Bulletin

de l'amitié

Nº 168
4e trim 2026
FON-FR



Editorial

Un sapin de lumières



Ensemble vers Noël, préparons le plus beau des sapins pour que chacun puisse se reconnaitre et se sentir accueilli au sein de la famille SOS futures mamans. Peu importe notre religion ou nos croyances, notre sapin toujours à la couleur de l'espoir, symbolise la vie et la persistance de l'amour au cœur de l'hiver.

Brillante, l'étoile perchée au sommet nous guide vers un refuge ou la bienveillance, le respect et l'entraide nous attendent. L'écoute permet aux mamans de déposer des charges souvent trop lourdes, de partager des émotions souvent intenses, parfois des angoisses face à l'avenir, ainsi la rencontre de l'autre prend tout son sens.

Déposées par les bénévoles, les guirlandes et les lumières reflètent la chaleur humaine, la fraternité, la joie et une éclaircie dans un ciel plus sombre.

Dorées, argentées et scintillantes, les boules délicates sont aux couleurs de nos cultures et de nos personnalités si riches et si différentes.

Sous le sapin, les cadeaux nous rappellent l'abondance, le partage, le don de soi pour apporter un sourire sur chaque visage. Le temps consacré à chacun est la plus belle chose que le bénévole puisse offrir.

Notre sapin rassemble et il règne en roi lors de notre fête de Noël où nous partageons un thé aux saveurs de cannelle, des biscuits maison, des jeux, de la musique et une attention pour chacun qui apportera de la lumière dans son foyer. Mais c'est aussi une ambiance de fête, une sensation de joie et d'appartenance que nous souhaitons installer. Car le temps de l'Avent c'est aussi notre façon de partager la foi, la paix, l'espérance, le pardon et la générosité désintéressée.

En espérant qu'à cette période si particulière et chargée de tendresse chacun puisse retrouver auprès de notre équipe de bénévoles, de donateurs, des familles bénéficiaires et participantes, un peu de solidarité pour ne plus se sentir seul.

Et quand viendra le moment, devant le sapin étincelant, retrouvez votre cœur d'enfant, laissez parler vos sentiments bercés par ces doux instants. Pour vous et vos familles, nous souhaitons le plus beau Noël empreint de douceur, de paix et de bonheurs partagés.

Murielle Rotzetter
Responsable du centre de Domdidier

Sommaire

La parole aux associations :

Chablais — 4

Lausanne-Ouest — 6

Jura et Prévôté — 8

Faire un don — 9

Genève — 10

Neuchâtel — 12

Fribourg — 14

Répertoire — 15

Calendrier — 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
media f imprimerie SA, Bulle
Tirage : 7088 exemplaires

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

Une aide qui fait la différence

Témoignage de M*, 30 ans, maman bénéficiaire

Parfois, dans la vie, on traverse des périodes particulièrement difficiles, où les inquiétudes s'accumulent et où l'arrivée d'un bébé, malgré tout l'amour et le bonheur qu'elle représente, s'accompagne aussi de nombreuses préoccupations.

Dans ces moments-là, rencontrer des personnes qui vous tendent la main avec bienveillance, sans jugement et avec le cœur, fait toute la différence.

Je tiens à remercier du fond du cœur l'association SOS futures mamans Monthey, dont le soutien a été primordial pour préparer l'arrivée de mon bébé. Grâce à leur aide, j'ai pu bénéficier d'un soutien financier précieux, ainsi que de vêtements et de matériel pour mon bébé. Tout cela représente énormément pour moi et ma famille. Ces gestes m'ont permis de souffler un peu, de diminuer mes inquiétudes et d'aborder cette nouvelle étape de ma vie avec davantage de sérénité.

Je souhaite adresser un merci tout particulier à Véronique, pour son écoute, ses conseils, sa douceur et surtout son humanité face à ma situation personnelle particulièrement délicate. Au-delà de l'aide apportée, j'ai trouvé auprès d'elle une personne à l'écoute, capable de comprendre les difficultés que l'on peut traverser et d'apporter un peu de lumière dans une période compliquée.

Je remercie également toutes ces femmes bénévoles qui donnent de leur temps, de leur énergie et de leur cœur pour venir en aide aux futures mamans. Votre engagement est précieux. Vous ne vous contentez pas d'apporter une aide matérielle : vous offrez aussi du réconfort, de l'espoir et le sentiment de ne pas être seule face aux difficultés.

Derrière chaque aide financière, chaque vêtement donné et chaque matériel offert, il y a bien plus qu'un simple geste : il y a une maman qui respire un peu mieux, une famille qui retrouve un peu de sérénité et un bébé dont l'arrivée peut être préparée avec davantage de tranquillité.

