

# Rapport d'activités 2021

L'année 2021 chez Ensemble pourrait être caractérisée par l'adage « reculer pour mieux sauter » sur bien des aspects.

## **Sur fond de restrictions sanitaires**

Après de nombreux mois de restrictions sanitaires sans pouvoir vraiment agir auprès des personnes que nous soutenons, la pandémie a vu les restrictions s'alléger à la fin du premier trimestre, puis se renforcer de nouveau en hiver. Et nos prestations ont dû s'adapter à ces changements de rythme : l'élan de la reprise au printemps/début d'été a permis de lancer l'atelier sommeil par exemple, jusque-là en attente. Couleurs et émotions de femmes a pu reprendre avec le groupe en arrêt depuis l'hiver précédent. Puis commencer avec un nouveau groupe qui sera interrompu quelques semaines plus tard à son tour, fin 2021. D'autres ont saisi l'occasion pour se redéfinir à l'image de Train The Trainer.

Le bilan général est positif : les participants ont pu profiter pleinement de nos prestations. Elles leur ont fourni des outils et proposé de nouvelles postures face à cette période d'incertitude, tant du point de vue de la situation sanitaire que migratoire.

Les éducateurs et autres responsables chez nos partenaires sont demandeurs de nouveaux cycles de prestations, témoins du bilan positif chez leurs bénéficiaires.

## **Passage à l'adolescence**

Parallèlement, c'est tout Ensemble qui a connu une nouvelle dynamique avec le passage de flambeau d'Alain Scherrer au nouveau comité et la création d'un poste de coordination. Deux forums créés pour soutenir la commission des prestations dans les aspects de gouvernance et d'administration.

On peut comparer ces changements à ceux de l'évolution d'une vie. Comme certains le proposent – naissance, enfance, adolescence, vie adulte ; et Ensemble n'y déroge pas : d'un comité bénévole qui discute, décide et exécute. L'association, grâce aux fonds obtenus, apprend maintenant à faire ensemble avec ces nouvelles personnes d'horizons différents. Ce n'est pas rien de se redéfinir en tant que structure, dans son mode de fonctionnement. sans oublier la dose de questionnements et de remise en question que cela suscite.

Si le poste de coordination a d'abord bénéficié d'une certaine continuité puisqu'il a été mis en place par Camille Piller, engagée pour les trois premiers mois de l'année, le comité lui, est formé de nouvelles personnes qui ont dû faire connaissance avec l'association, ses intervenantes et ses prestations. Malgré cela, Marianne Vogel, Sophie Torrent et Jean-Marc Buchs ont su être à l'écoute et répondre aux besoins inhérents à ce stade d'évolution en tant que comité, et soutenir la nouvelle coordinatrice, Valérie Lopez, dans sa prise de poste en avril et dans la mise en œuvre effective de ce rôle central qu'est la coordination.

Pendant l'été, deux intervenantes, Megan Hefti et Daniela Lopes, ont décidé de quitter l'association avec leurs prestations respectives mais elles continuent d'œuvrer au sein de l'espace de parole comme intervenantes. Cela a été un moment difficile pour la commission qui fonctionnait ensemble depuis plusieurs années. Cette situation a emmené le besoin de ralentir, de ne pas précipiter les changements à mettre en place, d'aborder les questions avec douceur, de célébrer ce qui a été fait et d'accueillir le nouveau.

A la fin de l'année, Camille Piller quitte la commission mais pas le défouloir dans lequel elle continue d'intervenir.

### **Renouveau pour la commission**

L'année 2021 a aussi vu de nouvelles personnes rejoindre la commission :

dès le mois de mai. Margot Gerber intervenante du groupe thérapeutique sur le sommeil remplace Jessica Dietz car elle doit voyager depuis loin.

et Alexandra Zoppellari du défouloir remplace Camille Piller dès le mois de décembre.

Pour soutenir les changements structurels importants décrits précédemment. la commission est entrée dans un processus de supervision auquel le comité va aussi participer.

