

Bulletin

N° 163
3^e trim 2025
FON-FR

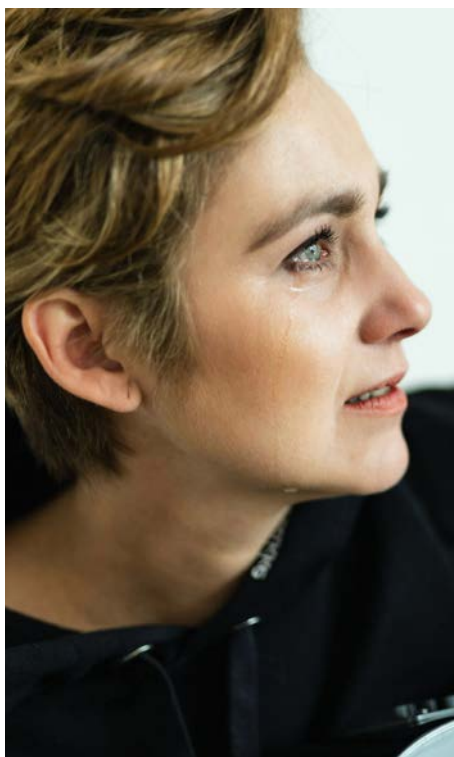
de l'amitié




SOS
futures mamans
aimer accueillir aider

Editorial

« Le désir illimité d'être écouté »



Voilà ce que répondait un illustre médecin, habitué à soigner les blessures psychologiques, à la question « Quel est le plus grand besoin des êtres humains ? ».

Si les mamans que nous accompagnons n'ont pas toujours besoin de matériel ou de conseils, elles attendent

souvent que les bénévoles qui les accueillent prennent le temps de les écouter.

Cette tâche primordiale ne quitte pas l'esprit des collaboratrices lorsqu'elles se mettent au service des bénéficiaires, et qu'elles s'assoient auprès d'elles.

Mais nous posons - nous toujours la question de savoir dans quel état d'esprit nous sommes nous-mêmes avant d'entamer une écoute active ? Autrement dit, prenons-nous le temps d'évacuer les soucis du quotidien avant d'accueillir la maman ? Car sans compréhension de soi et envers soi-même, il n'y a pas ou peu de compréhension envers l'autre.

Sans écoute, non seulement avec empathie et sans jugement, mais avec sincérité et attention particulière à toutes formes de précarité, il n'existe pas d'harmonie entre les êtres humains qui mène à la compréhension du bien commun. Car le bien commun présuppose le respect de la personne dans son intégrité, avec ses différences en tout genre.

Il ne s'agit pas dans cet « exercice » de tout de suite penser à « comment puis-

je aider, qu'ai-je à disposition?», mais bien plus, à entendre et recevoir profondément ce que la maman exprime. Ceci pour entrer dans une relation de partage, et peut-être de compassion, pour accompagner cette personne avec des mots bienveillants, respectueux et honnêtes.

Saint Augustin invitait à écouter avec le cœur et disait: «N'ayez pas le cœur dans les oreilles, mais les oreilles dans le cœur». Dans la société actuelle, cette notion ne paraît plus être de rigueur, on s'occupe plus du «cas» que de l'être humain.

C'est pourquoi tant de gens aspirent à être écoutés et à recevoir la compréhension possible et nécessaire pour un soulagement, même temporaire.

Pierre Monferini
Directeur, Fribourg

Ce texte tire son inspiration du «Message du Pape François pour la 56^e journée mondiale des communications sociales.»

Sommaire

La parole aux associations :

Neuchâtel ————— 4

Ste-Croix ————— 6

Lausanne-Ouest ————— 8

Faire un don ————— 9

Bâle ————— 11

Riviera-Veveyse ————— 12

Jura & Prévoté ————— 14

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: 7'740 exemplaires

Parution

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

Esprit d'équipe, amitiés, partage...

Témoignages de bénévoles

des centres de Fleurier et de Neuchâtel

Notre mission est rayonnante !

Aider et accompagner avec bienveillance les familles les plus vulnérables par le soutien des mamans qui font face aux défis de la naissance et de la petite enfance dans des situations souvent précaires est notre noble cause.

Grâce à l'enthousiasme des bénévoles qui ont à cœur de donner de leur temps pour l'association SOS futures mamans, nous sommes là pour les accueillir, elles et leurs enfants.

