

Bulletin

de l'amitié

n° 156
4^e trim. 2023





Editorial

La joie et la nécessité d'être ensemble

On raconte que bien avant la fête de Noël telle que nous la connaissons, il existait d'autres traditions qui fêtaient le solstice d'hiver sur une période d'environ 2 semaines, avec comme points culminants le 25 décembre, le 1^{er} et le 6 janvier.

On se réunissait autour d'un feu contenant une bûche de chêne suffisamment importante pour alimenter le feu pendant plusieurs jours ou, du moins, toute la nuit. On allumait des bougies et la plus grande d'entre elles était placée sur le bord de la fenêtre pour inviter les voyageurs à entrer et se reposer.

Un repas rassemblait les personnes autour du feu. Et tous racontaient des histoires et chantaient.

Le but de cette tradition était de traverser ensemble la nuit la plus longue de l'année et de fêter, dans l'espérance, le retour de la lumière ou, dans l'héritage chrétien, la naissance de Jésus, Lumière du monde.

Cette belle pratique nous démontre la nécessité et la joie d'être ensemble pour traverser les nuits de nos vies et permettre ainsi à chacun de retrouver l'espérance d'une vie plus radieuse et plus chaleureuse.

C'est ce que nous essayons modestement de faire dans le cadre de SOS futures mamans :

- Grâce aux généreux donateurs qui nous permettent d'alimenter le feu, d'acheter les bougies et nous fournissent la nourriture pour les veillées au coin du feu.
- Grâce aux bénévoles qui, par leur générosité et la chaleur de leur accueil, allument la bûche et les bougies rendant la nuit de certaines vies plus claires et plus douces.

Mais cette coutume parle également d'histoires partagées... Alors, merci aussi aux mamans qui, par leur courage et leur capacité de résilience, sont des exemples dans les nuits de nos propres vies.

Et si nous pouvions faire, comme le dit si bien Chantal Mérillat dans son message (voir page 4), que chaque jour soit le Noël de quelqu'un, nous y gagnerons tous en rayonnement et en chaleur.

A toutes et tous une belle et lumineuse fête de Noël ainsi qu'une paisible et conviviale fin d'année.

Marie-Antoinette et Pierre Monferini
SOS futures mamans - Fribourg

Sommaire

La parole aux associations :

Jura & Prévoté ————— 4

Bienne ————— 6

Faire un don ————— 9

Fribourg ————— 10

Neuchâtel ————— 11

Pontarlier ————— 12

Lausanne-Ouest ————— 14

Répertoire ————— 16

Impressum

Editeur

SOS futures mamans
Case postale
1701 Fribourg
026 424 63 83
secretariat@sosfuturesmamans.org
www.sosfuturesmamans.org

Conception/Rédaction

Marianne Demont (direction, rédaction),
Béatrice Meichtry (traduction),
Marie-Thérèse (corrections, relecture),

Impression

mtl sa, Fribourg
Tirage : 7 650 exemplaires

Parution

4 fois par année, en français et en allemand
Abo : CHF 20.- Gratuit pour les membres
ISSN 2235-1299

C'est Noël

Message de Chantal Mérillat, présidente

Noël ! ce simple mot évoque pour chacun de nous, chrétien ou non, la lumière, la joie, la douceur, la fête ! Noël, c'est un mot magique !

Noël, c'est l'Événement attendu avec fièvre chaque année parce qu'il est Unique !

Et pourtant !

Pour SOS futures mamans Jura & Prévôté :

- C'est Noël quand cette maman nous contacte et nous dit : « J'ai été aidée par SOSFM quand j'étais seule avec mon fils. Et je me suis juré d'aider à mon tour dès que je pourrais. Aujourd'hui, je peux et je suis là »
 - C'est Noël quand un père ou une mère, longtemps au chômage et en difficulté, retrouve du travail et peut se passer de notre aide.
 - C'est Noël quand ce tout jeune homme, paniqué à l'idée d'être devenu papa trop tôt, revient auprès de sa jeune compagne et de leur enfant pour fonder ensemble une nouvelle cellule familiale.
 - C'est encore Noël quand l'annonce de l'arrivée de l'enfant transforme cette jeune fille marginale, un peu irresponsable en une femme déterminée et posée.
 - C'est toujours Noël quand nous parvient une petite carte accompagnée d'un peu d'argent et de ces mots : « ce n'est pas grand-chose mais c'est tout ce que je peux faire pour vous aider et vous encourager à continuer ».
 - Chez SOS futures mamans Jura & Prévôté, c'est Noël chaque fois qu'une mère ou future mère en difficulté nous appelle et reçoit ce message apaisant : « Soyez rassurée, nous sommes là pour vous aider. Vous n'êtes plus seule. »
- Alors Noël, une fois par année ? Et si la vie était pleine de petits Noël qu'il faut apprendre à voir et à apprécier ? C'est le vœu que toute l'équipe de SOS futures mamans Jura & Prévôté adresse à tous ceux qui liront ce texte.