### **Ensemble et son environnement**

Malgré cette vague de changements et l'énergie qu'ils absorbent, l'association a pu établir des liens de confiance avec son réseau – financeurs, institutions partenaires et associations actives dans le domaine de la migration, et se positionner en tant qu'association grâce à la mobilisation des intervenantes. Tant pour présenter l'association et les prestations pertinentes que pour effectuer des séances de suivi des activités en place.

Nous avons notamment été invités à participer à une rencontre avec le canton et le SEM (Secrétariat d'Etat aux Migrations) où nous avons fait valoir nos préoccupations concernant la prise en charge des demandeurs d'asile.

Et l'agenda 2022 compte déjà plusieurs rencontres prévues qui s'inscrivent à la fois dans cette dynamique mais aussi qui visent à atteindre le public migrant plus large.

Pour finir avec ces nouvelles climatiques. Ensemble est installé dans ses locaux au boulevard de Pérolles 42 depuis fin novembre. Même si l'hiver a été rude et des ajustements sont nécessaires pour certaines prestations, la nouvelle formation Train The Trainer, le défouloir et quelques épisodes du groupe de parole ont pu s'y dérouler.

Passons maintenant à l'actualité qui nous intéresse tous ici : les prestations.

# Bilan des prestations

## Un bref aperçu

<i>Prestation</i>	<i>Institution / Lieu</i>	<i>Participation (par cycle ou moyenne)</i>	<i>Séances ou cycles en 2021</i>	<i>Prévus pour 2022</i>
<i>Atelier Sommeil</i>	Foyer Ste Elisabeth	10 jeunes	1	5
<i>Couleurs et émotions de femmes</i>	Caritas. Matran	10 femmes	1	2
<i>Le défouloir</i>	Villa Galia puis chez Ensemble	7 participants en moyenne	35	36
<i>L'Espace de parole</i>	En ligne. puis au CAS de Péroilles puis dans les foyers	4 à 5 jeunes des foyers ORS en moyenne	24	30
<i>Stabilisation</i>	Centre la Canopée. Fribourg	6 jeunes du foyer Ste Elisabeth	29	50
<i>Train the Trainer</i>	Chez Ensemble	9 multiplicateurs	1	1
<i>Le Voyage de Petit Oiseau</i>	Caritas	6 enfants	1	-
<i>Yoga thérapeutique</i>	Caritas	18 participants	2	-

Certaines de nos prestations sont limitées aux bénéficiaires d'institutions données selon la provenance du financement. En 2022, nous avons obtenu que les fonds de la convention soient utilisés pour atteindre les personnes qui ne dépendent pas forcément du service social de Caritas ou de l'ORS.

Aussi, nous accueillons une prestation d'art thérapie pour les messieurs, *Création & Récit*, qui sera proposée dans un premier temps aux bénéficiaires de Caritas. par Roland Béguin et Jean-Samuel Fauquex. Bienvenus !

Une nouvelle prestation d'art thérapie, *Couleurs d'ici et maintenant*, sera proposée aux jeunes du foyer Ste-Elisabeth par Marie-Paule Meuwly et Natalie Uhlmann. Elle se veut un espace ouvert de création et d'expression.

Le groupe de travail développement est dédié à la création d'une prestation destinée aux enfants en priorité et vise le lancement de la boîte à outils pour 2023.

## Et concrètement

# Art thérapie : Couleurs et émotions de femmes

Animée par Marie-Paule Meuwly et Domi Volckaert Margot

### **Nombre de participantes :**

Un groupe de 10 personnes au départ pour le groupe commencé en 2020 avec 1 abandon avant l'interruption du cycle. Fin du cycle de mai à juillet 2021.

Langues parlées: tigrinya, somalien et amharique.

Un deuxième groupe de 10 participantes a démarré le 4 octobre 2021 et a pu reprendre en mars 2022 pour les 5 séances restantes

Langues parlées: turc, népalais, tigrinya et arabe.

### **Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Les participantes développent une confiance dans le groupe et envers les autres participantes ce qui leur permet de prendre des risques et de s'exprimer plus librement.