Notre force collective d'équipe nous permet de transmettre le message que nous souhaitons livrer, à savoir : nourrir l'espoir, rassurer, allumer les sourires et faire briller les yeux et tous les regards !

Nicole

Faire partie d'une équipe de bénévoles chez SOS futures mamans Neuchâtel, c'est, bien sûr, se sentir utile mais pas que... car, cerise sur le gâteau, c'est aussi avoir la chance de créer une chouette équipe de copines pour se soutenir et travailler main dans la main lors de notre activité au vestiaire.



Accompagner avec bienveillance des parents démunis, qui vivent des situations parfois tragiques, c'est extrêmement satisfaisant, mais parfois stressant ; et c'est aussi s'indigner, s'énervier... avec des bénéficiaires super exigeants qu'il faut « cadrer » avec patience et retenue. Mais au final, gérer ces moments forts, avec l'aide de notre petite équipe de bénévoles, c'est juste « cadeau »

Brigitte

Que souhaiter à SOS futures mamans dans ses futurs locaux ?

Que « nos mamans » nous suivent et retrouvent la bonne ambiance du Puits-Godet !

On fera tout pour !!!

Marianne

Offrir un peu de son temps libre, pour nos mamans qui sont dans le besoin, c'est très enrichissant. Certaines d'entre elles reviennent régulièrement, souvent accompagnées de leurs enfants, parfois avec le papa. Nous connaissons alors bien leur histoire et un lien de confiance s'établit. Les étincelles dans les yeux des petits et le sourire des mamans et papas quand ils reçoivent des vêtements, des jouets ce sont de véritables cadeaux.

Ces moments de partage avec les « collègues bénévoles » m'amènent aussi beaucoup de joie. Lorsque le « rush » s'installe au vestiaire, que nous n'avons pas assez de nos deux mains quand tout le monde arrive en même temps, que les sacs chargés de matériel s'entassent, l'entraide se fait spontanément. Nous avons créé de très belles amitiés entre nous au fil de ces années de bénévolat.

Chantal

Je ne regrette pas une minute mon engagement au vestiaire de SOS futures mamans. Malgré ma tendance à prendre trop à cœur les soucis des mamans, je suis à l'écoute de leurs problèmes, car cela fait aussi partie de

notre travail et pas seulement de leur donner du matériel et des vêtements pour leur bébé.

Mais cela en vaut la chandelle. Quand une maman sort du vestiaire avec un beau sourire de satisfaction et nous lance « Quelle chance que SOS futures mamans existe ! », cela me fait oublier le travail que j'accomplis depuis 15 ans.

Dina, responsable du vestiaire
de Fleurier

Un tout grand MERCI aux bénévoles pour leurs témoignages.

Nous avons, je crois, trouvé un local pour notre centre de Neuchâtel. J'espère pouvoir vous donner de bonnes nouvelles et une adresse dans le prochain bulletin de l'amitié.

J'ai eu un petit coup de mou dernièrement car après plus d'une année de recherches pour ce nouveau local et l'échéance de notre bail actuel arrivant à grand pas, j'ai été un peu stressée et commençais un peu à désespérer. Eh bien voilà ce que c'est que la collégialité, la bienveillance et l'amitié : lors de mon dernier jour au vestiaire, les collègues ont organisé un apéritif avec fleurs et cadeau. Nous avons levé nos verres au futur local en espérant qu'enfin une porte s'ouvre à nous. Avec enthousiasme, nous repartons en piste.

MERCI les copines, vous êtes merveilleuses !

Votre présidente, Viviane Graber

De l'ombre à la lumière

Témoignage de Simone Zurbrügg, bénévole

L'association SOS futures mamans de Sainte-Croix a soufflé ses 20 bougies l'automne dernier. Lors de la petite fête visant à remercier les bénévoles et les donatrices et donateurs de tout horizon, la présidente Liliane Varidel rappelle notamment l'engagement sans faille des nombreuses personnes gravitant autour de l'accueil hebdomadaire. Et d'ajouter: «La précarité peut avoir tellement de visages: familles monoparentales, permis de séjour incertain, handicap, isolement familial... Nous souhaitons offrir un accueil bienveillant et compatissant, avec une garantie d'équité et un accès facilité.» Les collaborations avec d'autres partenaires locaux, toujours dans le but d'une aide concrète et respectueuse, s'avèrent précieuses pour soutenir rapidement les familles et sans barrières administratives. «Mon plus grand cadeau est d'observer le changement d'attitude de nos bénéficiaires. Elles passent de l'ombre à la lumière. Et nous avec elles.»