JOYEUX NOEL !



La permanence téléphonique, là où tout débute

Témoignage d'Eliane, bénévole

Mercredi 26 juillet. Le local de SOS futures mamans de Bienne est fermé durant les vacances scolaires. Bénévole pour la permanence téléphonique, c'est mon dernier jour « de piquet ». Il est environ 17 h. Je réponds. Une collègue de l'association du Jura m'informe qu'elle vient de

recevoir deux appels successifs pour notre association de Bienne.

1^{er} appel: au bout du fil une dame qui s'exprime dans un mélange d'allemand et d'arabe. Malheureusement ma collègue du Jura, tout comme moi, ne parle et ne comprend que peu





l'allemand. Trois minutes plus tard : 2^{ème} appel. Au bout du fil c'est la voix d'un monsieur parlant français qui explique qu'il vient d'être interpellé par une dame qui lui demande de l'aide, afin de se faire comprendre. Belle initiative de cette future maman, vivant seule à Bienne, avec seulement le numéro de SOS futures mamans pour demander de l'aide. La naissance de son bébé est prévue dans seulement 3 semaines. A mon tour, je contacte une collègue du comité afin d'organiser au plus vite un rendez-vous avec cette future maman dans notre local.

Un seul numéro pour toute aide

Mardi 2 août, 10 h. Nous voici au local de l'association pour accueillir la future maman, faire sa connaissance et répondre au mieux aux besoins matériels nécessaires pour la naissance du bébé. Avec elle, nous confectionnons une layette, proposons 1 baignoire, des accessoires de puériculture, une poussette. Nous n'avons malheureusement pas trouvé de petit lit. Puis, avec ma

collègue, nous accompagnons cette future maman à pied, jusque chez elle, avec le matériel offert.

Mercredi 23 août. Nous rappelons notre future maman pour lui proposer un berceau pour son bébé. Elle nous informe que celui-ci naîtra par césarienne le lundi suivant.

Jeudi matin 5 octobre. Visite de la maman au local, souriante, reconnaissante. Elle est venue nous présenter son petit garçon. Bienvenue Emanuel ! Nous, les bénévoles qui avons communiqué, organisé et préparé ta venue, sommes heureuses que tu grandisses avec ta maman. Par votre présence joyeuse et pleine de reconnaissance envers notre association, nous nous sentons un tout petit peu tes marraines.

Vive la vie !



Faire un don depuis
notre site !

Scannez le code QR avec
l'appareil photo de votre
smartphone.



Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT
Confirmez le montant et
le don



SOS FUTURES MAMANS,
reconnue d'utilité publique
est habilitée à recevoir des
dons, des legs et succes-
sions, déductibles selon la
légalisation de votre canton
de domicile.

Récapitulé

Compte / Payable à

CH97 0026 0260 3330 4201 T
Fondation SOS futures mamans
Case postale
1701 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie
CHF

Montant

Point de dépôt

Section paiement

Compte / Payable à
CH97 0026 0260 3330 4201 T
Fondation SOS futures mamans
Case postale
1701 Fribourg

Informations supplémentaires

BA- Don en faveur des mamans

Payable par (nom/adresse)



Monnaie
CHF

Montant

Merci !

Témoignages de Mary, maman bénéficiaire

Chers Mesdames et Messieurs,

*Je voulais vous remercier pour tout
ce que vous m'avez laissé faire.*

MERCI BEAUCOUP !



Mary



Croyez en vos rêves

Message de Viviane Graber, présidente



A la fin d'une année, il nous appartient d'établir un bilan pour ensuite pouvoir prendre de nouvelles et bonnes résolutions pour l'année à venir.

Pour nos vestiaires de Neuchâtel et Fleurier, l'année 2023 a été une grande période de rangement et de tri. Nous avons reçu énormément d'habits et je tiens à remercier toutes les bénévoles qui ont dû passer au vestiaire plus de temps que d'habitude. Il y a eu des sacs et des sacs de vêtements à trier et à mettre en place. De ce fait, et c'est le côté positif, nous avons pu être plus généreuses avec nos mamans. Les centres d'accueil pour réfugiés nous ont aussi sollicités afin que l'on puisse donner des vêtements et du matériel à plusieurs familles.

Grâce à nos généreux donateurs, nos finances nous ont permis de couvrir nos charges.

