



Edito

Vivre ensemble n'est pas une évidence

Vivre ensemble n'est jamais acquis. Il s'agit d'une construction fragile, qui repose sur des choix quotidiens, des pratiques partagées et une responsabilité collective. Dans le contexte actuel, marqué par des transformations sociales rapides et par un débat parfois tendu autour des questions migratoires, cette réalité s'impose avec une acuité particulière.

En Suisse, la migration constitue aujourd'hui une composante structurelle de la société. À la fin de l'année 2024, plus de 2,36 millions de personnes de nationalité étrangère résidaient durablement dans le pays. La même année, 27'740 demandes d'asile ont été enregistrées, un chiffre en baisse par rapport à 2023, et les projections fédérales pour 2025 ont confirmé une tendance à la stabilisation, avec environ 24'000 demandes attendues. Ces données traduisent une situation globalement maîtrisée du point de vue quantitatif. Elles ne doivent toutefois pas masquer les réalités humaines et sociales vécues par les personnes concernées.

Les parcours migratoires restent souvent marqués par l'incertitude juridique, les ruptures biographiques, les difficultés d'accès à la formation, à l'emploi ou aux soins. Ces facteurs ont un impact direct sur la santé mentale. Chez les jeunes en particulier, l'accumulation de fragilités peut entraîner un profond désarroi, une perte de repères et un sentiment d'exclusion. Lorsque ces situations ne sont pas identifiées et accompagnées suffisamment tôt, le risque est celui d'un éloignement durable des parcours d'intégration et de participation sociale.

La promotion de la santé mentale s'inscrit dès lors clairement dans une logique de prévention sociale. Agir en amont permet de renforcer les ressources psychologiques, de soutenir la construction identitaire et de favoriser le sentiment d'appartenance.

Il s'agit également d'un enjeu de sécurité au sens large : une société qui investit dans la prévention réduit les risques de marginalisation, de rupture sociale et de tensions, au bénéfice de l'ensemble de la collectivité.

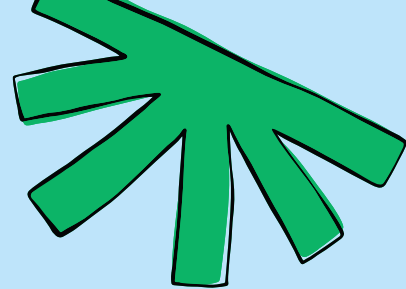
C'est dans cette perspective que s'inscrit l'action portée par Ensemble. En offrant des espaces d'écoute, d'accompagnement et de soutien, notamment aux jeunes issus de la migration, elle contribue à stabiliser des parcours de vie fragilisés et à redonner des perspectives. Promouvoir la santé mentale ne revient pas seulement à répondre à une souffrance individuelle ; c'est créer les conditions d'une participation active et responsable à la vie sociale.

Faire société aujourd'hui implique de reconnaître que la cohésion ne se décrète pas. Elle se construit dans la durée, grâce à l'engagement complémentaire des institutions publiques, du tissu associatif et de la société civile. En tant que président, je tiens à souligner que cet engagement collectif constitue un investissement essentiel pour un vivre-ensemble plus sûr, plus juste et plus solidaire.

Vivre ensemble n'est pas une évidence. Mais c'est un choix que nous pouvons assumer, jour après jour, avec lucidité, responsabilité et confiance.

Alessandro Cuccu
Président

Missions



- 1 Ensemble est une association **reconnue d'utilité publique** constituée de **professionnel·les du travail social et de la santé mentale** mettant leurs compétences multidisciplinaires au service de la **santé mentale des personnes issues de la migration** (récente ou depuis plusieurs générations).



- 2 Au cœur de nos approches résident **des méthodes créatives, artistiques et psychocorporelles.**

Notre objectif est **d'améliorer le bien-être, l'autonomie et la responsabilité**, tout en prévenant l'émergence et le développement de troubles psychosomatiques perturbateurs pour la vie quotidienne.

Nous cherchons à **renforcer la capacité des personnes** à puiser dans leurs propres ressources ainsi que dans celles de la communauté et du groupe.



De nos débuts à 2026, quelle évolution!

Ce qui a commencé par un groupe de travail en mai 2017, sur l'impulsion de l'association REPER qui avait constaté que de plus en plus de jeunes mineur-es issues de la migration venaient frapper à la porte de leur permanence d'accueil, a vu le jour en tant qu'association à but non lucratif en 2019 sous le nom d'Ensemble.

Dès ses débuts, Ensemble s'est engagé à promouvoir la santé mentale des personnes migrantes en privilégiant les ressources existantes en chacun.e. Son objectif est de prévenir et de répondre à la souffrance psychique vécue par les personnes issues de la migration, notamment celles relevant du domaine de l'asile et des réfugié-es statutaires. Il vise également à compléter les offres existantes dans le canton en proposant des prestations psychosociales accessibles pour promouvoir le bien-être psychique des populations migrantes et prévenir l'apparition ou l'aggravation des symptômes.

Ces prestations permettent de stabiliser les personnes en situation de crise aiguë, de renforcer leur inclusion et leur intégration, et de transmettre des outils pour mieux comprendre et gérer les enjeux psychosomatiques liés à la migration. Les prestations d'Ensemble sont gratuites pour les bénéficiaires, traduites ou accessibles à un public non francophone. La plupart sont ouvertes et sans inscription. Au cœur de ses approches résident des méthodes créatives, artistiques et psychocorporelles.

À ses débuts, Ensemble a été coordonné et soutenu financièrement par l'association REPER permettant un accompagnement socio-éducatif et à un groupe de parole de démarrer. Ce premier groupe de travail a réuni non seulement des professionnel·les de disciplines diverses, proposant leurs compétences multidisciplinaires (thérapeutes, travailleur-ses social-es, art-thérapeutes, interprètes communautaires, artistes, etc.), mais aussi des interprètes et des migrant.es qui ont réalisé avec succès leur intégration. Au cours des années, Ensemble a évolué en étoffant le nombre de prestations proposées aux bénéficiaires. Il y a eu plein de petits moments symboliques importants qui font que cette association est ce qu'elle est aujourd'hui. Petits moments banalement normaux comme ouvrir un compte en banque pour y déposer les subventions reçues par le canton et nécessaires pour la pérennité des prestations proposées aux bénéficiaires.

L'évolution s'est faite en termes d'un nombre grandissant de prestations proposées et au niveau de la structure de l'association. Elle n'a pas cessé depuis le début de mettre en place statuts, convention, charte, organigramme, cahiers des charges, engagement de professionnel.les compétent.es, recherche de fonds, participation à des événements communautaires et collaboration avec le réseau autant au niveau local et cantonal que fédéral et parfois international.

En remontant un peu dans le temps il devient plus facile de comprendre l'importance de ce qui est proposé par Ensemble aujourd'hui.

2017

Développement de 7 prestations pour accompagner le vécu traumatique

2018

Une conférence de presse a été donnée dans les locaux de la RED pour annoncer le lancement public du groupe Ensemble

2019

Ensemble se constitue en association et reçoit la reconnaissance d'utilité publique

2020-2021

Ensemble rencontre des enjeux conséquents avec la pandémie, avec une adaptation constante dans la mise en place des prestations. L'association finit cette période avec un excédent budgétaire.

2022

Début de la professionnalisation, avec le développement du site internet et des outils de communication, une nouvelle équipe intègre le comité.

2023

Ensemble intègre le projet ARC! Un projet innovant soutenu par la confédération, décliné en version Fribourgeoise, de nouvelles prestations enfants voient le jour, Yoga et Méditation (5 à 14 ans) et Création et Jeux de Marionnettes (à partir de 7 ans).

2024

L'association fait face au défi de maintenir le niveau élevé des prestations instaurées en 2023 sans excédent budgétaire disponible, tout en assurant la pérennité des activités. L'augmentation du soutien public permet de maintenir les prestations.

2025

Les soutiens privés de Fondations permettent à deux prestations de proposer davantage d'ateliers pour les MNAs et JANAs.

2026

Le travail continue !

Marie-Paule Meuwly
membre du comité



1'173 heures de prestation



964 participation totale, dont
318 bénéficiaires uniques



697 heures bénévoles réalisées



42 membres de l'équipe



31 professionnel·les
engage·ées



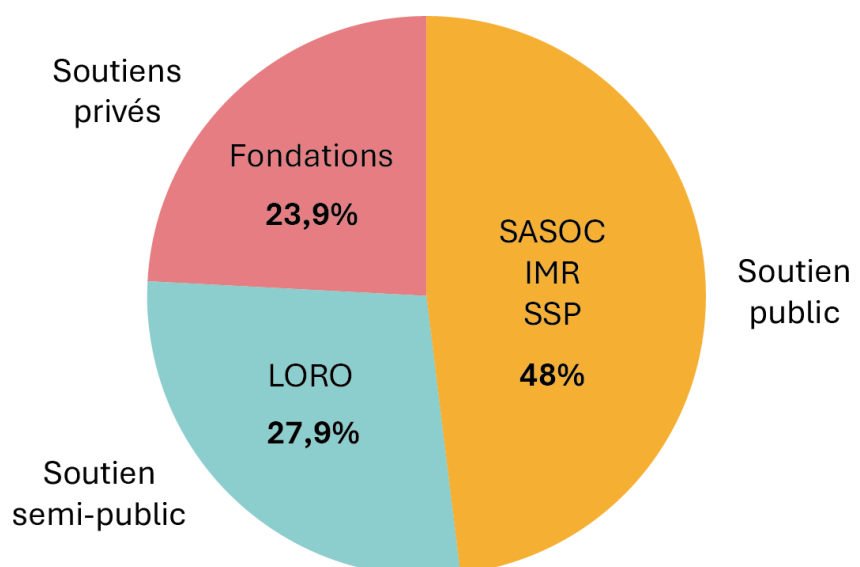
Un acteur associatif et professionnel

L'année 2025 a représenté pour Ensemble de nombreux changements en interne et un élargissement de l'offre des prestations grâce à des soutiens privés, qui ont permis aux ateliers de monter en puissance. Ainsi, de beaux moments ont été vécus le long de l'année avec les jeunes et moins jeunes dans nos prestations, avec des moments magiques, des aléas d'organisation, des réadaptations aux nouveaux besoins, et toujours au final la création des lieux d'échange et de rencontre.

De nombreuses personnes nous ont rejoint en 2025 dans presque toutes les équipes et dans le comité de l'association, avec une diversité de parcours et d'expériences (travailleur·ses social·es, éducatrice spécialisée, éducateurs en formation, préparatrice mentale, graphiste, experte en communication, etc.) Nous avons dû parfois à regret aussi laisser partir des personnes, et les remercier pour leur engagement au sein de l'association.

Au comité, ce nouvel élan a amené de l'énergie et l'envie de s'investir dans des nouveaux projets. Ce travail continue en 2026, avec l'objectif commun d'atteindre un niveau professionnel supérieur. Plusieurs groupes de travail ont vu le jour (Qualité prestations, Communication, Stratégie et financement, Prévention Risque suicidaire) et on ne peut que saluer le travail réalisé par toutes les personnes impliquées dans ces engagements 2025.

Soutiens
financiers
de l'association
2025



Dans cet esprit de professionnalisation, Ensemble a confié en 2025 un mandat à l'entreprise Verbindlich SA, basée à Zürich, pour accompagner l'association dans le développement d'une comptabilité professionnelle et durable. Le mandat portait sur le perfectionnement de nos processus comptables, une meilleure transparence de chiffres, le développement d'une solution professionnelle et finalement la réintégration des compétences en interne.

Verbindlich SA a accompagné Ensemble dans toutes ces étapes. L'association s'appuie désormais sur un logiciel de gestion professionnel pour la comptabilité, les facturations, ainsi que certains processus liés aux ressources humaines. Début 2026, le mandat arrive dans sa phase finale avec le processus de réintégration des compétences en interne. Toutes les étapes seront de nouveau gérées en interne par la direction, avec un outil efficient et professionnel.

Avec 1'173 heures d'atelier données dans l'année, Ensemble est un acteur clé de la santé mentale de la population migrante. Les bénéfices constatés dans toutes nos prestations, ainsi que toutes les demandes auxquelles nous ne pouvons pas répondre (listes d'attente, personnes hors du programme Envole-Moi), nous confortent sur les besoins avérés sur le terrain et la responsabilité portée par l'association.

C'est grâce à la complémentarité des soutiens, publics et privés, que l'association Ensemble peut répondre aux besoins en santé mentale, et au nom d'Ensemble, nous remercions chaleureusement chaque bailleur de fonds qui nous permet de répondre à notre mission.

Débora Alcaine
directrice

COMPTES PERTES ET PROFITS 2025

Les comptes 2025 seront révisés début février 2026 par notre vérificatrice des comptes*PRODUITS**

Subventions canton et confédération	120'500.-
Subvention LORO	70'000.-
Fondations privées	60'120.-
Facturation Stabilisation et interprétariat	53'074.-
Facturation ARC	32'730.-
Facturation Couleurs et Honorer	15'865,75.-
Mandats (HEP, Villars-sur-Glâne)	4'947,8.-
Dons privés et cotisations	2'800.-
Produits Ensemble (boîte-à-outils, location)	1'758,65.-
TOTAL DES PRODUITS	361'796,40.-

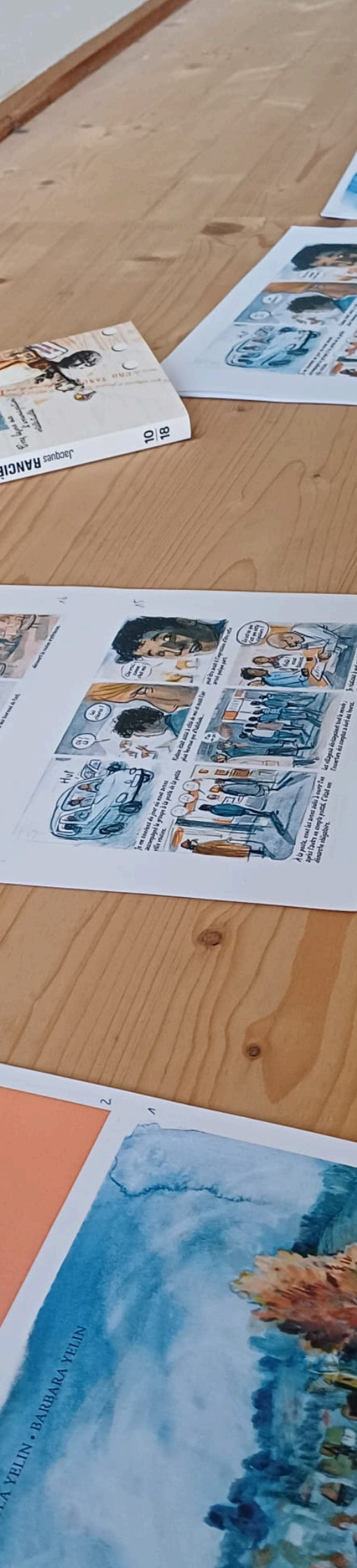
CHARGES

Charges pour activités et services	-242'800,13.-
Charges d'administration Ensemble	-59'497,78.-
Salaires Ensemble	-44'718,60.-
Charges sociales personnel (AVS/AI/APG/AC/LPP)	-6'116,40.-
Autres charges d'exploitation	-1043,16.-

TOTAL DES CHARGES	-354'176,07.-
--------------------------	----------------------

Résultat d'exploitation 2025	7'620.13
Résultat d'exploitation 2024	-5'354.94

Note lié au résultat d'exploitation 2024: le résultat d'exploitation 2024 s'établit à -5'354,94 CHF en raison de charges extraordinaires rattachées à l'exercice 2021. Ce montant diffère de celui présenté dans le rapport d'activité 2024, à la suite d'une interprétation des documents comptables qui a depuis lors été réexaminée. L'analyse effectuée avec l'appui de notre nouvelle fiduciaire a permis d'identifier cet élément et d'en assurer la correction.



Soutien thérapeutique

Stabilisation

- sur demande, gratuit pour les MNAs et JANAs
- dans les cabinets des thérapeutes
- suivi individuel thérapeutique

Soutien avancé, prévention des pathologies

Atelier Relaxation

- 1x par semaine
- atelier de techniques de relaxation, favorisant le sommeil
- dans les locaux d'Ensemble, MNAs et JANAs

Boîte à outils

- modules de formation continue réalisés selon demande
- extra-muros ou dans les locaux d'Ensemble
- pour les professionnel·les

Art thérapie

Couleurs et émotions de femmes
Honoré le renouveau

- cycles d'art-thérapie pour adultes
- en collaboration avec Caritas
- extra-muros, à Matran

Soutien spécifique, promotion de la santé

Espace de Parole

- 1x par semaine
- cercles de paroles animés par des professionnel·les
- dans les foyers d'ORS, MNAs et JANAs

Art thérapie

Projet ARC
Jeux et création de marionnettes

- cycles pour enfants
- projet ARC MNAs-JANAs

Yoga et méditation

- 1x par semaine
- 2 groupes d'enfants

Soutien psychosocial de base

Le Défouloir

- 2x par semaine
- atelier d'expression théâtrale ouvert à tous et toutes
- sans inscription

Semaine créative

- 1x par année
- cycles d'art-thérapie sur 5 après-midis
- dans les locaux d'Ensemble, MNAs et JANAs

Les bénéfices que nous observons

Soutien psychosocial de base

Le Défouloir

Les participant·e·s bénéficient d'un espace dédié où ils et elles peuvent explorer de nouvelles formes d'expression, tant corporelles que verbales, ainsi que découvrir différents codes culturels, d'ici et d'ailleurs. L'équipe constate chez plusieurs jeunes une détresse manifeste - dépression, apathie, démotivation - et les ateliers offrent ainsi un moment de légèreté dans la journée, permettant de relâcher la pression grâce au rire, au mouvement et au jeu. Les jeunes apprennent à se mettre en scène, à dépasser certaines normes sociales et à intégrer des comportements relationnels tels que serrer la main, regarder l'autre dans les yeux ou éviter l'usage du téléphone lorsqu'on s'adresse à quelqu'un. Pour beaucoup, ces ateliers constituent l'une des rares activités régulières de la semaine, ce qui contribue à instaurer un rythme et une structure. De plus, ils leur permettent de rencontrer des jeunes provenant d'autres foyers, ainsi que, parfois, des personnes extérieures ou de découvrir des activités alternatives proposées par la ville de Fribourg.

Alessia Buttiglione, responsable du Défouloir



Un atelier du Défouloir donné dans les locaux de la RED



Participation du Défouloir à Clnéquartier 2025

Les bénéfices que nous observons

Soutien spécifique, promotion de la santé

Méditation et Yoga

Tous les enfants sont ravis de venir, ils ont beaucoup progressé dans leur tolérance, l'inclusion des uns et des autres, sur la confiance en soi, dans leurs mouvements et dans leur compréhension du corps. Ils partagent beaucoup sur leurs émotions, racontent ce qui se passe à l'école et à la maison. La communication avec les enfants est très fluide, même avec les parents non francophones.