Pamela: «On avait pris un mauvais départ, c'est tout.»

Plonger dans l'histoire de Pamela et de Mathieu, ça veut dire s'immerger dans un monde méconnu: celui où une situation de handicap se chevauche avec le désir d'être une famille. Quand Pamela, 37 ans, s'installe dans

le Jura Vaudois il y a à peine un an, il lui est difficile avec son compagnon de s'imaginer le quotidien avec un petit bout de chou. Le couple connaît des soucis de santé de part et d'autre et s'héberge dans un studio sommaire sous le toit. La rente AI de Mathieu est leur seul revenu. Alors qu'ils développent un mode de fonctionnement qui leur est propre pour veiller à leurs besoins réciproques, la vie de Pamela et de Mathieu bascule avec l'arrivée de la petite Lisa en septembre 2024. Avec un mois d'avance, Pamela et son bébé sont pris en charge d'urgence.

A ce moment-là SOS futures mamans vient poser un baume sur le quotidien chamboulé d'un jour à l'autre. Par une amie bénéficiaire, Pamela peut facilement entrer en contact avec les bénévoles de l'association. En un tour de main, berceau, layette et couches sont apportés pour accueillir la maman et sa petite fille à leur domicile. «*Elles sont trop gentilles, elles m'ont même proposé de me faire à manger!* Leur attention m'a énormément touchée», témoigne Pamela. Alors que dehors la brume et la fraîcheur de la montagne couvrent ce début de printemps, le visage de Pamela s'illumine dès qu'elle se penche sur la petite Lisa. Ses longs cheveux bouclés viennent caresser le visage de sa fille. Le temps semble suspendu.



Assises au centre: Liliane (présidente) et Cristella (bénévole)

«Avec mon trouble du spectre autiste, il ne m'est pas facile d'entrer en contact avec les gens, de gérer mon énergie et de canaliser ma sensibilité», poursuit Pamela. Chez SOS futures mamans - où elle se rend tous les quinze jours - elle rencontre cependant l'attention et la bienveillance nécessaires pour atterrir dans son rôle de maman, d'être rassurée et de sociabiliser avec d'autres mamans. Habituee à chercher des solutions par elle-même, pour Pamela il s'agit d'une expérience nouvelle – celle de pouvoir recevoir sans donner. Quand on l'interroge sur la motivation qu'elle croit être

à l'origine de l'investissement des bénévoles, elle résume avec assurance: *«Elles ont plein d'amour à donner et elles aiment pouponner! Leur soutien et leurs conseils nous font tellement de bien.»* La petite Lisa va sur ses huit mois. Un sac d'habits de taille plus grande se trouve à ses pieds. *«Il y a tellement de belles choses, même du Disney!»,* s'exclame Pamela avec reconnaissance. Aujourd'hui elle attend toujours les décisions administratives lui permettant de mettre leur nouvelle vie à trois sur les rails. Dans tout cela, il est beau de voir que son affection pour Lisa, quant à elle, n'a pas de délai.

La force du lien humain

Témoignage de Rosita, bénévole

Depuis plus de deux ans et demi, je consacre mes mardis matin à SOS futures mamans. Ce qui m'a tout de suite touchée, au-delà de la mission de l'association, c'est l'énergie, la bienveillance et la générosité de toute l'équipe. Chaque semaine, nous accueillons, écoutons et accompagnons des femmes de tous horizons, souvent à des moments de leur vie où elles se sentent particulièrement vulnérables.

Au centre, l'ambiance reste chaleureuse malgré les histoires parfois très difficiles que ces mamans nous confient. Nous rencontrons des femmes incroyablement courageuses. Beaucoup se retrouvent seules, sans famille proche sur qui compter, et il leur faut parfois juste un petit coup de pouce pour reprendre pied et retrouver confiance. Le fait que l'espagnol soit aussi ma langue maternelle facilite énormément les échanges avec les femmes originaires d'Amérique latine, cela les rassure et les met

en confiance. Elles peuvent s'exprimer librement dans leur langue, ce qui rend nos échanges plus naturels et authentiques.