Pour l'année à venir, je ne peux qu'espérer que le fonctionnement de nos deux vestiaires reste toujours aussi efficace, que les collaboratrices continuent à avoir du plaisir à œuvrer comme elles l'ont fait jusqu'à maintenant avec empathie, et dans la bonne humeur.

Une pensée pour toutes les familles qui viennent dans nos centres, que la nouvelle année leur donne la force et le courage d'affronter les épreuves qu'elles doivent traverser et que si la possibilité de retourner dans leur pays ne s'offre pas à elles, qu'elles puissent vivre chez nous de la façon la plus digne.

A vous chers donateurs, chères collaboratrices et à vos familles, je souhaite de belles fêtes de fin d'année, dans la joie, la paix et l'amour.

***Croyez en vos rêves
et ils se réaliseront
peut-être.***

***Croyez en vous et
ils se réaliseront
sûrement.***

Martin Luther King

Lorsqu'il faut tout recommencer

Témoignage d'une maman bénéficiaire



« J'ai été victime de violences conjugales et j'ai réussi à quitter l'homme dont j'étais sous emprise durant 5 ans : j'ai appelé un taxi et n'ai emporté que 2 sacs, un pour ma fille de 3 ans et un pour moi-même.

J'ai connu SOS futures mamans par le biais de l'adsea de Pontarlier, un organisme qui vient en aide aux femmes ayant subi des violences conjugales. Une assistante sociale m'a conseillé de me rendre à l'association. J'ai rencontré le personnel de SOS futures

mamans, où j'ai été très bien accueillie. La responsable a été à mon écoute, sans jugement quelconque, disponible et m'a suivie jusqu'à mon départ.

J'étais seule avec ma fille de 3 ans, sans aucune ressource, ni famille près de moi. Ne voulant pas parler de ma situation, afin de préserver mes proches, je me suis insensiblement éloignée de ma famille et de mes amis. J'ai alors trouvé du réconfort et beaucoup d'humanité de la part de chacune des bénévoles. J'ai été aidée



financièrement* et j'ai pu bénéficier de vêtements pour ma fille et pour moi-même ce qui était grandement nécessaire... J'ai pu obtenir des livres gratuitement pour ma fille, ainsi que des jouets.

L'écoute, la disponibilité, la sympathie, le sourire de chacune m'ont aidée à me retrouver et à croire que la vie continue même après de grosses épreuves. La bienveillance, les temps d'échanges, la bonne humeur de chacune m'ont redonné confiance en moi. J'ai ri, j'ai pleuré et j'ai avancé dans la continuité de ma vie.

***Les bénévoles
ont été présentes
lorsque j'en avais le
plus besoin.***

Je n'oublierai jamais ces personnes que je porte dans mon cœur aujourd'hui, pour tout ce qu'elles m'ont apporté au niveau humain. Ce sont des personnes qui travaillent bénévolement et qui ont de grandes qualités.

Merci à toutes pour votre écoute et votre présence à mes côtés. »

Que cette fête de Noël, apporte à toutes les mamans que nous rencontrons semaine après semaine, paix et sérénité au milieu de toutes leurs difficultés.

Marie-Claude Vionnet, présidente

* Cette maman n'a survécu que grâce à nos aides financières (Fonds de solidarité accordé par la Suisse et par un important soutien de notre association et tout cela, grâce aux dons de nos fidèles donateurs que je tiens une nouvelle fois à remercier du fond du cœur).

Que serait SOS sans ses bénévoles ?

Témoignage de Corinne Pomport, bénévole

Depuis janvier 2017, je fais partie de la grande famille qu'est SOS futures mamans. Je suis dans l'équipe du mardi, qui accueille les mamans. Chaque semaine, j'arrive au Centre avec le sourire sachant que mes amies et collègues seront là. Nous sommes une petite équipe dynamique et soudée et avons toutes beaucoup de plaisir à nous retrouver pour accomplir cette tâche sublime qu'est l'aide aux mamans et à leurs bouts de chou !

Nous avons toutes des compétences très diverses. Certaines travaillent, à temps partiel, d'autres sont mères au foyer (comme moi !). Sans ou avec un, deux, trois ou quatre enfants. Certaines parlent l'espagnol, d'autres l'italien ou l'anglais, voire l'allemand. Nous ne sommes pas toutes suisses, certaines ont vécu à l'étranger et même dans plusieurs pays étrangers. D'autres encore sont retraitées.

Toutes nos différences, c'est ce qui fait la force de SOS

Savoir écouter, conseiller, remonter le moral, encourager les mamans qui viennent nous voir, leur transmettre des petits trucs qui ont bien marché pour nos enfants, dédramatiser, faire preuve d'humour, complimenter et rassurer. Ces mamans sont souvent dans une telle précarité qu'il nous est difficile d'appréhender exactement ce qu'elles vivent. Chacune a son vécu, sa propre histoire. Elles traversent les épreuves de la vie en faisant preuve d'une grande résilience et réussissent à prendre un nouveau départ après de graves traumatismes.

