



INFOENTRAIDEVAUD



INFOENTRAIDESUISSE  
ANTENNE NEUCHÂTEL



INFOENTRAIDESUISSE  
ANTENNE JURA

# ATELIERS 2025

## GROUPES D'ENTRAIDE AUTOGÉRÉS

*Toutes les compétences pour  
l'autogestion de votre groupe*



# Ateliers pour membres de groupes d'entraide autogérés

---

## Atelier 1

### CRÉER OU RENOUVELER UNE CHARTE AVEC MON GROUPE

Cet atelier permet de comprendre en quoi la charte est un élément clé du bon fonctionnement d'un groupe. La démarche de co-construction de la charte favorise la co-responsabilité des membres et la cohésion du groupe. Une charte qui fait sens prévient les difficultés et redonne de la motivation. Cet atelier vous permettra de partir avec une trame pour faire ou renouveler votre charte avec votre groupe.



**Lausanne** : Samedi 8 mars 2025 de 13h00 à 17h00

**Neuchâtel** : Samedi 13 septembre 2025 de 13h00 à 17h00

---

## Atelier 2

### ANIMER OU CO-ANIMER MON GROUPE

Comment se lancer dans l'animation, ou la co-animation, d'un groupe d'entraide autogéré, tout en étant soi-même concerné.e ! Cet atelier vous donne des clés pour vous sentir à l'aise dans ce rôle en abordant des aspects tels que la structure d'une réunion, la posture et le rôle de l'animateur.trice ou des co-animateur.trices. Quelques outils pratiques utiles à l'animation de groupe seront présentés et explorés.



**Lausanne** : Samedi 3 mai 2025 de 13h00 à 17h00

**Neuchâtel** : Samedi 25 octobre 2025 de 13h00 à 17h00

## Atelier 3

# COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE DANS MON GROUPE

La communication dans un groupe est influencée par la communication interpersonnelle de chacun des membres. Cet atelier permet de comprendre comment communiquer en tant qu'individu au sein d'un groupe et comment s'exprimer authentiquement pour le bon fonctionnement du groupe. L'atelier favorise une réflexion personnelle, dans le respect et l'écoute entre les participants. Des techniques telles que la communication non violente et l'expression en "Je" seront explorées.



**Lausanne** : Samedi 14 juin 2025 de 13h00 à 17h00

**Neuchâtel** : Samedi 29 novembre 2025 de 13h00 à 17h00

## MÉTHODOLOGIE DE NOS ATELIERS

Les apports théoriques sont illustrés par des exemples concrets et des exercices en groupe. Les échanges de pratiques entre les participant.es sont favorisés. Les compétences acquises peuvent être mises en pratique immédiatement dans le groupe à l'issue de l'atelier.

Les 3 ateliers sont complémentaires et permettent d'acquérir les **3 domaines de compétences essentiels** aux groupes. Une attestation est délivrée à l'issue de chaque atelier. Lors de la participation aux 3 ateliers, un **Entraide Pass** est délivré qui permet au groupe de valoriser des apprentissages acquis par certain.es de ses membres.

## INSCRIPTIONS

L'**inscription** se fait auprès du centre ou de l'antenne Info-Entraide de votre région grâce au formulaire en ligne (QR code joint) **jusqu'à 10 jours avant l'atelier**. Il est aussi possible de s'inscrire par téléphone. Les coordonnées de contact se trouvent à la fin du catalogue.

Les ateliers sont **gratuits**, grâce au financement des cantons, cependant les dons à l'attention d'Info-Entraide Suisse sont les bienvenus.



VAUD



NE - JU

## Intervision

### GROUPES RESSOURCES ANIMATEUR.TRICES

Animer son groupe d'entraide autogéré est souvent une expérience riche et gratifiante. Il arrive que des défis se présentent durant les rencontres. Comment font les autres animateurs et animatrices dans leurs groupes?

Ce groupe d'intervision entre pairs animateur.trices propose d'ouvrir un espace de rencontre où, à partir des expériences de chacun.e, des pistes créatives de solutions et d'actions concrètes pourront émerger.

*L'intelligence collective permet d'ouvrir la discussion et de débloquer des situations par rapport à la problématique de départ.*

**Thématiques abordées:** partage d'expériences, outils d'animation, gestion des problèmes, promotion et recherche de nouveaux membres, etc.

Les rencontres seront facilitées par les coordinatrices Info-Entraide.



**Neuchâtel** : Jeudi 22 mai 2025 de 18h30 à 20h00

**Lausanne** : Mercredi 17 septembre 2025 de 18h30 à 20h00

Sur inscription, auprès du centre ou l'antenne de votre région.



## QU'EST-CE QU'UN GROUPE D'ENTRAIDE AUTOGÉRÉ?

Les groupes d'entraide autogérés réunissent des personnes qui connaissent les mêmes préoccupations ou qui vivent une situation/maladie similaire dans le but de s'entraider et de se soutenir. Ils échangent leurs expériences, de bonnes idées, recueillent des informations et se soutiennent mutuellement. Il existe en Suisse plus de 2500 groupes d'entraide autogérés. Les thèmes peuvent être par exemple: Covid long, Péri-ménopause, Trouble bipolaire, Deuil, Syndrome Ehlers-Danlos, Électrosensibilité, Familles monoparentales, Violences, etc...

## QUE FONT LES CENTRES/ANTENNES INFO-ENTRAIDE?

**Répertorier** les groupes d'entraide qui existent et les rendre visibles auprès du grand public et des professionnels socio-sanitaires.

**Accompagner** la création de nouveaux groupes autogérés.




**Soutenir** les groupes actifs dans le développement de leurs compétences ou autres types de demandes.

## ATELIERS OU INTERVENTIONS SUR DEMANDE

Nous sommes à disposition pour mener des ateliers sur mesure, ou pour intervenir dans un groupe ou lors d'un événement. Cette offre s'adresse à toute organisation socio-sanitaire, institution, association bénévole ou salariée, groupe d'entraide, etc. qui souhaiterait faire connaître l'entraide autogérée à ses membres / collaborateurs ou les faire réfléchir sur des sujets spécifiques.







**INFOENTRAIDEVAUD**

 [www.infoentraidevaud.ch](http://www.infoentraidevaud.ch)  
 [entraide@benevolat-vaud.ch](mailto:entraide@benevolat-vaud.ch)  
 021 313 24 04  
 c/o Bénévolat Vaud  
Ruchonnet 1, 1003 Lausanne







**INFOENTRAIDESUISSE**  
ANTENNE NEUCHÂTEL

 [www.infoentraideneuchatel.ch](http://www.infoentraideneuchatel.ch)  
 [info@infoentraideneuchatel.ch](mailto:info@infoentraideneuchatel.ch)  
 032 724 06 00  
 c/o Hôtel des Associations  
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel



**INFOENTRAIDESUISSE**  
ANTENNE JURA

 [www.infoentraidejura.ch](http://www.infoentraidejura.ch)  
 [jura@infoentraidesuisse.ch](mailto:jura@infoentraidesuisse.ch)  
 032 724 06 00  
 c/o locaux Pro Senectute  
Rue du Puits 4, 2800 Delémont