Tout le mois de juin 2025, une exposition a eu lieu à la bibliothèque LivrEchange à Fribourg sur le thème de la diversité culturelle. « Si nous pouvions vivre en harmonie les uns avec les autres, à quoi ressemblerait notre monde ? » Sans se concerter, les deux groupes d'enfants (de 4 à 8 ans et de 9 à 12 ans) ont décidé de dessiner une planète entourée d'humains se tenant la main. La diversité humaine, culturelle et de la nature (plantes et animaux) était au cœur de leur dessin. Pour les enfants vivre en harmonie signifie être en paix et heureux. Il est beau d'observer qu'il n'existe pas de frontière culturelle, sociale ou vivante à leurs yeux.

Caroline Nizard, *responsable de Méditation et Yoga (enfants)*



Groupe des grands avec leur dessin du monde



Groupe des petits avec leur dessin du monde

Les bénéfices que nous observons

Soutien avancé, prévention des pathologies

Atelier Relaxation (AR)

Au fil des ateliers, et pour les jeunes les plus réguliers, nous observons une ouverture progressive à la discussion et un plus grand lâcher-prise lors des exercices. En effet les jeunes intègrent petit à petit le cadre de l'AR et certains comportements ou attitudes dénotant de la gêne, de l'indifférence ou des difficultés à s'approprier les activités ont diminué (rires, regarder son téléphone, prises de parole lorsqu'un-e participant-e est déjà en train de parler, etc.) pour laisser place à une plus grande attention donnée à nos explications et aux partages des autres participant-es et une plus grande implication lors des pratiques. Les jeunes qui avaient de la difficulté à faire l'exercice "jusqu'au bout" ont désormais intégré avec beaucoup de respect le fait de laisser les autres finir.

Nous avons aussi remarqué que les "anciens" ayant fréquenté à plusieurs reprises l'atelier relaxation encouragent les nouveaux arrivants à y participer lors de nos passages en foyer en expliquant que l'atelier "fait du bien", "aide à dormir", peut "calmer la tête".

Stella Ruffieux, responsable de l'Atelier relaxation



Atelier relaxation en sortie au marché de Noël



Atelier relaxation en sortie au marché de Noël

Les bénéfices que nous observons

Soutien avancé, prévention des pathologies

Stabilisation (suivi individuel)

En fonction des thérapies et des motifs de consultation : diminution des douleurs, des angoisses, du mal-être...

- * Amélioration de la gestion émotionnelle et du sommeil.
- * Diminution des situations de crises.
- * Diminution du stress post-traumatique.
- * Apprentissage d'une meilleure gestion de son temps et de s'occuper.
- * Amélioration de leur propre responsabilité par rapport à leur bien-être : le bénéficiaire peut conscientiser l'importance de prendre soin de soi-même et de demander de l'aide quand c'est nécessaire.
- * Amélioration de la relation à soi et à l'autre : le bénéficiaire s'entraîne à l'établissement d'une relation de confiance : une autre personne prend soin de moi, m'attend, s'inquiète si je ne viens pas au rendez-vous ; il peut accepter d'être touché physiquement, de se détendre (diminution de l'état d'urgence) et apprendre des outils pour le faire par soi-même (psycho-éducation).

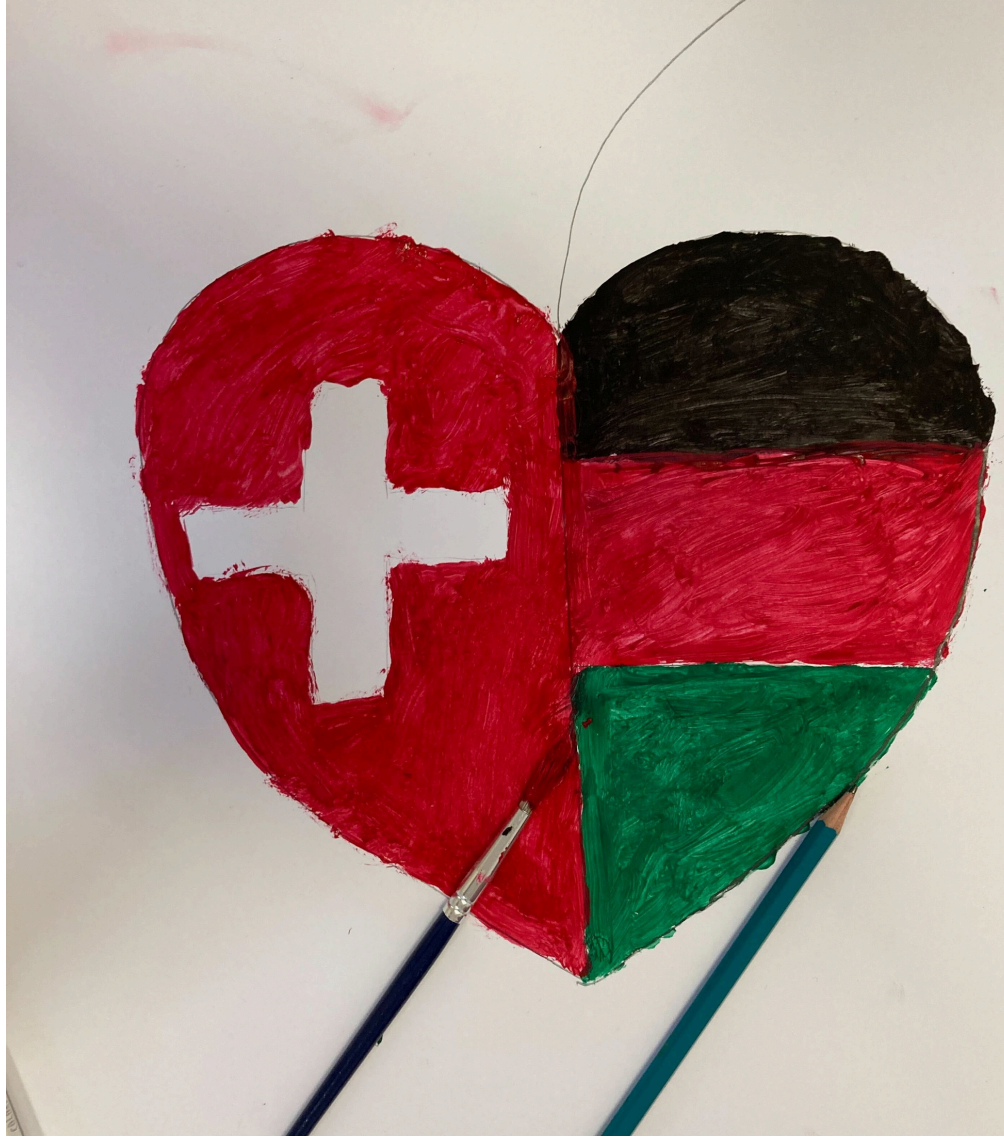
Geneviève Charrière-Ludwig, responsable de Stabilisation (suivi individuel)



Séance de zoothérapie



Séance de zoothérapie



Comité en 2025

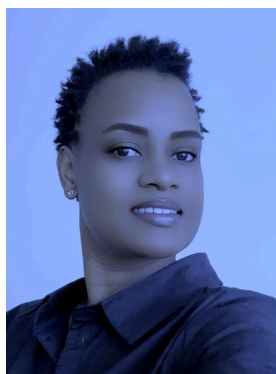
Le comité est composé de membres bénévoles qui s'investissent dans les rôles clés de l'association, ainsi que dans des groupes de travail spécifiques.



Marie-Paule Meuwly



Muriel Castella



Janvière Pillonel

Groupe de travail prestations



Alessandro Cuccu
Président



Bernhard Lang
Secrétaire



Florence Perroud
Trésorière

Stratégie et financement

Bénévoles



Marion Rebetez



Johanna Walter-
Marquez



Ilona Tishchik

Groupe de travail communication,
développement des publics

ces personnes ont rejoint le comité en cours d'année, et sont en attente de la votation officielle de l'Assemblée Générale.

Direction en 2025

La direction est composée de personnes salarié-es qui s'occupent de tout le back-office de l'association. Elle est actuellement composée d'une personne à 60% et d'un stagiaire.



direction: Débora Alcaïne et Camille Létang - départ mai 2025
stagiaire pré-HETS: Niccolo Genini - arrivée novembre 2025

Commission en 2025

La commission est composée de professionnelles responsables des prestations de l'association, elles veillent à la qualité et l'adéquation terrain de nos suivis.



Marie-Adèle Hemmer
Art-thérapie



Caroline Nizard
Méditation et Yoga



Christel Richoz
Espace de Parole



Alessia Buttiglione
Défouloir



Alexandra Zoppellari
Boîte à outils



Stella Ruffieux
Atelier Relaxation



Geneviève Charrière-Ludwig
Stabilisation



Equipe

Intervenant·es: Hélène Bleus, Nathalie Bourquin, Michel Gaffuri, Margot Gerber, Sybille Gerber, Wyna Giller, Nicole Haefliger, Louise Hjort Ayer, Rita Moreira, Célia Nicolet-Schokaert, Livilla Norré, Daniel Alves Osorio, Camille Piller, Stéphanie Reynaud, Megan Rochat, Louise Rossier, Eve Savary, Jana Sturny, Zacchary Taillard, Valérie Torrent, Milena Tripodina, Delphine Tschopp Ruffieux, Natalie Uhlmann, Julie Waeber.

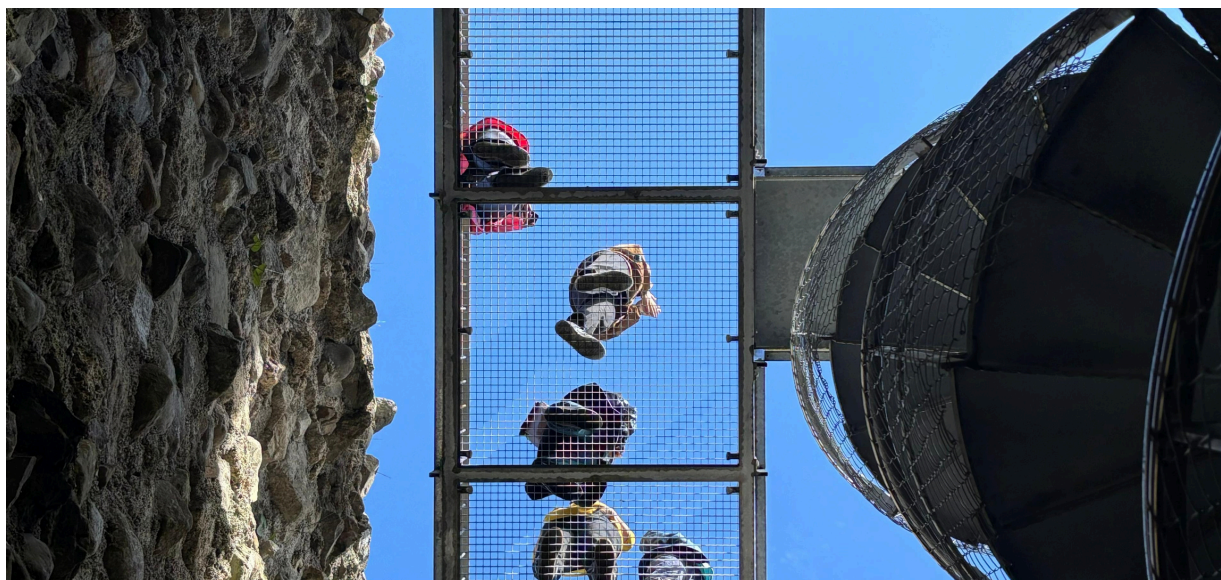


Faire un don

**Vous avez aimé ce que vous avez lu ? Soutenez-nous !
Vos dons sont déductibles de vos impôts.**

IBAN CH20 0839 0036 3541 1000 5
Association Ensemble, Bd de Pérolles 40, 1700 Fribourg
Banque Alternative Suisse





Avec le soutien de: