INFOENTRAIDEVAUD

INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL

INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE JURA

ATELIERS 2026

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, autour des valeurs, de l'organisation et de la communication. 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 7 février 2026 de 13h00 à 17h00
Neuchâtel : Samedi 12 septembre 2026 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 21 mars 2026 de 13h00 à 17h00
Neuchâtel : Samedi 31 octobre 2026 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 30 mai 2026 de 13h00 à 17h00
Neuchâtel : Samedi 5 décembre 2026 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

ENTRE 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 12 mars 2026 de 18h30 à 20h30
Lausanne : Mercredi 24 septembre 2026 de 18h30 à 20h30

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 professionnel.les 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 BILANS SUR DEMANDE

Nous sommes à disposition pour mener des ateliers, bilans ou interventions sur mesure, ou pour intervenir dans un groupe ou lors d'un événement. Cette offre s'adresse à tout groupe d'entraide, association, organisation socio-sanitaire, bénévole ou salariée, qui souhaiterait faire connaitre l'entraide autogérée à ses membres/ collaborateur.trices ou les faire réfléchir sur des sujet spécifiques.

www.infoentraidevaud.ch
entraide@benevolat-vaud.ch
021 313 24 04
c/o Bénévolat Vaud
Ruchonnet 1, 1003 Lausanne

www.infoentraideneuchatel.ch
info@infoentraideneuchatel.ch
032 724 06 00
c/o Hôtel des Associations
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

www.infoentraidejura.ch
jura@infoentraidesuisse.ch
032 724 06 00
c/o locaux Pro Senectute
Rue du Puits 4, 2800 Delémont