

## Medienmitteilung

Bienne, le 20 novembre 2024

### **Groupe d'entraide TDA(H) : première rencontre le 18 décembre 2024 à Bienne**

**Un groupe d'entraide pour les personnes souffrant de TDAH est initié à Bienne. L'offre gratuite doit permettre un échange régulier et un soutien dans la gestion du trouble du déficit de l'attention. La première réunion aura lieu le 18 décembre 2024 à Bienne.**

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est une réalité qui touche de nombreuses personnes, avec des répercussions significatives sur leur quotidien. Faible estime de soi, relations complexes, difficultés scolaires et professionnelles, troubles de la concentration, impulsivité ou encore épuisement professionnel figurent parmi les défis souvent rencontrés.

Si certaines personnes atteintes de TDA(H) parviennent à s'épanouir sans aide extérieure, d'autres éprouvent des difficultés à gérer les impacts de ce trouble. Afin de répondre à ces besoins variés, un groupe de parole se constitue à Bienne pour offrir un espace d'échange, de soutien et de partage d'expériences. La première rencontre aura lieu le 18 décembre 2024.

Ce groupe de parole s'adresse à toute personne concernée par le TDA(H). Il permettra aux participantes et participants de créer des liens avec d'autres personnes concernées et d'échanger des ressources et des conseils pratiques pour une meilleure gestion du TDA(H) au quotidien.

Les rencontres, organisées en toute confidentialité, sont gratuites. Les personnes participantes peuvent bénéficier d'un accompagnement pour les trois premières rencontres et de conseils sur l'entraide autogérée par une conseillère d'Info-Entraide BE.

Pour plus d'informations et pour s'inscrire à la première rencontre du 18 décembre, contactez Info-Entraide BE sans engagement. Ce projet vise à construire un groupe de parole accessible et bienveillant pour toutes les personnes touchées par le TDA(H) dans la région de Bienne - Jura bernois.

Plus d'informations sur l'initiative du groupe de parole :

[Création de groupe TDA\(H\) | Info-Entraide BE](#)

3'389 Zeichen inkl. Leerzeichen

#### **Contact pour plus d'informations :**

Corinne Ruggiero, conseillère  
Info-Entraide BE | Centre de consultation Bienne  
Rue de la Gare 30 | 2502 Bienne  
032 323 05 55, [c.ruggiero@infoentraide-be.ch](mailto:c.ruggiero@infoentraide-be.ch)

### Info-Entraide BE

Info-Entraide BE est le point de contact pour l'entraide autogérée dans le canton de Berne. L'objectif d'Info-Entraide BE est de réunir grâce à l'entraide autogérée des personnes qui vivent des situations similaires afin de leur permettre une meilleure qualité de vie. Outre le conseil et la mise en relation, la mission de l'association est également de sensibiliser et d'informer le public sur le thème de l'entraide. Dans ses quatre centres de consultation à Berne, Thoune, Bienne et Berthoud, Info-Entraide BE propose les prestations gratuites suivantes :

- Information et conseil sur le thème de l'entraide et des groupes d'entraide.
- Mise en contact et réseautage avec des groupes d'entraide
- Soutien et accompagnement lors de la création de nouveaux groupes d'entraide
- Conseil aux groupes d'entraide en cas de questions et de défis

Info-Entraide BE est mandatée par la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du Canton de Berne.

#### **Permanence téléphonique :**

Lu-Je | 09h00-12h30 et 14h00-16h30

0848 33 99 00

[info@infoentraide-be.ch](mailto:info@infoentraide-be.ch)

[www.infoentraide-be.ch](http://www.infoentraide-be.ch)

Images à télécharger [ici](#)