Elles osent découvrir de nouvelles techniques et de nouveaux matériaux.

Et elles apprennent le savoir-être local. Par exemple, ici on regarde les gens dans les yeux quand on s'exprime et c'est valorisant de le faire.

L'atelier est aussi un espace où mettre en pratique leurs compétences, leur créativité et leurs connaissances qu'elles n'ont pas eu l'occasion de faire depuis un bon moment.

### **Développement en cours et souhaités :**

Trouver un lieu plus adapté à l'art thérapie, avec éventuellement une garderie.

Un deuxième cycle de 6 séances est lancé auprès de Caritas « Honorer le renouveau » afin de pouvoir prolonger l'expérience vécue par les dames du groupe.

Ouvrir la prestation à des femmes qui ne sont pas suivies par le service social de Caritas.

## L'Atelier sommeil

Animé par Jessica Dietz et Margot Gerber

Dans le cadre du programme « Envole-moi » un cycle de l'Atelier Sommeil s'est tenu au Foyer Ste-Elisabeth à Fribourg. L'atelier comprend une soirée d'information ouverte à toutes les personnes intéressées. suivie de 7 séances psychoéducatives et à contenu thérapeutique.

### **Nombre de participant-e-s :**

A chaque séance, le groupe était composé de 4 à 10 personnes.

### **Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Au fil des séances, les bénéficiaires arrivent finalement à partager leurs difficultés, et les jeunes échangent sur leurs stratégies individuelles spontanément.

Certains jeunes rapportent utiliser les méthodes de relaxation et les stratégies cognitives proposées pendant l'atelier.

... Et le sommeil ?

Résultat de l'Index de Qualité du Sommeil de Pittsburgh (PSQI questionnaire courant pour les troubles du sommeil) complété aux première et dernière séances :

L'efficacité du sommeil (proportion du temps endormi par rapport au temps passé au lit) a été améliorée, ainsi que le fonctionnement durant la journée (travailler, avoir de l'énergie, pouvoir se concentrer).

En moyenne, une amélioration a également été constatée dans tous les autres domaines (plus longue durée de sommeil par nuit, plus court laps de temps avant de s'endormir, moins de réveils nocturnes, qualité du sommeil améliorée et diminution de la prise de médication).

### **Développement en cours et souhaités :**

Communication :

Nous souhaitons avoir recours à un-e interprète communautaire lors de la soirée d'information pour améliorer la transmission d'informations importantes liées au cadre de participation. Puis, instaurer une communication via un réseau social pour communiquer sur toute la durée de l'atelier.

### **Suite de la prestation pour 2022 :**

... Une collaboration fructueuse

La collaboration avec les éducateur-trices du foyer est une réussite. Plusieurs séances ont été organisées afin de programmer et de s'assurer du bon déroulement de l'atelier. En amenant l'Atelier Sommeil sur place, les éducateur-trices sont à la fois sensibilisés à la thématique et aux besoins des jeunes.

Vu le succès de la première édition auprès des bénéficiaires et du personnel du Foyer Ste-Elisabeth, d'autres foyers ont également manifesté leur intérêt pour la prestation. Nous avons donc agrandi l'équipe d'intervenantes : 3 étudiantes en psychologie clinique ont été recrutées ce qui nous permet de prévoir 3 cycles pour 2022 au sein des foyers ORS.

En plus, nous souhaitons élargir l'offre à une population plus diversifiée, à hauteur de 2 cycles supplémentaires.

## **Le défouloir**

Animé par Jana Sturny, Valérie Torrent, Samantha Miller, Camille Piller, Alexandra Zoppellari et Paula Leu.

Le défouloir offre un espace de ressources pour les jeunes du foyer. Cet atelier est à chaque fois recréé et réadapté selon les besoins, les envies, le niveau (compétences en français et compétences théâtrales) et le nombre des participant-e-s grâce aux très bonnes compétences d'adaptation des animatrices.

