

Rapport d'activités 2025



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE NEUCHÂTEL



INFOENTRAIDESUISSE
ANTENNE JURA

Groupes d'entraide

Ne plus rester seul.e face à ce que l'on vit.

Chaque personne mérite un groupe où *se sentir comprise*

En 2025, des **personnes concernées**, des **proches** et des professionnel·les nous ont contactés autour de situations de santé ou de réalités sociales parfois difficiles à traverser seul·e.

Derrière chacune de ces démarches se trouve souvent une même recherche: **rencontrer des personnes qui comprennent ce que l'on vit**, partager son expérience et trouver de nouvelles ressources pour avancer.

Tout au long de l'année, nous avons **orienté** des personnes vers des groupes d'entraide existants, accompagné la **création de nouvelles initiatives** et mené des **actions de sensibilisation** afin de rendre l'entraide plus visible et accessible dans le canton de Neuchâtel.

Lorsque aucun groupe n'existe encore, nous soutenons les personnes qui souhaitent en créer un. Fidèles à notre approche, nous les accompagnons dans une démarche fondée sur l'**autodétermination**, la **participation** et le **pouvoir d'agir** des personnes concernées.

Notre rôle est de favoriser les rencontres, de **créer des ponts** et de permettre à des expériences parfois vécues dans l'isolement de devenir une ressource collective portée par celles et ceux qui les vivent au quotidien.



Quand on cherche quelqu'un qui comprend

Une personne traverse une situation difficile, liée à une épreuve de vie, à sa santé ou à une réalité sociale. Souvent soutenue par ses proches et parfois déjà accompagnée par un·e professionnel·le, elle cherche des informations pratiques pour mieux vivre son quotidien. Elle souhaite aussi savoir **comment d'autres personnes concernées font face aux mêmes défis**. Mais surtout, elle ressent le besoin de rencontrer des personnes qui comprennent réellement ce qu'elle traverse. **C'est souvent à ce moment-là qu'elle nous contacte.**

"Ce n'est pas facile de contacter une institution dans le cas d'un handicap invisible qui va à contre-courant du fonctionnement sociétal. J'avais de l'appréhension mais je me suis tout de suite senti accueilli, écouté, non jugé, et respecté chez Info-Entraide."

Témoignage d'une personne concernée



2025

213 personnes

ont trouvé conseil et orientation

Neuchâtel

139 personnes

- 108 personnes concernées
- 17 proches
- 14 professionnel·les

-
- 110 femmes
 - 28 hommes

Jura

74 personnes

- 63 personnes concernées
- 4 proches
- 7 professionnel·les

-
- 57 femmes
 - 17 hommes

Rejoindre un groupe d'entraide

Une fois le contact établi, nous recherchons avec la personne les possibilités existantes. **Mandatés par les cantons** pour recenser les groupes d'entraide de la région, nous réunissons au sein d'un **répertoire** commun les groupes autogérés ainsi que ceux portés par différentes associations et organisations. Grâce à ce travail de mise en réseau et à notre **moteur de recherche** national, nous orientons les personnes vers les offres d'entraide qui correspondent le mieux à leurs besoins.

2025

152 groupes d'entraide

repertoriés dans les cantons de Neuchâtel et du Jura

Neuchâtel

59 groupes autogérés

36 pour personnes concernées

- 10 sur des maladies somatiques
- 13 sur des maladies psychiques
- 13 sur des situations sociales

10 pour des proches

- 6 sur des maladies somatiques
- 3 sur des maladies psychiques
- 1 sur des situations sociales

13 pour concernés et proches

- 9 sur des maladies somatiques
- 2 sur des maladies psychiques
- 2 sur des situations sociales

50 groupes soutenus professionnellement

- 16 sur des maladies somatiques
- 20 sur des maladies psychiques
- 14 sur des situations sociales

Jura

26 groupes autogérés

12 pour personnes concernées

- 7 sur des maladies somatiques
- 4 sur des maladies psychiques
- 1 sur des situations sociales

1 pour des proches

- 1 sur des maladies somatiques

13 pour concernés et proches

- 9 sur des maladies somatiques
- 3 sur des maladies psychiques
- 1 sur des situations sociales

17 groupes soutenus professionnellement

- 10 sur des maladies somatiques
- 3 sur des maladies psychiques
- 4 sur des situations sociales