Malheureusement, certaines, malgré toute leur volonté, n'arrivent pas toujours à s'en sortir seules et restent confrontées à des situations trop lourdes à porter sans soutien durable. Ce qui me touche le plus, c'est de voir qu'un simple sourire, une parole réconfortante ou une oreille attentive peuvent redonner espoir et force. On reçoit autant qu'on donne. Chaque rencontre me rappelle combien la solidarité et l'entraide sont précieuses, et combien un geste, même modeste, peut tout changer.

Pour moi, être bénévole, c'est avant tout faire partie d'un groupe profondément engagé, convaincu de la force du lien humain. On se sent utiles, ensemble. Et ça, vraiment, ça n'a pas de prix.



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 succe-
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)

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

Monnaie
CHF

Montant

Point de dépôt



Comme un nouveau départ

Par Cristina Marti, présidente

Nous y sommes bientôt! Le 1^{er} septembre, nous ouvrirons nos nouveaux locaux chez les diaconesses de Riehen. Grâce à un don généreux de la part de la fondation Carl Burger, nous pouvons financer le déménagement et les nouvelles installations, ce dont nous sommes très reconnaissants. Ce changement nous a également amenées à réfléchir à notre engagement auprès des futures mamans et des familles en difficulté. Il nous est apparu que nous voulions profiter de cette occasion pour professionnaliser et élargir notre service d'aide, tant pour nos bénévoles que pour les familles en détresse.

Nous souhaitons proposer des formations continues qui profitent à nos bénévoles et qui leur permettent d'acquérir encore plus de connaissances de base et de savoir-faire afin de pouvoir accompagner les familles de manière plus complète et plus spécifique. Nous pensons à des thèmes de formation tels que: la conduite d'entretiens, les connaissances de base sur les thèmes de la migration, les conseils budgétaires, le travail en réseau, le travail professionnel et les connaissances sur les traumatismes

et la manière de les surmonter. D'autre part, nous souhaitons permettre à nos familles de se perfectionner dans certains domaines, comme par exemple: la gestion de leur propre budget, la découverte de la richesse de l'offre de soutien à Bâle, les cours d'éducation, les activités de loisirs, etc.

Le nouvel environnement offre également la possibilité de proposer à nos familles des «cafés familiaux thématiques», afin qu'elles puissent se mettre en réseau et échanger dans l'esprit d'un groupe d'entraide; en été dans le beau jardin des diaconesses, en hiver dans leur restaurant! Nous pensons ici aux familles qui ont des enfants handicapés, aux nouveaux arrivants, aux réfugiés, aux familles qui ne sont pas assez intégrées à Bâle et aux parents débordés.

L'horizon est vaste et le temps nous dira si nous pouvons réaliser ces objectifs ou s'ils resteront du domaine du rêve. Que les mots d'Hermann Hesse nous donnent des ailes et nous stimulent dans la réalisation de ces visions: «Un charme habite chaque début, qui nous protège et qui nous aide à vivre!»

Une nouvelle étape pour SOS futures mamans Riviera-Veveyse

Par Sophie Moser, nouvelle présidente

C'est début 2022 que j'ai rejoint **SOS futures mamans Riviera-Veveyse**, comme responsable RH et vice-présidente, sous la présidence de Marlène Glardon. Très vite, j'ai découvert une association humaine, engagée et essentielle pour de nombreuses familles en situation précaire.

Maman d'un petit garçon de 8 ans, j'ai toujours eu à cœur de m'engager

dans des projets porteurs de sens. Après des études en économie, j'ai travaillé plusieurs années dans les télécoms et le conseil. Puis, un besoin profond de contribuer autrement m'a poussée à me tourner vers le secteur public et associatif. Aujourd'hui, je travaille à 30 % pour les services sociaux de Prilly-Echallens, dans le cadre d'un mandat pour le réaménagement de locaux.

Marlène Glardon et Sophie Moser



Depuis le début, j'ai eu la chance de travailler en étroite collaboration avec Marlène qui m'a transmis avec beaucoup de générosité son expérience et sa vision. Après ces mois d'apprentissage et de préparation, je me sens prête à reprendre le flambeau. Grâce à cette belle transition, et à la confiance de l'équipe, je peux aborder cette nouvelle responsabilité avec sérénité et enthousiasme.

Notre mission reste la même: être aux côtés des futures mamans et des familles en difficulté, les accompagner avec respect et bienveillance et leur offrir un espace de soutien et de dignité.