### **Nombre de participant-e-s :**

7 en moyenne (étrangers et suisses). 6 animatrices qui donnent l'atelier en duo

### **Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

L'échange culturel, l'apprentissage et la sensibilisation des coutumes de la terre d'accueil.

L'apprentissage de la langue française pour les participant-e-s.

L'intégration dans la communauté suisse et à la vie sociale pour les femmes étrangères.

### **Suite de la prestation pour 2022 :**

Tester la mise en place d'ateliers le premier dimanche du mois pour atteindre les personnes qui travaillent et créer une opportunité de sortir du foyer les dimanches pour les jeunes.

## Espace de parole

Animé par Chistel Richoz. Megan Hefti et Daniela Lopes Monteiro

L'objectif principal de l'espace de parole est d'offrir aux jeunes un espace d'écoute, de parole et de lien. Les intervenantes s'appuient sur la méthodologie développée par l'ethnopsychiatre Adalberto Barreto pour structurer un moment d'échanges d'une durée d'une heure et demi durant lequel les participant.e.s sont invité.e.s à célébrer la Vie et à partager des difficultés qu'ils.elles rencontrent actuellement. En fonction du thème choisi pour la soirée, chacun.e (intervenante comprise) peut apporter des idées de "solution" en lien avec son propre vécu.

### **Nombre de participant.e.s :**

38 adolescent.e.s et jeunes adultes hébergés au foyer de Ste-Elisabeth et au foyer de Beauregard – avec une fréquentation moyenne d'un peu plus de quatre jeunes par rencontre

24 espaces de parole à raison d'une intervention toutes les 2 semaines dans chacun des foyers.

Soumises aux aléas des directives sanitaires, nous avons proposé les espaces de parole en ligne de janvier à mars 2021 puis au CAS de Pérolles pour une durée de 4 mois avant de pouvoir intervenir au sein du foyer Ste-Elisabeth. Le lancement de la prestation au foyer Beauregard s'est concrétisé dès octobre.

Présence d'une interprète communautaire dès avril 2021 pour la bonne communication.

### **Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Enrichissement collectif et groupe de soutien

Les intervenantes ont pu constater que la prestation répond à des besoins tels que celui de parler, de se sentir soutenu, et d'avoir un endroit neutre où être soi.

Les intervenantes ont pu remarquer un réel soutien apporté par le groupe lors d'événements difficiles vécus par un ou plusieurs participant.e.s.

L'Espace de parole est aussi un lieu de repère tandis qu'ils vivent beaucoup de changements dans leur environnement.

Quatre jeunes ont été mis en contact pour leur développement personnel et professionnel

### **Suite de la prestation pour 2022 :**

Nous cherchons à engager un.e nouveau.elle intervenant.e afin de compléter l'équipe et assurer ainsi la pérennisation des espaces de parole au sein des deux foyers susmentionnés.

## Stabilisation

Prise en charge individuelle par Natalie Uhlmann

Ces séances individuelles sont financées par le programme Envole-moi et s'adressent à des personnes qui souffrent des conséquences d'une dysrégulation du système nerveux autonome. Instabilité émotionnelle, cauchemars, irritabilité, difficultés de concentration, grande sensibilité au bruit et autres symptômes peuvent rendre le quotidien et les défis d'intégration encore plus difficiles et handicapants pour les personnes concernées.

### **Nombre de participant.e.s :**

Six mineurs non accompagnés ont pu bénéficier de 29 séances individuelles au total.

### **Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Les éducateurs aident les jeunes à appliquer les techniques de régulation et de stabilisation au quotidien.

**Suite de la prestation pour 2022 :**

Actuellement, la demande pour cette offre est en forte augmentation. Cela montre le besoin d'augmenter les thérapeutes de l'équipe et les ressources financières.

## Train The trainer – Apprendre la paix, désapprendre la violence

Animé par Natalie Uhlman avec la participation de Marie-Paule Meuwly, Alain Bochud, Rivka Wylter et un trio de comédiens – merci à tous pour votre engagement !