J'espère sincèrement que cette magnifique association pourra continuer à exister encore de très longues années. Grâce à ses bénévoles, mais aussi à la générosité de ses donateurs, de nombreuses mamans peuvent retrouver un

peu de tranquillité et accueillir leurs bébés avec le cœur plus léger.

Parce qu'au fond, derrière chaque demande d'aide, il y a une histoire, une famille, des inquiétudes, mais surtout un petit être qui s'apprête à arriver et qui mérite d'être accueilli dans les meilleures conditions possibles.

Merci de ne pas simplement aider les mamans, mais de leur rappeler qu'elles ne sont pas seules.

Je garderai une profonde reconnaissance pour ce que vous avez fait pour moi et ma famille. Votre aide, qu'elle soit financière, matérielle ou humaine, a compté bien plus que vous ne pouvez l'imaginer.

Du fond du cœur, merci à toutes les bénévoles et à toutes les personnes qui contribuent à faire vivre cette magnifique association. Vous faites une réelle différence dans la vie des familles que vous accompagnez.



L'esprit de Noël au service des mamans

Témoignage de Maria-Pia, bénévole

Chez SOS futures mamans, nous contribuons, certes modestement, à remédier aux diverses insuffisances structurelles de la société (salaire, soutien aux familles, p.ex.) et aux aléas de la vie (séparation, maladie, licenciement, etc.). Face à ces adversités, nous participons à l'amélioration d'une période des plus cruciales de nos existences: le début de la vie. Ces enfants, adultes de demain, et leurs parents ont besoin d'espoir et de soutien. Oui, redonner une perspective par un réconfort non seulement matériel mais aussi humain et digne, constitue un support souvent significatif dans le quotidien des mères et des pères qui viennent chez SOS. Nous constatons que chaque parent, quels que soient son origine et son parcours, fait tout son possible pour ses enfants et qu'il les aime.

Il y a de la joie autour de la grande table où les mères, parfois les pères, peuvent choisir des vêtements pour habiller leurs enfants au fil des saisons et de leur croissance. Ou encore lorsqu'ils peuvent repartir avec des couches, du lait ou du matériel de puériculture. Les enfants jouent et leurs yeux brillent quand leurs parents peuvent leur donner une paire de chaussures ou un petit jouet.

Il arrive même que le soulagement soit si intense que l'émotion devient palpable. Je pense à cette maman qui n'osait pas trop exposer sa situation et qui a éclaté en sanglots lorsque je lui ai proposé un modeste soutien financier. Ou à cette autre maman, en situation des plus précaires, me confiant que l'aide de SOS comptait beaucoup pour elle.

C'est grâce à la grande chaîne des donatrices et donateurs que nous pouvons accueillir et soutenir toutes ces personnes et atténuer quelque peu leurs difficultés. Cette solidarité, n'est-ce pas l'Esprit de Noël?

Maria-Pia, bénévole à SOS futures mamans Lausanne-Ouest

Nous souhaitons à chacun et à chacune de vous, de beaux moments de partage durant les fêtes de Noël. Car fêter la vie, un progrès, une réussite, une découverte … c'est aussi permettre de vivre la joie de la rencontre, du partage et de l'amitié. Alors, que vos fêtes soient riches de beaucoup d'instants d'Amour.

ERRATUM Bulletin N° 167:
Une erreur s'est glissée dans notre précédent Bulletin. L'auteure du témoignage de l'association Lausanne-Ouest (page 10) n'était pas Claudine, mais Martine.



Par un mouvement de solidarité

Témoignage d'une « voisine »

Dans mon quartier, vivait un jeune couple qui avait un petit enfant et en attendait un second. Nos rapports de voisinage nous apprennent que madame attend des jumeaux.

La grossesse est difficile et nécessite suivi médical régulier et hospitalisation. La naissance des jumeaux a lieu à 27 semaines ; un garçon et une fille dont l'un pèse 942 grammes et l'autre 960.

Au retour de la maternité, nous reprenons contact ; la situation est compliquée. Les bébés sont suivis régulièrement dans un hôpital universitaire situé loin du domicile parental, nécessitant de longs et coûteux déplacements.

De simple relation de voisinage, nos liens avec cette jeune famille s'intensifient. Nous nous rendons rapidement compte que la situation financière est fragile, mais le couple ne demande pas d'aide.

Un mouvement de solidarité s'organise cependant, le « bouche à oreille » fonctionne. Je propose à la maman de contacter SOS futures mamans ; elle accepte finalement d'être aidée.

Quel soulagement pour cette famille ! La présence régulière d'une dame-contact, le soutien sous forme de lait et de couches, toute une chaîne de solidarité qui rend la vie de ces parents un peu moins difficile.

Les jumeaux ont grandi ; aujourd'hui ce sont deux beaux adolescents sportifs et bien dans leur tête. Ils ont quitté mon quartier mais je suis toujours heureuse d'avoir de leurs nouvelles et de savoir que, pour eux, tout va bien.



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 successions, déductibles selon la législation de votre canton de domicile.

Récépissé

Compte / Payable à
CH26 0076 8300 1806 7150 4
Fondation SOS futures mamans
Case postale
1701 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie **Montant**
CHF

Point de dépôt

Section paiement

Compte / Payable à
CH26 0076 8300 1806 7150 4
Fondation SOS futures mamans
Case postale
1701 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie **Montant**
CHF

Lorsque le futur papa panique

Témoignage de Sonia Ducor, présidente

Voici le début de l'histoire difficile…
C'est le curé de la paroisse qui a donné notre numéro à Lara (prénom fictif). Cette jeune femme s'est retrouvée dans son église car elle ne savait pas où aller pour se reposer… Elle dormait dans un de ces logements d'urgence qu'elle devait quitter chaque matin, avec toutes ses affaires. Lara était enceinte de 3 mois et avait trouvé refuge dans cette église car il faisait froid en ce mois de mars.

Elle nous raconte son histoire. Lara vivait avec le père du bébé dans un petit appartement du quartier. Quand il a appris la grossesse de sa compagne, la peur de ne pas être à la hauteur et le



doute l'ont submergé. Sous l'effet de la panique une dispute a éclaté à l'issue de laquelle il a demandé à Lara de quitter l'appartement.

Dans l'urgence, nous avons tout d'abord trouvé une chambre dans un hôtel en attendant de trouver un autre hébergement et une prise en charge de Lara par l'Hospice Général.

Puis les mois ont passé. La panique des premiers jours s'est transformée en une certitude pour le papa, il était désormais prêt à assumer son rôle et, petit à petit, s'est rapproché de Lara. Mais la jeune maman n'était pas pressée. Elle l'a fait un peu patienter pour lui laisser le temps de bien mûrir sa décision et repartir sur de nouvelles bonnes bases. Le jour de l'accouchement, ce début septembre, la présence du papa a été une évidence. Face à ce petit garçon qui venait de naître, toutes ses anciennes peurs se sont définitivement envolées. Porter ce bébé dans ses bras a réveillé en lui une immense fierté au point qu'il a voulu lui donner le prénom de son propre père…

A la sortie de la maternité, nous nous sommes retrouvés avec le papa pour préparer concrètement l'accueil du bébé. Le grand chantier du jour ? Le petit balcon souillé par les pigeons. Conscient des risques pour le nourrisson, le papa n'a pas ménagé ses efforts. Nous avons frotté, désinfecté et assaini chaque recoin… Ce ménage de printemps avant l'heure était sa manière à lui de lui dire « je t'aime ». Même le bouquet de fleurs n'avait pas été oublié !

… mais qui se termine par un Happy End

Le prochain chapitre de leur histoire passera par la Mairie afin d'officialiser la nouvelle petite famille.

Bien sûr, nous sommes toujours en contact. Le couple attend maintenant un appartement plus grand de l'Hospice Général et monsieur cherche un travail à 100% plus rémunéré.

Belles fêtes

Message de Viviane Graber, présidente

A nos fidèles donateurs, à nos mamans, familles et bénévoles.

Une fois de plus, nous vous remercions, chers donateurs, de votre fidélité. C'est vous qui permettez à notre association de continuer à offrir aux mamans et familles dans la précarité, le nécessaire, afin que leurs enfants aient un bon départ dans la vie.

Merci aux bénévoles qui chaque semaine sont présentes pour donner de leur temps, accueillir, conseiller, écouter, tout cela avec amabilité, malgré un surcroit de travail par moment.

Les jours se suivent et ne se ressemblent pas. Les années se déroulent entre périodes de bonheur, d'espoir et parfois aussi de tristesse. Restons optimistes et continuons notre mission avec joie et empathie.



BELLES FÊTES

Bonheur à vous tous
Equilibre entre les humains
Lumière dans vos foyers
Liens du cœur renforcés
Espoir de paix et d'amour
Sérénité

Foi et confiance en l'avenir
Etoiles dans vos cœurs et vos yeux
Trait d'union entre les civilisations
Enthousiasme pour le futur
SOS futures mamans toujours avec vous et pour vous

Notre fête de Noël

Témoignage de Dominique T.,
co-responsable du centre de Bulle

Chaque année, lors de notre fête de Noël, c'est une grande joie d'accueillir quelques mamans rencontrées tout au long de l'année.

