

# Rapport d'activité 2022

## Enjeux rencontrés en 2022.

Le début de l'année a été marqué par la pandémie qui a demandé une adaptation constante dans la mise en place des prestations. Quelques séances ont dû être reportées ou annulées, mais l'association Ensemble est arrivée à surmonter ces obstacles avec détermination pour répondre à sa mission.

L'année 2022 s'est caractérisée par la refonte de l'association ce qui a amené une période de changement à plusieurs niveaux : la réflexion puis la mise en place d'une nouvelle organisation interne avec la clarification des responsabilités de chacun-e, des départs et des arrivées.

Cette année, nous avons vu l'importance de collaborer avec nos partenaires et sommes désireux-ses de renforcer les liens et les échanges dans le réseau.

Un défi important a été de mener ensemble (commission et comité) avec l'aide d'un superviseur (Mr Sauzet), une réflexion sur le fonctionnement de l'association et de redéfinir le travail de la coordination et de l'administration.

La préoccupation principale de notre travail, est de répondre aux besoins de nos bénéficiaires à travers des prestations diversifiées. L'équipe reste vigilante à l'évolution des besoins de nos bénéficiaires et s'efforce de répondre avec des nouvelles prestations.

Atteindre certaines populations reste une gageure et nous souhaitons progresser dans ce sens, afin de toucher le plus de monde possible (diversité d'âge, de genre, d'origine).

Le besoin de recruter d'autres intervenant-es (Le Défouloir, Espace de Parole, Stabilisation, Art Thérapie) et des membres pour le comité est nécessaire pour assurer un bon fonctionnement de l'association.

Pour conclure, 2022 s'inscrit dans la continuité du processus de professionnalisation d'Ensemble, et dans notre volonté de stabilité.

Je remercie toutes les personnes engagées au sein de l'association pour leur travail accompli et leur investissement.

Marianne Vogel, présidente.

---

« Je suis heureuse d'être là.  
J'aimerais que l'atelier continue  
toute la journée. Ça fait 30 ans  
que j'attends ça. »

Témoignage, anonyme.

« J'ai vu pour la première fois  
sourire des personnes qui ne  
souriaient pas avant ».

Témoignage, assistante sociale  
chez Caritas.

---

Nous avons pu les  
**accompagner dans leur  
parcours et leur évolution.** Ils  
vivent souvent beaucoup de  
changements, que ce soit dans  
le privé mais aussi structureux  
(déménagements, nouvelle  
équipe éducative etc.). Il nous  
semble important de pouvoir  
continuer à **offrir à nos  
bénéficiaires cet espace de  
confiance et cette constance** au  
sein de nos prestations.

## Missions d'Ensemble

**Ensemble, association reconnue d'utilité publique, s'engage à prévenir et à promouvoir la santé mentale des personnes issues de la migration** (les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> générations de migrant·es, les requérant·es d'asile, les réfugié·es). Nos prestations consistent à veiller au bien-être psychique de ces personnes, à prévenir l'apparition et le développement de **symptômes psychosomatiques**, à stabiliser lors de crises aiguës, à transmettre des outils pour les accompagner dans leur autonomie.

La fuite du pays d'origine, les situations de crise, le parcours migratoire, les différences culturelles, peuvent mener à des expériences traumatiques, et à **développer des symptômes très handicapants pour la vie quotidienne** (notamment état de stress post-traumatique ESPT, migraines, troubles du sommeil, cauchemars, maux de ventre, anxiété, crises de panique, humeur dépressive, etc).

**Nous complétons l'offre actuelle du canton de Fribourg, en agissant via 3 leviers :**

- Veiller au bien-être psychique des personnes issues de la migration.
- Augmenter l'inclusion et l'intégration de ces populations.
- Transmettre et mettre en place une retransmission des outils pour gérer et appréhender les enjeux de la migration.

« Selon les estimations actuelles, 1 personne sur 4 souffre de problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Pourtant, près des deux tiers d'entre elles ne se font pas soigner.

**Une mauvaise santé mentale est un facteur prédisposant à des problèmes de santé physique et à une espérance de vie beaucoup plus courte. (...).**

**Il existe ainsi une forte corrélation entre la santé mentale et la pauvreté**, et entre les troubles mentaux et les difficultés économiques résultant d'une réalisation insuffisante des droits à l'éducation, au travail, à l'alimentation et à l'eau, et bien d'autres droits de l'homme. »<sup>1</sup>

« Sur le plan normatif, le cadre qui établit le droit à la santé ne crée pas une hiérarchie dans laquelle la santé mentale passerait après la santé physique. La santé physique et la santé mentale sont intimement liées et, à ce titre, doivent se voir accorder la même importance. »<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme (HCDH).

<sup>2</sup> Rapport du Haut-Commissaire des Nations Unies aux droits de l'homme du 31 janvier 2017.

## 2022, une année de mouvement pour l'association.

### Introspection organisationnelle.

Initiée en 2021, le projet d'une organisation horizontale a été continué durant l'année à la suite de diverses supervisions et interventions.

« Le but de la dynamique participative est de **soutenir le déploiement de l'intelligence collective pour mettre l'humain au centre** des organisations. Elle vise à permettre le développement de l'entreprise et des individus qui la compose. »<sup>3</sup>

Il a été défini ce qui suit :

« Les membres de la commission s'engagent à créer un espace chaleureux en amenant le meilleur de soi pour que chacun-e se sente en sécurité. La

### Départs, arrivées, mises en place.

À la suite de la restructuration de l'association et après une année bien remplie chez Ensemble, Valérie Lopez (coordinatrice depuis 2021) a été remplacée en octobre par Alexandra Zoppellari (à 10%) - également responsable de la prestation Le Défouloir - et, fin octobre Camille Létang a été engagée au nouveau poste d'administratrice à 30%.

**Beaucoup de mouvement du côté de l'atelier sommeil.** Une nouvelle équipe a été créée en 2022 en engageant Alja Pehar et Alexia Herandal, mais à la fin de l'année plusieurs membres de l'équipe ont annoncé leur départ, notamment Margot Gerber (responsable de prestation depuis 2021) et Alexia

collaboration se nourrit de la bienveillance, soutenue par des structures saines et un cadre cohérent, clair et stable. La vitalité du groupe est assurée par le fait que **chacun-e prend au mieux soin de soi et des autres**. Nous souhaitons que cette vision soit le terreau cultivé par tous-tes les membres de l'association. »

Pour terminer, l'association a redéfini clairement les responsabilités de chacun-e et a décidé de séparer la coordination, de l'administration. D'une part, pour renforcer les compétences grâce à un **nouveau poste d'administration** et, d'autre part, pour améliorer la dynamique participative.

Herandal (intervenante depuis 2022). L'atelier sommeil doit être réfléchi en 2023.

**La prestation du Défouloir** dit aurevoir à Samantha Miller (intervenante depuis 2021).

**La prestation de l'Espace de parole** souhaite la bienvenue aux nouvelles intervenantes Natalia Lepori, Julie Waeber et Marion Wohlhauser.

**La prestation Stabilisation se développe** et propose désormais la psychothérapie avec Sybille Gerber et l'ostéopathie avec Stéphanie Reynaud.

**Les prestations enfants et la boîte à outils n'ont pas pu être développées** et sont reportées à l'année 2023.

Différents **thèmes abordés au cours de nos prestations** : le parcours migratoire, les difficultés en Suisse (sentiment de déception lors de l'arrivée dans le pays d'accueil, sentiment de ne pas avancer en Suisse, difficulté d'intégration et sentiment de racisme), les difficultés dans l'apprentissage du français, comment étudier, maintenir la concentration et gérer le stress, comment être résilients et garder le moral, les différences culturelles entre le pays d'origine et la Suisse, comment faire avec le sentiment d'injustice que certain-es bénéficiaires ressentent.

---

« Faire du théâtre c'est apprendre comment cacher mes faiblesses et comment contrôler mes émotions. (...) Certaines personnes sont très fortes à l'extérieur, mais brisées de l'intérieur, et certaines personnes sont fatiguées et brisées à l'extérieur, mais elles sont très fortes et invincibles de l'intérieur. C'est une bonne expérience pour moi d'avoir une meilleure compréhension de la vie, et je pense que j'ai appris et que j'apprendrai des leçons importantes et utiles en faisant du théâtre ».

Mukthar qui vient depuis 8 mois au Défouloir.

---

<sup>3</sup> <https://www.dynamiqueparticipative.be/a-propos>

## Bilan des prestations

Prestation	Institution / Lieu	Participation 21 (par cycle et en moyenne)	Participation 22 (par cycle et en moyenne)	Participation totale en 22	Séances ou cycles en 2022	Prévus en 2023
Le Défouloir	Chez Ensemble	7 personnes	7 personnes	40 jeunes et 20 adultes	43 séances de 2,5h	36 séances
Espace de Parole	Foyers Ste-Elisabeth et Beauregard	4,25 jeunes	3,4 jeunes	53 jeunes et x adultes	43 séances de 2,5h	43 séances
Atelier sommeil	Chez Ensemble, puis chez espace femmes	-	4 personnes	4 jeunes et 4 adultes	2 cycles x séance de xh	1 cycle
Couleurs et Emotions de Femmes	La Maison de Formation et d'Intégration Caritas à Matran	10 femmes	10 femmes	10 femmes	1 cycle 12 séances de 3h	1 cycle
Honorer le Renouveau	La Maison de Formation et d'Intégration Caritas à Matran	10 femmes	10 femmes	10 femmes	1 cycle 6 séances de 3 h	0
Création & Récit	La Maison de Formation et d'Intégration Caritas à Matran	-	3 hommes	3 hommes	1 cycle 12 séances de 3h	0
Couleurs d'Ici et Maintenant	Chez Ensemble	7 jeunes	7 jeunes	14 jeunes	1 cycle 5 séances de 3,5h	2 cycles
Stabilisation	La Canopée, Rue St Pierre	1 jeune	1 jeune	10 jeunes	X entretiens individuels	Dépend de la demande
TTT	Chez Ensemble	12 adultes	10 adultes	10 adultes	1 cycle 5 journée de 8h	1 cycle

### Ce qui pourrait être amélioré ?

- **L'engagement et la participation** des bénéficiaires.
- Le recrutement de personnes locales afin d'enrichir la **mixité du groupe**.
- **Le lien avec le personnel** qui accompagne certain-es bénéficiaires (ORS et Caritas).
- **La communication et l'annonce des activités** aux participant-es et plus généralement, la visibilité de l'association.
- **La mise en commun de nos outils et connaissances** via différentes méthodes (travail de communication sur les réseaux sociaux / création de nouveaux flyers / collaboration avec le réseau).
- La mise en place de plus d'activités extra-prestation.

### Bénéfices observés chez les bénéficiaires

- Les participant-es **développent une confiance** dans le groupe ce qui leur permet de prendre des risques et de s'exprimer plus librement, de se soutenir et de s'encourager.
- **Création de liens forts**. Les intervenant-es ont pu remarquer un réel soutien apporté par le groupe lors d'événements difficiles vécus par un ou plusieurs participant-es.
- **Ils et elles osent** découvrir, essayer et pratiquer de nouvelles techniques et outils (Le Défouloir (théâtre), Art thérapie, Stabilisation, Atelier sommeil).
- Les prestations un espace où l'on les bénéficiaires vont **prendre conscience de leurs compétences**, les mettre en pratique, les valoriser, (re)découvrir leur créativité et leurs connaissances.
- Ils et elles **apprennent aussi à gérer le stress**, les émotions et pensées négatives.
- Ils et elles **apprennent le savoir-être local**. Par exemple, savoir qui appeler en cas de besoin (police, ambulance, pompiers, etc); savoir quelle attitude adopter en entretien, etc ...

### Ce qui fonctionne bien

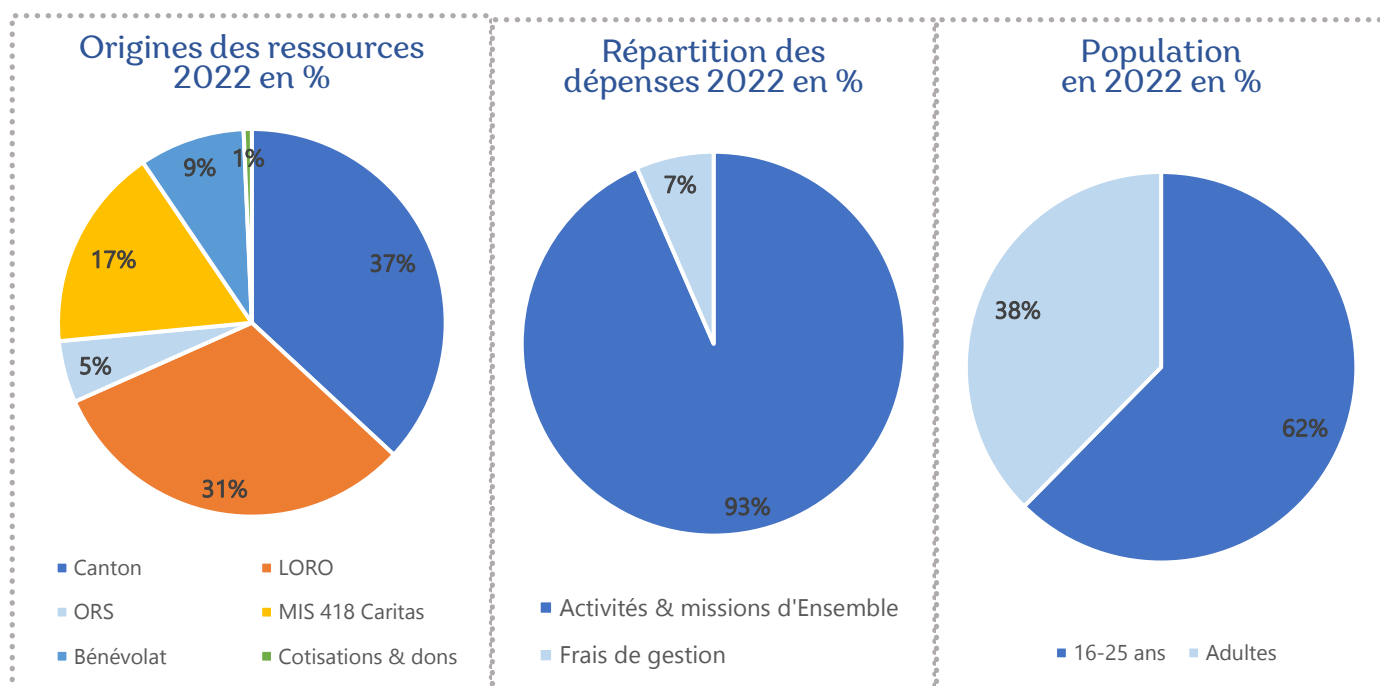
- **Retour chaleureux et motivant de nos bénéficiaires** quant à la qualité de nos prestations et ce qu'elles leur apportent.
- **Lien de confiance** créé entre nos intervenant-es et les bénéficiaires.
- Collaboration entre nos intervenant-es.
- Collaboration avec nos partenaires Caritas, ORS.
- **Le besoin du ou de la bénéficiaire est respecté** : il ou elle est libre dans sa décision de revenir ou pas, et sous quel rythme.

## Comptes pertes et profits 2022

2022	Total		Total
<b>PRODUITS</b>		<b>CHARGES</b>	
Subventions du secteur public	130 500.00	Charges pour activités et de services	128 558.30
Cotisations & dons	1 300.00	Charges de coordination	32 412.80
Produit des services fournis (ORS Envole-moi, MIS 418 Caritas)	42 355.75	Autres charges d'administration de l'association	9 877.95
		Amortissements	1 405.3
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	<b>174 155.75</b>	<b>TOTAL CHARGES</b>	<b>172 254.35</b>
		<b>Bénéfice de l'exercice</b>	<b>1 901.40</b>

- NOW compta SNC, notre société fiduciaire SA a vérifié les comptes conformément à la Norme d'audit suisse 910 et n'a pas rencontré d'élément permettant de conclure que les comptes annuels ne sont pas conformes aux lois, règlements et directives suivantes, LGAF, LSGAF, LIAF, directives étatiques, aux Swiss Gaap RPC ainsi que la loi suisse.
- Nous mettons en évidence le fait que des bénévoles ont donné x heures de travail à l'association ensemble cette année. **Ces heures de bénévolat correspondent à la somme de CHF 16'830.**
- Le détail de nos comptes est disponible sous demande à [contact@ensemble-fr.ch](mailto:contact@ensemble-fr.ch)

## Ressources et dépenses



« J'ai eu beaucoup de plaisir du début à la fin. J'ai appris quelque chose sur moi : l'impact de la pensée que ça a sur les autres et sur moi. Ça change tout quand je pense positivement. »

Anonyme, Art thérapie pour femmes.

« J'ai apprécié le bon groupe. Ça m'a permis d'avoir beaucoup de contacts. »

Anonyme.

## Remerciements

Merci à tous-tes nos bénéficiaires de nous montrer à chaque instant que ce que nous faisons compte.

Merci à toute l'équipe d'Ensemble pour votre engagement.

Merci à Alexandra Zoppellari pour la prise de fonction en tant que coordinatrice.

Merci à Sophie Torrent, membre du comité.

Merci au Canton et à la LORO qui rendent ces temps d'atelier possibles pour nos participantes.

Merci à toutes les équipes de Caritas

Merci à toutes les équipes des foyers (mineurs non accompagnés) d'ORS.

Tout l'équipe remercie Margot Gerber (membre de la commission et responsable de l'atelier sommeil) pour son enthousiasme et son énergie.

Toute l'équipe de l'association remercie Valérie Lopez (coordinatrice) pour son engagement et sa fidélité auprès de l'association.

## L'équipe 2022

**Comité :** Jean-Marc Buchs (trésorier), Sophie Torrent (secrétaire), Marianne Vogel (présidente).

**Coordination :** Valérie Lopez, Alexandra Zoppellari.

**Administration :** Camille Létang.

**Commission des prestations :** Margot Gerber (Atelier Sommeil), Marie-Paule Meuwly (Art thérapie), Christel Richoz (Espace de Parole), Natalie Uhlmann (Stabilisation et Train the Trainers), Alexandra Zoppellari (Le Défouloir).

**Art-thérapie :** Roland Beguin, Jean-Samuel Fauquex, Marie-Paule Meuwly, Domi Volkaert.

**Atelier Sommeil :** Jessica Dietz, Margot Gerber, Alexia Heranval, Alja Pehar.

**Espace de parole :** Megan Hefti, Natalia Lepori, Christel Richoz, Julie Waeber, Marion Wohlhauser.

**Le Défouloir :** Paula Leu, Samantha Miller, Camille Piller, Jana Sturny, Valérie Torrent, Alexandra Zoppellari.

**Stabilisation :** Sybille Gerber, Stéphanie Reynaud, Natalie Uhlmann.

**Train the Trainers :** Alain Bochud, Marie-Paule Meuwly, Teresa Leuzinger, Natalie Uhlmann, Rivka Wyler.

## Autres partenaires

**Supervisions et interventions :** Dominique Sauzet, Lucy Newman.

**Comptabilité et fiduciaire :** Now Compta.

**Location des locaux et formations :** Bénévolat Fribourg Freiburg.

## Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Et la suite ?

Vous avez aimé ce que vous avez vu ?

En soutenant notre action, vous aidez des enfants, des adolescents et des adultes à **reprendre confiance en la vie malgré des événements qui semblent insurmontables.**

**Soutenez notre action** dans le canton de Fribourg :

**Devenez bénévole :** [contact@ensemble-fr.ch](mailto:contact@ensemble-fr.ch)

**Rejoignez le comité :** [contact@ensemble-fr.ch](mailto:contact@ensemble-fr.ch)

**Faire un don :** IBAN CH20 0839 0036 3541 1000 5  
Association Ensemble, Bd de Pérolles 42, 1700 Fribourg - Banque Alternative Suisse