J'en reviens à cette grande force que nous, les bénévoles, apportons à SOS futures mamans. Il s'agit de toutes nos personnalités, nos bagages émotionnels, nos expériences, bonnes ou mauvaises, en gros, notre vécu ! Nous sommes toutes présentes pour nous épauler les unes et les autres, nous porter conseil ou parler des situations compliquées. Nous échangeons beaucoup, ce qui nous permet de prendre du recul afin de pouvoir mieux aider nos mamans. Souvent, ce debrief nous permet de faire « sortir le trop plein ». Car parfois, les problématiques que vivent ces femmes, jeunes et moins jeunes,



sont si terribles et si tristes. Elles peinent souvent à voir le bout de ce tunnel sombre et sans fin. Et de fait, nous aussi, au sortir du bureau après l'entretien, nous partageons ce poids sur nos épaules !

Alors : *merci merci merci!* à toutes les bénévoles. Nous pouvons toutes en témoigner : chaque fois qu'une maman sort du Centre, elle repart reconnaissante, apaisée, avec un peu plus d'énergie. Le fait d'avoir partagé ses tracas l'a aidée ! Et cela, c'est un peu grâce à nous 😊

Et aussi : *merci merci merci!* à tous nos donateurs et donatrices. Car tout ce que nous pouvons donner aux mamans pour les aider matériellement, c'est tout simplement ce que vous nous avez apporté et confié.

Mon souhait ? Que chaque maman, à l'approche de ce temps de Noël, puisse recevoir en son cœur la certitude qu'elle est une bonne maman, que ses enfants sont précieux et sont un cadeau pour le monde entier.

Joyeux Noël à tous !

JAB
CH-1701 Fribourg 1



Fondation SOS futures mamans

Case postale - 1701 Fribourg
fondation@sosfuturesmamans.org

IBAN CH97 0026 0260 3330 4201 T

Les associations SOS futures mamans

BÂLE Kornfeldstr. 83 - CVJM – Haus 170 - 4125 Riehen basel@soswerdendemuetter.org	Tél. 061 601 18 30 CCP 60-396223-3
BIENNE Rue Alfred-Aebi 86 - 2503 Bienne bienne@sosfuturesmamans.org	Tél. 032 322 10 66 CCP 25-10378-5
CHABLAIS Rte Forestière 14 – 1872 Troistorrents chablais@sosfuturesmamans.org	Tél. 024 485 30 30 CCP 19-9241-3
FRIBOURG Ch. Monséjour 2 - Case postale – 1701 Fribourg fribourg@sosfuturesmamans.org	Tél. 026 424 63 83 CCP 17-8400-2
GENÈVE Rue Schaub 18 – 1200 Genève geneve@sosfuturesmamans.org	Tél. 022 792 00 92 CCP 17-419740-4
JURA & PRÉVÔTÉ CP 812 – 2740 Moutier 1 juraetprevote@sosfuturesmamans.org	Tél. 032 422 26 26 CCP 25-3513-3
LA CÔTE Rte de Divonne 48 – 1260 Nyon lacote@sosfuturesmamans.org	Tél. 079 607 44 53 CCP 12-15668-8
LAUSANNE-OUEST Allée du Rionzi 28 – 1028 Préverenges lausanneouest@sosfuturesmamans.org	Tél. 0844 771 911 CCP 10-715024-4
MONTAGNES NEUCHÂTELOISES Numa-Droz 181 – 2300 La Chaux-de-Fonds montagnesneuchateloises@sosfuturesmamans.org	Tél. 079 772 16 90 CCP 23-3311-2
NEUCHÂTEL CP 3145 – 2001 Neuchâtel neuchatel@sosfuturesmamans.org	Tél. 032 842 62 52 CCP 20-1076-4
NORD VAUDOIS Rue de l'Hôpital 33 – 1400 Yverdon-les-Bains nordvaudois@sosfuturesmamans.org	Tél. 079 106 13 66 CCP 30-527618-4
RIVIERA-VEVEYSE Av. Clos d'Aubonne 11 – 1814 La Tour-de-Peilz rivieraveveyse@sosfuturesmamans.org	Tél. 0 844 222 333 CCP 70-56352-2
STE-CROIX CP 269 – 1450 Ste-Croix stecroix@sosfuturesmamans.org	Tél. 024 426 52 52 CCP 17-403950-8
F-PONTARLIER 5bis, rue Jeanne d'Arc - 25300 Pontarlier pontarlier@sosfuturesmamans.org	Tél. 03 81 38 91 30