2025

Liste des thèmes des groupes d'entraide autogérés

- Neuchâtel
- Jura
- personnes concernées
- proches aidants

- | | |
|--------------------------------------|--|
| • Abus psychologiques ● ● | • Hypersensibilité ● ● |
| • Aide sociale ● ● | • Identité masculine ● ● |
| • Alcoolisme ● ● ● | • Jeunes proches aidants ● ● |
| • Alzheimer ● ● | • LGBTQ+ ● ● ● |
| • Aphasie ● ● ● | • Maternité / Allaitement ● ● |
| • Apnée du sommeil ● ● | • Mères entrepreneures ● ● |
| • Bipolarité ● ● | • Migration (femmes-hommes) ● ● |
| • Cancer divers ● ● ● ● | • Naissances prématurées ● ● |
| • Covid long ● ● ● | • Paraplégie ● ● ● |
| • Dépendance aux drogues ● ● ● | • Parkinson ● ● ● ● |
| • Deuils divers ● ● ● | • Polyarthrite ● ● ● |
| • Douleurs chroniques ● ● ● ● | • Schizophrénie / Santé mentale ● ● |
| • Ehlers-Danlos Synd. (SED) ● ● ● ● | • Sclérose en plaques ● ● ● |
| • Electrosensibilité (SICEM) ● ● ● ● | • Stomie ● ● ● |
| • Familles monoparentales ● ● | • Trisomie 21 ● ● ● |
| • Fibromyalgie ● ● ● ● | • Trbl. apprentissage TDA(H)/DYS ● ● ● ● |
| • Handicap auditif ● ● ● ● | • Trbl. anxieux / anxiété sociale ● ● |
| • Handicap cérébral/mental ● ● ● ● | • TSA / Autisme / Asperger ● ● ● |
| • Haut potentiel – douance ● ● ● ● | • Violences sexuelles / Inceste ● ● |

En 2025, en moyenne sur les deux cantons, les recherches de groupes ont concerné majoritairement des thématiques liées à :

- la santé somatique (47 %)
- la santé psychique (37 %)
- les problématiques sociales (16 %).

Tous les groupes sont répertoriés sur
notre moteur de recherche:



Quand aucun groupe n'existe *encore*

Parfois, aucun groupe n'existe encore autour de la réalité vécue par la personne qui nous contacte. Elle peut alors choisir, de transformer ce besoin en une **nouvelle initiative d'entraide**. Nous lui proposons de l'accompagner dans la création de son futur groupe en prenant en charge chaque étape.

Dans une démarche participative, fondée sur l'**autodétermination** et le **pouvoir d'agir** des personnes concernées, nous les accompagnons de l'idée initiale jusqu'aux premières rencontres.

Ensemble, les membres du nouveau groupe construisent leurs bases de fonctionnement et définissent leurs valeurs, afin que le groupe puisse ensuite devenir autogéré.

Lorsque le groupe vole de ses propres ailes, nous continuons de soutenir sa promotion et de nous assurer qu'il fonctionne bien grâce à des contacts ou bilans ponctuels.



« Lors de la première rencontre, les choses se sont faites de manière fluide, portée par cette belle énergie de communiquer et de trouver les contacts opportuns. Info-Entraide a constitué un fichier remarquable pour la promotion de notre groupe, et avec la conférence prévue de longue date tout s'est bien aligné. Et nous sommes finalement une belle douzaine de personnes à nous serrer les coudes dans le groupe d'entraide, cela fait chaud au cœur. »

Témoignage de l'initiateur
d'un nouveau groupe d'entraide

Quand une idée devient un groupe

En 2025, plusieurs personnes ont souhaité créer un espace d'échange autour de réalités encore peu représentées dans notre région. Voici l'une de ces initiatives accompagnées par notre organisation.

Après une enfance difficile Groupe de parole

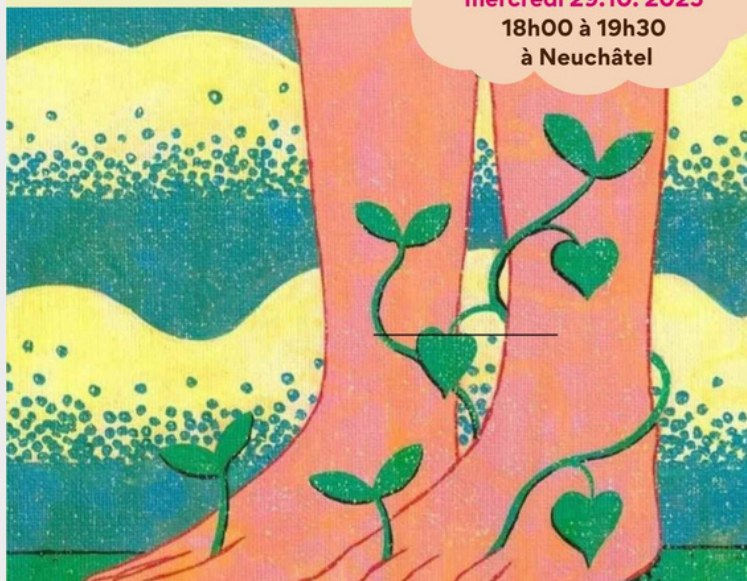
Vous souffrez de

- **conséquences de violences psychiques** vécues dans l'enfance et l'adolescence
- **trauma complexe** et de **troubles de l'estime de vous et du lien à l'autre** à l'âge adulte