Cette offre s'adresse à des multiplicateurs issus du milieu de la migration et a pris une nouvelle forme cette année : un groupe mixte qui se réunit dans la salle d'Ensemble cinq journées sur cinq mois avec pour langue d'enseignement le français.

Ce cours est dispensé par des professionnels multidisciplinaires qui apportent leur expérience pertinente de la pratique thérapeutique, ainsi que de la prévention de la violence et des dépendances.

**Nombre de participant·e·s :**

Un groupe de 2 hommes et 7 femmes

**Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Les participants apprennent à utiliser des outils concrets de manière pratique et orientée solution pour intervenir de manière constructive et à bas seuil en cas de difficultés.

**Suite de la prestation pour 2022 :**

Un deuxième cycle est prévu pour 2022.

## Le Voyage de Petit Oiseau

Animée par Megan Hefti et Laurence Meyer

Les enfants co-crésent un petit livre lors des ateliers qu'ils reçoivent ensuite par poste à leur domicile et qu'ils peuvent partager à leurs parents/personnes de références.

**Nombre de participant·e·s :**

6 enfants de trois nationalités différentes – Érythrée, Somalie, Syrie.

**Bénéfices observés chez les bénéficiaires :**

Les enfants parviennent à s'exprimer alors qu'ils se reconnaissent dans l'histoire proposée.

Megan Hefti a décidé de retirer ses prestations de l'offre d'Ensemble dès septembre 2021.

## Yoga thérapeutique

**Nombre de participant·e·s :**

18 participants sur 2 sessions d'ateliers durant l'été.

Daniela Lopes a décidé de retirer ses prestations de l'offre d'Ensemble dès septembre 2021.

# Bilan financier

## COMPTES PERTES ET PROFITS 2021

	2021	Total
<b>PRODUITS</b>		
Dons reçus		
Dons / subventions du secteur public		120 500.00
Dons reçus		<b>120 500.00</b>
Produits résultants d'activités et de services		
Produit des services fournis (Envole-moi. MIS Caritas)		10 941.40
Produits résultants d'activités et de services		<b>10 941.40</b>
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>		<b>131 441.40</b>
<b>CHARGES</b>		
Charges pour activités et de services	-	<b>60 229.71</b>
Charges de personnel	-	<b>28 950.00</b>
Autres charges d'administration de l'association	-	<b>19 903.12</b>
Amortissements et ajustement de valeur	-	<b>1 405.00</b>
<b>TOTAL CHARGES</b>	<b>-</b>	<b>110 487.83</b>
<b>Bénéfice</b>		<b>20 953.57</b>

## BILAN au 31.12.2021

	<b>ACTIFS</b>
	<b>31.12.2021</b>
Actifs circulants	<b>58 896.05</b>
Actifs immobilisés	<b>25 621.56</b>
<b>TOTAL ACTIFS</b>	<b>84 517.61</b>
	<b>PASSIFS</b>
	<b>31.12.2021</b>
Fonds étrangers à court terme	<b>36 554.10</b>
Fonds de l'association	<b>100.00</b>
Fonds propres	<b>47 863.51</b>
<b>TOTAL PASSIFS</b>	<b>84 517.61</b>

Vous pouvez nous soutenir par votre don. Merci pour votre générosité.

Banque Alternative Suisse  
 IBAN CH20 0839 0036 3541 1000 5  
 Association Ensemble  
 Bd de Pérolles 42  
 1700 Fribourg



### Le comité

La Présidente : Marianne Vogel

La secrétaire : Sophie Torrent

Le trésorier : Jean-Marc Buchs

### Contact :

Mail : [associationensemblefr@gmail.com](mailto:associationensemblefr@gmail.com)

Site : [www.ensemble-fr.ch](http://www.ensemble-fr.ch)

Tél : 078 865 09 21

### Avec le soutien de :



**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra



**PIC**  
PROGRAMMES  
D'INTÉGRATION CANTONAUX




**LOTERIE  
ROMANDE**



**REPER**  
Promotion de la santé  
et prévention  
Gesundheitsförderung  
und Prävention



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera