentrum Selbsthilfe, Basel
Bâle, tél. 061 689 90 90,
www.zentrumselbsthilfe.ch

Selbsthilfe BE
Berne, Thoune, Bienne, Berthoud tél. 0848 33 99 00,
www.selbsthilfe-be.ch

Selbsthilfe Graubünden
Coire, tél. 081 353 65 15,
www.selbsthilfegraubunden.ch

Antenne Jura, Info-Entraide Suisse
Delémont, tél. 076 549 26 06,
www.infoentraidesuisse.ch/jura

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden
Lucerne, tél. 041 210 34 44, www.selbsthilfeluzern.ch

Antenne Neuchâtel, Info-Entraide Suisse
Neuchâtel, tél. 032 724 06 00,
www.infoentraideneuchatel.ch

Selbsthilfe Schaffhausen
Winterthur, tél. 052 213 80 60,
www.selbsthilfe-schaffhausen.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe, Schwyz
Goldau, tél. 041 859 17 27, www.selbsthilfeschwyz.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn
Soleure, tél. 062 296 93 91,
www.selbsthilfesolothurn.ch

Selbsthilfe St. Gallen und Appenzell
Saint-Gall, tél. 071 222 22 63,
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Auto-Aiuto Ticino
Lugano, tél. 091 970 20 11, www.auto-aiuto.ch

Selbsthilfe Thurgau
Weinfelden, tél. 071 620 10 00,
www.selbsthilfe-tg.ch

Zentrum Selbsthilfe Uri
Altdorf, tél. 041 500 47 25,
www.gesundheitsfoerderung-uri.ch

Centre Info-Entraide Vaud
Lausanne, tél. 021 313 24 04,
www.infoentraidevaud.ch

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur
Winterthur, tél. 052 213 80 60,
www.selbsthilfe-winterthur.ch

Selbsthilfe Zug
Zoug, tél. 041 728 80 75, www.triangel-zug.ch

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel
Uster, tél. 044 941 71 00,
www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Selbsthilfe Zürich
Zurich, tél. 043 288 88 88, www.selbsthilfezuerich.ch

Les coordonnées de tous les centres et antennes Info-Entraide en Suisse



Info-Entraide Suisse en quête de reconnaissance

L'entraide autogérée a beaucoup de potentiel. C'est pour cela qu'Info-Entraide Suisse tient beaucoup à mieux faire connaître l'entraide autogérée à la population.

NOUS NOUS
ENGAGEONS À FACILITER
L'ACCÈS AUX GROUPES
D'ENTRAIDE AU PLUS
GRAND NOMBRE.

La Fondation Info-Entraide Suisse est la plateforme de services et de coordination des centres et antennes Info-Entraide des régions. Depuis 2001, Info-Entraide Suisse a un mandat de prestations de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). La Fondation n'a pas de but lucratif.

Quel est notre objectif?

Info-Entraide Suisse s'engage pour la promotion de l'entraide autogérée, indépendamment du sujet et de la forme d'organisation des groupes. L'objectif est que, par la responsabilité individuelle et le soutien mutuel, les compétences personnelles et la capacité d'autodétermination

des personnes en difficulté soient renforcées et que leur qualité de vie et leur intégration sociale soient améliorées.

Que faisons-nous?

Info-Entraide Suisse est responsable en tant que centre de services, défenseur d'intérêt et transmetteur de connaissances, et en particulier pour:

- Développer et garantir des critères de qualité unifiés
- Diminuer les obstacles à l'accès à l'entraide
- Encourager le développement de l'entraide autogérée en initiant des projets
- Nouer des alliances
- Développer des coopérations afin de renforcer l'entraide autogérée et à lui donner un ancrage dans la politique de santé et d'action sociale
- Donner des impulsions pour des recherches visant à mesurer l'efficacité de l'entraide autogérée

www.infoentraidesuisse.ch

Soutenez le travail d'Info-Entraide Suisse par un don

Faire
un don

L'engagement de la Fondation Info-Entraide Suisse et des centres et antennes Info-Entraide des régions est possible grâce au soutien de très nombreux acteurs et actrices différents.

Compte pour les dons:

CCP 40-380894-0 / IBAN: CH04 0900 0000 4038 0894

DANS LE GROUPE,
JE RENCONTRE RÉGULIÈRE-
MENT DES PERSONNES
AUXQUELLES JE PEUX
FAIRE CONFIANCE.





SELBSTHILFESCHWEIZ
INFOENTRAIDESUISSE
AUTOAUTOSVIZZERA

Laufenstrasse 12 · 4053 Bâle · tél. 061 333 86 01
info@infoentraidesuisse.ch · www.infoentraidesuisse.ch