Vous cherchez un **espace de parole** pour

- poser des mots sur les blessures passées
- partager sans jugement
- explorer des chemins de reconstruction et trouver du soutien

Participez à notre
séance d'information
mercredi 29.10. 2025
18h00 à 19h30
à Neuchâtel



Ce groupe est né du souhait d'une dame elle-même concernée, qui nous laisse ici son témoignage:

"Avoir vécu des événements traumatisants à répétition laisse une empreinte profonde sur chacun.e, dans notre rapport à nous-mêmes et aux autres. En grandissant, on se rend parfois compte que certains aspects de notre identité se sont construits en réponse à ces blessures du passé mais qu'il est possible de travailler dessus afin de se reconstruire petit à petit et de se faire confiance.

J'ai eu envie de créer un groupe de parole pour pouvoir partager nos histoires respectives qui ne sont pas si simples à raconter et créer un espace de soutien et de bienveillance. "

D'autres groupes ont été créés ou soutenus dans leur développement en 2025:

- Aide sociale (Delémont)
- Covid long (Delémont)
- Douleurs chroniques (Chaux-de-Fonds)
- Mamans solos (Neuchâtel)
- Intolérance aux champs électromagnétiques (Neuchâtel et Delémont)
- Migraines (Neuchâtel)
- Secret de filiation (Neuchâtel)

Faire connaître *l'entraide*

Une fois les groupes d'entraide créés et/ou répertoriés, encore faut-il que les personnes puissent les trouver. C'est pourquoi nous menons tout au long de l'année des actions de sensibilisation et de promotion.



Mois de la santé mentale

Une tresse géante pour célébrer les liens qui nous unissent

La boulangerie Mäder (NE) s'est associée à notre démarche en réalisant une tresse géante. Cette création symbolisait les liens sociaux, si importants à notre bien-être, et qui sont au coeur des groupes d'entraide.

Autour d'une tartine offerte, le public a pu découvrir le fonctionnement des groupes d'entraide, trouver une oreille, et réfléchir à l'importance des liens sociaux pour le bien-être et la santé mentale.

Les médias comme relais

En 2025, nous avons eu la chance de passer plusieurs fois dans les médias régionaux, permettant de faire connaître des initiatives naissantes et d'inviter les personnes concernées à rejoindre les groupes d'entraide.

Ces relais médiatiques constituent un levier précieux.



Renforcer les liens autour de *l'entraide*

L'entraide ne vit pas seule. Pour qu'elle soit connue et accessible, nous collaborons avec de nombreux acteurs socio-sanitaires. En 2025, nous avons été particulièrement actives du côté de la santé, et pouvons citer comme partenaires la He-Arc (NE et JU), le RHNe, la Clinique Le Noirmont (JU), l'Hôpital de la Providence (NE), l'Hôpital du Jura et Appel d'air (JU).

Deux services de soins sont devenus "favorables à l'entraide"

En 2025, c'est le Service de radio-oncologie au RHNe, ainsi que le service psychosomatique de la Clinique Le Noirmont, qui ont obtenu la certification "favorable à l'entraide".

Cette démarche est le fruit de deux collaborations particulièrement riches entre les équipes soignantes, la direction médicale et des représentantes de l'entraide. Tout au long du processus, infirmières, chefs de services et personnes issues des groupes d'entraide ont travaillé ensemble, avec notre coordination, afin de renforcer la place de l'expérience vécue et de l'entraide dans le parcours de soins. Cette certification témoigne d'une volonté commune de mieux informer les patient·es sur les ressources existantes et de favoriser les liens entre soins professionnels et soutien entre pairs.

Nous félicitons chaleureusement le RHNe et la Clinique Le Noirmont pour cet engagement et nous nous réjouissons de la poursuite de cette dynamique, avec l'objectif d'étendre prochainement la démarche à l'ensemble des deux établissements. Nous remercions également la Fondation Hôpital Pourtalès pour avoir rendu cela possible au RHNe.



Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois



Finances

NEUCHÂTEL

JURA

PRODUITS

CHF

CHF

Contributions Info-Entraide Suisse	2'000	
Subventions cantonales	50'000	10'000
Subventions OFAS	8'613	5'000
Donation CQF (affecté projet Hôpitaux)	38'200	9'500
Donation Fondation Hôpital Pourtalès	12'000	
Donation ARRA (affecté groupes)	150	150
Autres produits	2'694,60	
Total des produits	144'297,41	24'650

CHARGES

Conseil et groupes

Consultations et animations (personnel)	47'485,91	17'564,81
Frais de matériel et communication	2'006,54	1'402

Projets de promotion

Coordinations projet Hôpitaux (personnel)	5'935,74	2'195,60
Coordinations projets ciblés	38'200	9'500

Bureau

Gestion administrative (personnel)	5'935,74	2'195,60
Loyer	2'827,80	314,20
Frais d'administration	8'978,98	681,26

Total des charges	111'370,71	33'853,47
--------------------------	-------------------	------------------

RÉCAPITULATIF

Total des produits	113'657,60	24'650
Total des charges	111'370,71	33'853,47
Résultat avant répartition	2'286,89	-9'203,47
Résultat après répartition	-6'916,58	

Perspectives en 2026

Au moment de la rédaction de ces lignes, notre organisation traverse une étape importante de son développement. Après plusieurs années de croissance au sein de la Fondation nationale Info-Entraide Suisse, les antennes régionales Neuchâtel et Jura deviennent, dès le 1er juillet 2026, une entité indépendante. Cette évolution s'inscrit dans la continuité du modèle adopté par les autres centres régionaux Info-Entraide de toute la Suisse.

Cette nouvelle association réunit les cantons de Neuchâtel et du Jura au sein d'une même structure. Tout en mutualisant certaines ressources et compétences, nous restons fortement ancrés dans les réalités locales de chaque région. Les activités de promotion, les collaborations avec les partenaires et l'accompagnement des groupes d'entraide continueront à être développés au plus près du terrain, afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque canton.

Cette nouvelle organisation se construit dans un esprit de collaboration et de continuité. Info-Entraide Suisse soutiendra l'association dans cette phase de consolidation, puis restera présente dans le cadre du contrat de prestations avec l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) et du suivi des recommandations de qualité qui guident notre travail.

Un nouveau comité accompagne désormais cette nouvelle étape. Composé de personnes qui ont soutenu et accompagné notre développement au fil des années, il aura également pour mission de renforcer la gouvernance de l'association et d'accompagner les défis à venir. Il sera question de recruter ces prochains mois de nouvelles forces pour le comité.

Les prochains mois seront ainsi consacrés à la stabilisation de cette nouvelle structure et à la recherche de financements complémentaires permettant de poursuivre le développement des activités, dans les deux cantons, où les demandes et les projets n'ont cessé de croître ces dernières années.

Les prestations proposées aux personnes concernées, à leurs proches et aux professionnel·les se poursuivront sans changement. De nouvelles demandes de création de groupes d'entraide sont déjà en cours et plusieurs actions de promotion et de sensibilisation continueront à être développées.

Nous remercions chaleureusement les cantons, les fondations et l'ensemble de nos partenaires pour leur confiance et leur soutien. Nos remerciements vont également aux participant·es des groupes d'entraide qui, par leur engagement et leur confiance, donnent tout son sens à notre mission.

Equipe jusqu'en juin 2026

Direction basée à Olten:

Anouk Isch

Comptabilité basée à Olten:

Christina Esswein

Responsable Antennes NE JU:

Patricia Ciarrettino-Carvalho

Coordination projets, groupes NE:

Vanessa Wirth

Coordination groupes JU:

Emilie Sanglard

Administration NE JU:

Sylvie Rohner

Stagiaire communication:

Katherina Baumgartner

Equipe dès juillet 2026

Présidente:

Katia Della Pietra – députée Grand Conseil

Trésorier:

André-Philippe Méan – médecin

Secrétaire au comité:

Isabelle Farine – infirmière

Direction et coordination groupes:

Patricia Ciarrettino-Carvalho

Communication et Administration:

Katherina Baumgartner



INFOENTRAIDE
NEUCHÂTEL-JURA



032 724 06 00

info@infoentraidenēju.ch

www.infoentraidenēju.ch



INFOENTRAIDE
NEUCHÂTEL

Hôtel des Associations
Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel



INFOENTRAIDE
JURA

Rue du Puits 4, c/o locaux de
Pro Senectute, 2800 Delémont



avec les précieux soutiens des cantons