

**Aujourd'hui** **Le Progrès**  
Dans le deuxième cahier

**Football** Une mission pour Petkovic et ses  
joueurs qui a perdu de son piment page 17

# LE JOURNAL

DEPUIS 1863 DU JURA



Vendredi 22 mars 2019  
www.journaldujura.ch

No 68 CHF 3.70  
J.A. - CH-2501 Bienne 1

Retrouvez  
le journal du Jura sur



9771424962007 50012

## L'union fait la force pour lutter contre la dépression

**Bienne** Un nouveau groupe d'entraide autogéré  
centré sur la dépression vient de voir le jour. Créé  
par l'intermédiaire d'Info-Entraide BE, il permet à

des malades de se retrouver pour échanger leurs  
expériences et s'orienter mutuellement. Souf-  
frant de dépression depuis une dizaine d'années,

un quadragénaire biennois a participé à la pre-  
mière réunion qui s'est tenue la semaine pass-  
Il témoigne. page 4

Le Haut-Vallon

**Football**  
l'heure de la renri

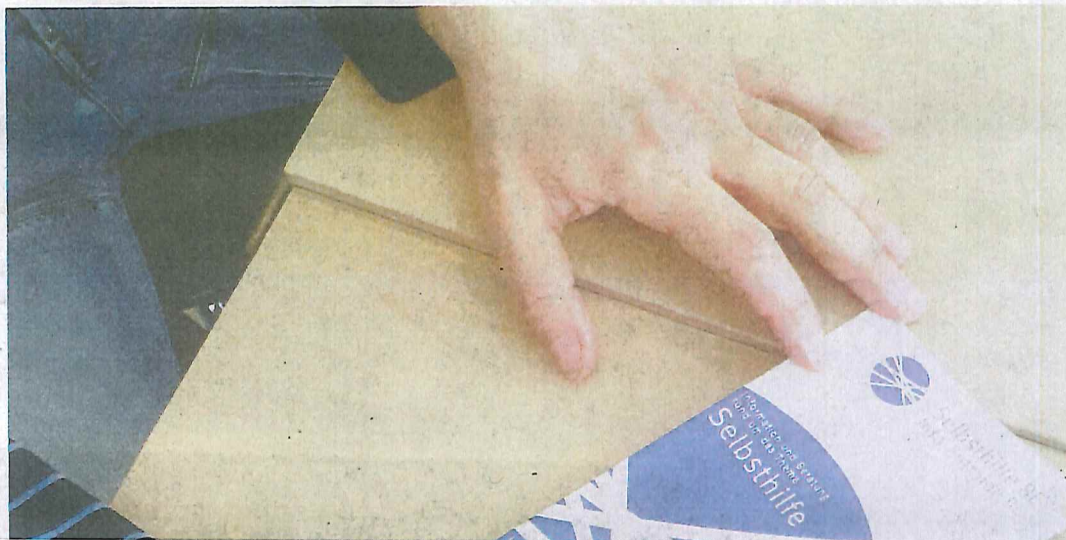
# Un groupe va relever le défi de surmonter la dépression

**BIENNE** Par l'intermédiaire de la section locale d'Info-Entraide BE, un nouveau groupe d'entraide autogéré vient de voir le jour autour de la dépression. Patrick témoigne.

PAR SALOMÉ DI NUCCIO

« Ça faisait une année que j'attendais... » Il s'appellera Patrick, le temps d'un témoignage, à l'occasion de la création, à Bienne, d'un nouveau groupe d'entraide autogéré. Le premier pour les francophones souffrant de dépression. Atteint de cette pathologie insidieuse depuis une dizaine d'années, ce quadragénaire biennois empoigné aujourd'hui un gros défi. Aux côtés d'autres personnes dans sa situation, il essaiera de poursuivre un ob-

ailleurs, les participants ont carte blanche pour se retrouver, échanger leurs expériences et s'orienter mutuellement. Jeudi dernier, Patrick a rencontré trois autres personnes pour la première fois. Un homme et deux dames. Dans ce qui représente un pas vers le mieux-être, ce célibataire biennois sait pourtant que « le chemin sera long ». En posant le cadre de la dépression, il dépeint un désespoir profond, omniprésent. Un « tsunami psychologique dévastateur », causé par un choc émotionnel, un drame, ou même une cascade d'événements.