Quinze jours avant l'événement, notre équipe de bénévoles s'active : certaines se mettent aux fourneaux pour cuisiner délicieux gâteaux et tresses, tandis que d'autres imaginent un atelier créatif pour les enfants, qui repartiront fiers de leur chef-d'œuvre.

Le jour J, la magie opère : le centre s'illumine, un sapin coloré veille sur une belle table et l'odeur réconfortante du thé à la cannelle accueille nos invitées.

Les rires et les conversations s'animent. C'est un précieux moment de partage qui réchauffe les cœurs et égaie les visages. Les mamans repartent l'âme en joie, un cadeau à la main, tandis que leurs enfants rayonnent munis des jouets que nous leur avons offerts avec tout notre cœur.

Je profite également de ce message pour remercier « mes » bénévoles qui, mois après mois s'impliquent et font preuve de tant de bienveillance auprès de nos mamans.

Belles fêtes de fin d'année !



Fondation SOS futures mamans

Case postale - 1701 Fribourg
fondation@sosfuturesmamans.org
IBAN CH26 0076 8300 1806 7150 4

Les associations SOS futures mamans

BÂLE
Schützengasse 51 - 4125 Riehen
basel@soswerdendemuetter.org
Tél. 077 430 71 69
IBAN CH74 0900 0000 6039 6223 3

BIENNE
Rue Alfred-Aebi 86 - 2503 Bienne
bienne@sosfuturesmamans.org
Tél. 032 322 10 66
IBAN CH16 0900 0000 2501 0378 5

CHABLAIS
Rte Forestière 14 – 1872 Troistorrents
chablais@sosfuturesmamans.org
Tél. 024 485 30 30
IBAN CH48 0900 0000 1900 9241 3

FRIBOURG
Ch. Monséjour 2 - Case postale – 1701 Fribourg
fribourg@sosfuturesmamans.org
Tél. 026 424 63 83
IBAN CH98 0900 0000 1700 8400 2

GENÈVE
Rue Schaub 18 – 1200 Genève
geneve@sosfuturesmamans.org
Tél. 022 792 00 92
IBAN CH43 0900 0000 1741 9740 4

JURA & PRÉVÔTÉ
Case postale – 2740 Moutier
juraetprevote@sosfuturesmamans.org
Tél. 032 422 26 26
IBAN CH47 0900 0000 2500 3513 3

LA CÔTE
Rte de Divonne 48 – 1260 Nyon
lacote@sosfuturesmamans.org
Tél. 079 607 44 53
IBAN CH58 0900 0000 1201 5668 8

LAUSANNE-OUEST
Allée du Rionzi 28 – 1028 Préverenges
lausanneouest@sosfuturesmamans.org
Tél. 0844 771 911
IBAN CH96 0900 0000 1071 5024 4

MONTAGNES NEUCHÂTELOISES
Rue Daniel-Jeanrichard 44 – 2300 La Chaux-de-Fonds
montagnesneuchateloises@sosfuturesmamans.org
Tél. 079 772 16 90
IBAN CH33 0900 0000 2300 3311 2

NEUCHÂTEL
Ch. de la Plaine 3 – 2013 Colombier
neuchatel@sosfuturesmamans.org
Tél. 032 842 62 52
IBAN CH37 0900 0000 2000 1076 4

NORD VAUDOIS
Rue de l'Hôpital 33 – 1400 Yverdon-les-Bains
nordvaudois@sosfuturesmamans.org
Tél. 079 106 13 66
IBAN CH45 0900 0000 3052 7618 4

RIVIERA-VEVEYSE
Av. Clos d'Aubonne 11 – 1814 La Tour-de-Peilz
rivieraveveyse@sosfuturesmamans.org
Tél. 0 844 222 333
IBAN CH17 0900 0000 7005 6352 2

STE-CROIX
CP 269 – 1450 Ste-Croix
stecroix@sosfuturesmamans.org
Tél. 024 426 52 52
IBAN CH85 0900 0000 1740 3950 8

F-PONTARLIER
5bis, rue Jeanne d'Arc - 25300 Pontarlier
pontarlier@sosfuturesmamans.org
Tél. 07 82 68 82 51
IBAN FR76 1027 8086 0000 0203 6210 107

JAB
CH-1701 Fribourg

Avez-vous déjà pensé à votre **calendrier 2027** ?

Une idée cadeau originale, à offrir ou à s'offrir.



Commandez-le dès à présent auprès de l'association de votre région au prix de Fr. 15.- (frais d'envoi inclus).

Les coûts de production étant entièrement supportés par nos partenaires bienfaiteurs,vous avez l'assurance que l'intégralité des sommes perçues sera utilisée au bénéfice des mamans et de leurs enfants.

Une jolie manière de soutenir notre action et de contribuer au rayonnement de notre mouvement.