



PROGRAMME DE FORMATIONS 2026

Pour celles et ceux qui œuvrent dans le monde associatif,
bénévoles comme professionnel.le.s

1. Accompagner des personnes en difficultés psychiques

Jeudi 22 octobre 2026, de 9h à 17h

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP et formatrice d'adultes

Prix : Fr. 100.- / Fr. 70.- pour les membres, délai d'inscription : le 12 octobre 2026

Lors d'un accompagnement bénévole, il est possible de rencontrer des personnes vivant des difficultés psychiques, avec des comportements ou des vécus qui peuvent dérouter – notamment le repli, l'agressivité, la détresse ou des discours incohérents.

Cette formation propose des repères pour mieux comprendre ces situations et interroger ce qui se joue dans la relation d'aide, en particulier autour de la notion de « juste distance », autrement dit comment rester en lien tout en se sentant en sécurité et à sa place dans son rôle de bénévole.

À travers quelques clés de lecture issues de la santé psychique, l'objectif est de sensibiliser au champ relationnel de l'accompagnement et d'identifier ses propres limites face à des situations qui peuvent être déroutantes ou éprouvantes.

2. Le conflit : que dit-il de la relation ?

Vendredi 13 novembre 2026, de 9h à 17h

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Intervenante : Dominique Wohlhauser, psychologue FSP et formatrice d'adultes

Prix : Fr. 100.- / Fr. 70.- pour les membres, délai d'inscription : le 2 novembre 2026

Toute situation relationnelle, y compris le bénévolat, est susceptible de faire naître des conflits. Ces derniers prennent différentes formes de natures, tant individuelles que collectives. Nous explorerons les questions suivantes :

- Que le conflit dit-il de la relation ?
- Quel lien a-t-il avec les tensions, les émotions et les jeux de pouvoir ?
- Que faire des conflits ?

Nous développerons la thématique du conflit à travers quelques éléments théoriques et en faisant le lien avec des situations concrètes amenées par les participant.e.s.

3. Bénévolat et interculturalité

Lundi 30 novembre 2026, de 9h à 17h

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Intervenant : Fabien Marquis, travailleur social

Prix : Fr. 100.- / Fr. 70.- pour les membres, délai d'inscription : le 23 novembre 2026

Cette journée de formation est destinée aux bénévoles et aux professionnel.le.s qui rencontrent, dans le cadre de leur engagement ou de leur activité, des personnes issues de la migration et évoluent dans des contextes interculturels. Les buts sont :

- Questionner notre rapport à la migration et à ses enjeux.
- Favoriser l'intégration des personnes issues de la migration dans le cadre d'activités bénévoles.
- Prendre un temps pour réfléchir à son rapport à l'autre et à la différence.

Pour atteindre ces objectifs, nous alternerons théorie et exercices en groupe, en nous appuyant sur les expériences et questionnements des participant.e.s.

4. Échanges de pratiques pour les gestionnaires de bénévoles

Deux sessions d'une heure et demie, en septembre et en novembre.

Dates et horaires seront décidés ensemble, avec les participant.e.s intéressé.e.s

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Coordinatrice : Noémie Merçay, politologue et sociologue, coordinatrice de Bénévolat Jura

Public cible : les personnes qui gèrent et/ou collaborent avec des bénévoles

Prix : 40.- / séance – dès 4 participant.e.s

La gestion de bénévoles est une tâche complexe à la jonction des mondes professionnel et privé. Elle demande une fine compréhension d'enjeux individuels et collectifs. Bénévolat Jura propose à tout.e professionnel.le ou responsable qui travaille avec des bénévoles de venir partager ses expériences et réflexions, et ainsi peut-être trouver des éléments de solution ensemble. Différentes thématiques pourront être abordées selon les besoins des participant.e.s.

Inscription : faites-nous part de votre intérêt à échanger sur cette thématique en nous écrivant à contact@benevolat-jura.ch et nous chercherons ensemble une date pour la première rencontre, délai d'inscription : fin août.

5. Réaliser ses bilans facilement avec la méthode SWOT

Mardi 20 octobre 2026, de 17h à 19h

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Coordinatrice : Noémie Merçay, politologue et sociologue, coordinatrice de Bénévolat Jura

Prix : 40.- / séance, délai d'inscription : le 12 octobre 2026

Cette formation propose d'utiliser la méthode SWOT comme un outil simple et concret pour analyser le fonctionnement d'une association, d'un projet ou d'une activité. À partir de situations réelles issues de leurs engagement, les participant.e.s apprendront à identifier les forces et les points de vigilance internes, ainsi que les opportunités et les risques liés à leur environnement.

L'objectif est de disposer d'un outil directement utilisable dans leur vie associative pour faire le point, mieux comprendre ce qui fonctionne ou non, et soutenir des décisions ou des réorientations de manière structurée et partagée.

6. Préparer et vivre sa retraite avec le bénévolat

Mardi 27 octobre 2026, de 15h à 17h

Lieu : dans les locaux de Pro Senectute, rue du Puits 4, Delémont

Coordinatrice : Coraline Kaempf, journaliste, coordinatrice de Bénévolat Jura

Prix : 40.- / séance, délai d'inscription : le 19 octobre 2026

Cette séance proposera une introduction au bénévolat comme piste pour préparer et vivre sa retraite. Elle permettra de réfléchir à ses envies et à son positionnement pour s'engager sereinement, en abordant les règles d'or du bénévolat, les bases d'un engagement équilibré et les limites à poser pour des engagements sains et pérennes.

Un aperçu des différents types d'associations et de champs d'engagement possibles sera également proposé, afin d'ouvrir le panorama des opportunités dans la région.

Je souhaite m'inscrire à une formation

Par e-mail à : contact@benevolat-jura.ch

Merci d'indiquer : le nom de la formation, votre nom et prénom, adresse de facturation, téléphone, e-mail et association.

**Les délais d'inscription sont précisés pour chaque formation.
Les places étant limitées, les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée. Nous vous encourageons à vous inscrire rapidement.**

Nous nous réjouissons de vous retrouver lors de ces formations et ateliers conçus comme des espaces d'échange et de réflexion autour de vos réalités de terrain, et restons à disposition pour toute question.

Merci pour votre engagement et la confiance que vous nous accordez.

Contact et informations :

Bénévolat Jura

Rue du Puits 4, 2800 Delémont

Tél. : 079 964 72 05 (le mardi de 9h à 16h)

E-mail : contact@benevolat-jura.ch

Site internet : <https://www.benevolat-jura.ch/>