27 années d'engagement : un immense merci à Marlène

C'est en 1997 que **Marlène** a rejoint l'association, «presque par hasard», comme elle aime le raconter. Très rapidement, elle s'est investie pleinement, prenant la responsabilité du centre de Châtel-St-Denis. En 2007, elle a naturellement assumé la présidence de l'association, guidée par son énergie, sa sensibilité et un profond sens des responsabilités.

Autodidacte passionnée, elle a su bâtir, structurer et faire grandir SOS au fil des années. Grâce à son engagement sans faille, **plus de 1930 mamans et familles** ont été accompagnées, au travers de **14586 visites** dans nos deux centres. Ces chiffres témoignent d'un impact concret, mais ce sont surtout ses qualités humaines qui nous ont marqués: son écoute, sa bienveillance, sa capacité à fédérer et son dévouement quotidien.

Marlène, tu nous laisses une association solide, ancrée dans des valeurs humaines fortes. Tu as profondément influencé notre mission et touché la vie de tant de personnes. Tu vas nous manquer, mais sois assurée que nous poursuivrons ton travail avec la même exigence et le même cœur.

Un immense merci pour ces 27 années exceptionnelles. Je te souhaite, au nom de toute l'équipe, beaucoup de bonheur et de belles aventures pour la suite!

Avec toute ma reconnaissance,

Sophie

Petit rapport d'activité

Par Chantal Mérillat, présidente

L'association SOS futures mamans Jura & Prévôté a tenu son assemblée générale au printemps 2025. Voici quelques extraits du procès-verbal de cette rencontre qui a connu un beau succès puisque 31 personnes y étaient présentes.

« Notre association compte désormais une quarantaine de bénévoles qui se répartissent comme suit :

- 11 téléphonistes qui assurent la permanence 6 jours sur 7
- 19 personnes engagées dans les trois vestiaires de l'association situés respectivement à Porrentruy, Courrendlin et Moutier.
- 12 dames-contact qui suivent personnellement des familles
- 2 membres du bureau.

En 2024 les dames-contact ont suivi 67 enfants, 29 filles et 38 garçons. Ces chiffres restent stables ces dernières années. Les familles proviennent pour moitié de Delémont et environs, un quart pour le reste du canton du Jura et un dernier quart pour Moutier et sa vallée.

Principalement des familles suisses

On relève 14 origines étrangères différentes, contre 24 en 2020 et 2021 ; les plus fréquentes concernent le Rwanda et l'Afghanistan. Il faut cependant souligner que c'est toujours le pourcentage de familles suisses qui reste le plus élevé, soit 43%. Qui dit que la pauvreté n'existe pas chez nous ?

Des jeunes encore en formation

Beaucoup (trop) de jeunes encore en formation ou aux études, ou parfois ni l'un ni l'autre, et qui vivent encore chez leurs parents. De nombreuses femmes seules avec des compagnons plus ou moins présents ou pas du tout. Le plus souvent on compte 1 à 2 enfants par famille mais les situations de 4, voire 5 ou 6 enfants ne sont pas exceptionnelles. Parfois hélas les histoires des familles sont lourdes : un enfant handicapé, un parent malade, un père en prison, des conditions de vie rudimentaires, des comportements parentaux qui nous inquiètent !

Des familles équilibrées

Pourtant la grande majorité des familles suivies est reconnaissante et équilibrée, aimant et s'occupant bien

de l'enfant. C'est le plus souvent la situation financière qui provoque l'appel à SOS futures mamans. Heureusement nous disposons de plusieurs outils pour venir en aide aux familles et nous travaillons régulièrement en collaboration avec les institutions officielles telles que Croix rouge, Service social, Service de puériculture... »

Le bilan de l'activité de notre association en 2024 est donc positif ; l'équipe est stable et soudée, chacun collabore avec enthousiasme. Les quarante bénévoles remercient tous ceux qui, par leurs dons ou de toute autre manière, leur permettent de continuer à aider et soutenir les familles du Jura qui font appel à SOS futures mamans Jura & Prévôté.



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
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

CP 812 – 2740 Moutier 1
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
montagnesneuchatelaises@sosfuturesmamans.org

Tél. 079 772 16 90
IBAN CH33 0900 0000 2300 3311 2

NEUCHÂTEL

Puits-Godet 12 a – 2000 Neuchâtel
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. 03 81 38 91 30
IBAN FR76 1027 8086 0000 0203 6210 107