EN  
BREF

BRANCHE OUEST

Deux experts intègrent les tables rondes

C'est une petite victoire pour les opposants au projet officiel de l'axe Ouest. Les deux experts sont impliqués dans le processus de dialogue participatif autour de la branche Ouest, remplissant les conditions fixées par les organisations opposées au projet cantonal. Les experts Fritz Kobel, ancien ingénieur en chef du canton de Berne, et l'ingénieur Han van de Wetering commenceront donc, comme exigé, à définir une période d'essai. Une liste d'exigences et de rôles clairement définies devront également être établis. Han van de Wetering a également expliqué sur une

lera Patrick, le temps d'un témoignage, à l'occasion de la création, à Bienne, d'un nouveau groupe d'entraide autogéré. Le premier pour les francophones souffrant de dépression. Atteint de cette pathologie insidieuse depuis une dizaine d'années, ce quadragénaire biennois empoigne aujourd'hui un gros défi. Aux côtés d'autres personnes dans sa situation, il essaiera de poursuivre un ob-



**Lorsque le problème n'est pas physique, il y a très très peu de compassion."**

**PATRICK**  
ATTEINT DE DÉPRESSION DEPUIS  
UNE DIZAINE D'ANNÉES.

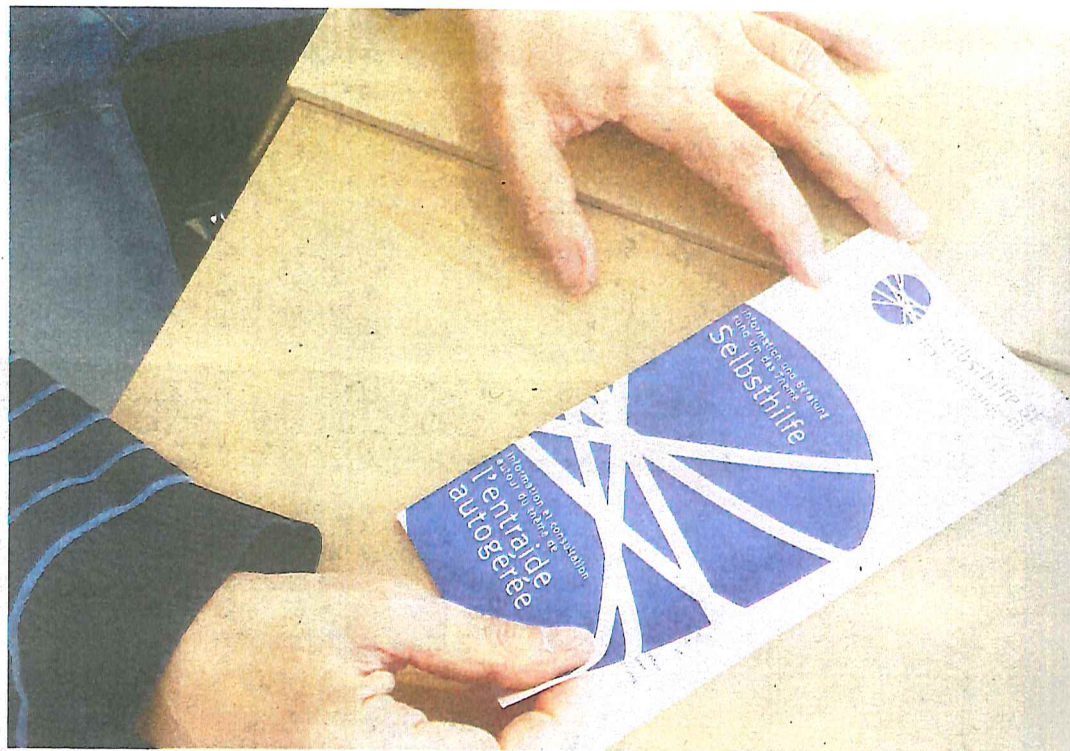
jectif: trouver les ressources nécessaires pour organiser ce nouveau projet. Presque un parcours du combattant malgré les besoins en ville de Bienne. «Pour nous dépressifs, c'est déjà énorme que de pouvoir se retrouver dans un endroit externe. Parce qu'on ne sait jamais de quoi notre journée sera faite.»

Pour certains troubles plus que d'autres, la démarche en question ne va pas de soi. Mais l'individu est un «expert dans ce qu'il vit». C'est le credo de l'association Info-Entraide BE, qui supervise actuellement, de Bienne, quelque 30 groupes autogérés du Seeland et du Jura bernois (voire encadré). Dans les locaux de l'organisme ou

ces et s'orienter mutuellement. Jeudi dernier, Patrick a rencontré trois autres personnes pour la première fois. Un homme et deux dames. Dans ce qui représente un pas vers le mieux-être, ce célibataire biennois sait pourtant que «le chemin sera long». En posant le cadre de la dépression, il dépeint un désespoir profond, omniprésent. Un «tsunami psychologique dévastateur», causé par un choc émotionnel, un drame, ou même une cascade d'événements incontrôlables. Un trouble foncièrement distinct du coup de blues passager, et qui en s'installant progressivement, parvient à torpiller toute volonté d'action et d'espérance. «Le plus difficile, c'est de trouver, chaque matin, un sens à sa vie et à sa journée.»

### S'unir pour aller mieux

Depuis la semaine passée, ils sont donc déjà quatre à vouloir «aller mieux ensemble», loin de l'ancre des psychiatres et de leurs ordonnances chargées à bloc. Patrick y voit un fil rouge: «On se rend au moins compte de ce que les autres vivent, tout comme de leurs stratégies pour essayer d'affronter les moments les plus difficiles.» Et l'entraide s'avère fondamentale pour cette population en souffrance. Car en perdant pied dans le moule social, elle reste souvent incomprise par son entourage. Destructeur à l'intérieur, le trouble est insondable de l'extérieur. «Lorsque le problème n'est pas physique, il y a très très peu de compassion à notre égard.» Suite au premier contact de ce



Jeudi dernier, Patrick a déjà rencontré trois autres personnes dans sa situation. SALOMÉ DI NUCCIO

nouveau groupe, chaque protagoniste se montre du moins prêt à persévérer. Rien que pour se changer les idées, voire y «trouver du plaisir».

Coresponsable du bureau de Bienne, Corinne Ruggiero a elle-même pris part, jeudi, à sa première rencontre. Dévolue à lancer le groupe, elle compte aujourd'hui «sept personnes intéressées à participer».

Reste que pour se réunir une seconde fois, ses fers de lance se sont fixé un objectif réalisable. Au gré des concertations, ils se retrouveront dans le courant du mois d'avril. Au début comme à la fin. Patrick conclut: «Ça dépendra de la santé, de la motivation et de l'énergie de chacun d'entre nous.»

## Info-Entraide BE à Bienne

Sur mandat de la Direction de la santé et de la prévoyance sociale du canton de Berne, les centres de consultation d'Info-Entraide BE se trouvent à Berne, Thun, Burgdorf et Bienne. Pour encourager la mise sur pied de groupes d'entraide autogérés, ses collaborateurs aiguillent les intéressés. Ils les mettent en relation, puis les aident à s'organiser dans un local adéquat. A Bienne et dans le Jura bernois, il existe une large palette de thèmes abordés. Ceux-ci vont de l'alcoolisme au cancer; de la fibromyalgie à l'anneau gastrique... A la cadence voulue par les participants, les réunions s'adressent aux plus concernés comme à leurs proches. Idéalement, Corinne Ruggiero recommande au minimum une rencontre mensuelle. Cela dit, «ce sera vraiment le groupe qui décidera ensuite de l'avenir du groupe». Sous l'égide de 5 à 8 personnes motivées, de nouveaux groupes peuvent se créer à tout moment. SDN

Centre de consultation à Bienne: rue de la Gare 30, 032 323 05 55,  
info@entraide-be.ch. Permanence tél: 0848 33 99 00 (9h-12h30 et 14h-16h30).

organisations opposées au projet cantonal. Les experts Fritz Kobi, ancien ingénieur en chef de canton de Berne, et l'ingénieur Han van de Wetering commenceront donc, comme exigé, avec une période d'essai. Une liste d'exigences et des rôles clairement définis devront également être établis. Han van de Wetering a également dû s'expliquer sur une déclaration qu'il avait faite au sujet du projet officiel. «Ces conditions permettront de garantir une discussion transparente lors des prochaines négociations», commente Catherine Duttweiler, porte-parole du comité «Axe Ouest - pas comme ça». CSI

## TRAVAUX

### Les Gorges du Taubenloch fermées

Le chemin pédestre Bienn-Gorges du Taubenloch - Frinwillier sera fermé à la population dès le lundi 25 mars. Les travaux sur le viaduc N16 sont la raison de cette mesure prise par l'Office fédéral des routes. La zone d'interdiction est marquée par deux panneaux d'information portant l'inscription «Accès interdit, zone de chantier». La mesure sera effective jusqu'au 5 avril. CSI