

Bulletin

N° 165
1^{er} trim 2026
FON-FR

de l'amitié




SOS
futures mamans
aimer accueillir aider

Editorial

Devenir mère.



Certaines femmes luttent pour avoir un enfant... D'autres pour ne pas en avoir.

Contradictions de la nature.

On tente de nous faire croire que tout est maîtrisable, programmable, planifiable. Mais la nature a l'art de nous rappeler à l'ordre. Au niveau géologique, cela s'observe à travers des glissements de terrain, des tremblements de terre ou des inondations. Au niveau biologique par des grossesses « surprises » sous contraceptif, suite à une stérilisation ou après un diagnostic de stérilité.

Supériorité de la nature.

Mais si l'on s'en tient au processus biologique justement, donner la vie est un miracle.

Cadeau de la nature.

Est-il pourtant toujours aisé de recevoir un cadeau? Surtout lorsque comme celui-ci, il engage pour la vie, ordonne sens des responsabilités et condamne toute forme d'oisiveté?

Même lorsqu'une grossesse est acceptée, accueillie voire décidée et désirée,

cela demande du courage, de la force et beaucoup d'abnégation. Surtout de nos jours où l'on aime faire culpabiliser les familles :

« Empreinte carbone, pollution, nuisance sonore...

– Vous parlez des avions ?

– Non, des enfants ! »

Alors oui, devenir mère est un sacerdoce. Mais devenir mère est aussi le plus beau des cadeaux fait à l'humanité. Et jamais, non jamais, vous ne verrez la nature aller à l'encontre de la vie.

Chez nous non plus.

Voilà pourquoi SOS futures mamans soutient les femmes dans leur désir de maternité, tout au long de leur grossesse et les accompagne encore ensuite afin qu'elles puissent accueillir et élever leur enfant dans la joie et la dignité.



Marianne Demont
Adjointe de direction - Fribourg

Sommaire

La parole aux associations :

Jura & Prévôté ————— 4

Fribourg ————— 6

Bienne ————— 7

Faire un don ————— 9

Neuchâtel ————— 10

Lausanne-Ouest ————— 12

Nord vaudois ————— 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

media f imprimerie SA, Bulle
Tirage : 7'715 exemplaires

Parution

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

Une année s'achève, une autre commence

Par Chantal Mérillat, présidente

Depuis bientôt 50 ans, l'association SOS futures mamans Jura & Prévôté s'est mise au service des mères et des familles jurassiennes qui la sollicitent, avec un seul objectif: que l'enfant qui est présent ou à venir soit pour chacun une source de bonheur et un cadeau de la vie, quelles que soient les difficultés et les craintes qui entourent sa naissance.

Cette année 2025 nous a permis, encore cette fois, d'apporter aide et soutien à des familles vivant des situations compliquées, parfois lourdes et angoissantes quant à l'avenir.

Telle famille libanaise qui a fui les bombardements dans son pays pour se réfugier chez nous; un enfant annoncé,



le père lui-même handicapé, toute une famille qui vit grâce au montant bien modeste de l'assurance -accident!

Cette jeune femme de 20 ans enceinte vivant encore chez ses parents. Son compagnon qui vit et travaille actuellement en France voisine est à la recherche d'un emploi qui le rapprochera de sa compagne.

Les frais importants générés par la présence d'un enfant souffrant d'une maladie d'origine génétique et supportés par la famille en attente d'une décision d'aide de l'AI.

Ce couple de jeunes étudiants surpris mais heureux à l'annonce de l'arrivée d'un enfant; habitant encore chez leurs parents, ils désirent maintenant avoir leur propre appartement.

Lorsqu'un père de famille débute une carrière d'indépendant, les premières années sont déjà difficiles. Mais que s'ajoutent des soucis financiers, une

enfant malade, une épouse en burn-out et c'est la galère!

Ou encore cette mère élevant ses 4 enfants seule, en attente d'une prise en charge par le Service social, ne disposant pour vivre que d'une pension alimentaire due par le père mais bien irrégulière.

Pour chacune de ces situations, la présence attentive et bienveillante de notre bénévole, l'offre de lait et de couches, la recherche d'aides extérieures, permettent à ces familles de conserver courage et espoir pour l'avenir.

Nul doute que 2026 apportera encore son lot de petits et de grands problèmes dans des familles jurassiennes, mais l'équipe des bénévoles de SOS futures mamans Jura & Prévôté sera, comme chaque fois, à leurs côtés pour que «l'annonce ou la présence du tout-petit soit bien une joie et un cadeau de la vie quelles que soient les circonstances de sa venue».

Remerciements

Témoignage de Sonia*, maman bénéficiaire



Salut,

Je suis une jeune maman mariée et avec mon mari, nous sommes au social. De ce fait nous avons entendu parler de SOS futures mamans.

Nous y sommes allés pour la première fois en novembre 2024, lorsque j'étais enceinte de 5 mois et nous y avons été très bien reçus.

Lors du premier rendez-vous ils ont pris en compte tous nos besoins, pour notre futur enfant ainsi que pour nous même. Ils m'ont fourni des vêtements adaptés en fonction de ce qu'il me manquait.

Actuellement, mon mari, notre enfant et moi-même y allons une fois par mois pour le lait en poudre, parfois un sac de nourriture et suivant les besoins, des habits, des jouets, des livres...etc. Les choses sont toujours en bon état et même parfois neuves.

On sait que si on a besoin de la moindre chose manquante on peut les appeler. Ils donneront rendez-vous assez vite en fonction de leurs disponibilités. Les personnes sont toutes bienveillantes, sans jugement, à l'écoute, polies et toujours prêtes à aider et conseiller les familles pour trouver des solutions aux problèmes.

Ma famille et moi sommes très reconnaissants et tenons à remercier les donateurs qui fournissent le matériel et les bénévoles qui nous accueillent.

Sonia

* Nom d'emprunt

De la précieuse richesse des liens

Témoignage de Simone Froidevaux, bénévole

Je ne viens pas relater ici un fait particulier que j'aurais vécu avec l'une ou l'autre des jeunes femmes qui viennent régulièrement s'approvisionner chez SOS futures mamans; ce que je trouve digne d'intérêt ici, c'est l'impact que toutes ces rencontres ont eu sur moi-même et certainement aussi sur d'autres personnes de notre groupe.

Ce bénévolat nous apporte une ouverture interculturelle et intergénérationnelle. Le contact avec les bénévoles d'autres origines contribue également à cette ouverture. Cette ouverture à autrui, je l'ai particulièrement ressentie lors du souper auquel nous avons été généreusement invitées en date du 15 novembre dernier, à Bienne: la bonne humeur, la proximité entre nous et surtout le temps de pouvoir échanger un peu plus avec nos « collègues » a permis de resserrer les liens entre nous, de rire de certains épisodes, de plaisanter tout en dégustant un délicieux repas... Bref, cela nous a permis de découvrir la précieuse richesse des relations qui se nouent au fil de l'année.

MERCI à SOS futures mamans de nous permettre d'exercer cette solidarité (qui est, hélas! en perte de vitesse de nos jours), de nous permettre de créer des

liens avec des personnes auxquelles autrement nous n'aurions pas l'occasion d'adresser la parole.

Je souhaite que l'année qui s'offre à nous aille dans le sens de cette empathie à autrui, de cette solidarité dont nous avons grandement besoin!





Vous vous demandez peut-être parfois à quoi sert votre don. Ou plutôt, à quelles fins celui-ci sera utilisé.

Nous aidons en Suisse, localement, près de chez vous.

Cela peut paraître banal, mais il nous semble important de le rappeler.

SOS futures mamans intervient là où l'aide publique présente des lacunes. Bien que mal reconnue, notre aide contribue de manière décisive au bon fonctionnement du filet social en Suisse, de manière concrète, rapide, non bureaucratique et surtout avec humanité.

L'augmentation constante du coût de la vie pèse de plus en plus lourd sur le budget des familles. Lorsque celles-ci sont déjà fragilisées, leur situation peut vite basculer et les conséquences devenir catastrophiques, notamment pour les enfants. Malheureusement aujourd'hui, face aux demandes qui augmentent, nos moyens diminuent.

Nous vous remercions de vous intéresser à notre cause et de suivre notre travail.

Votre soutien nous est indispensable.

La portée de vos dons est inestimable.

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 Montant
CHF

Monnaie Montant
CHF

Point de dépôt

Une belle histoire

Témoignage de Doris et Claudine, bénévoles

Il était une fois une famille: un couple, deux enfants de 3 ans ½ et 2 ans, et un troisième en route. Mais ce troisième s'annonce être... des triplés!

La sage-femme qui suit la maman nous contacte et nous demande si nous pouvons les aider. Ils sont Français et leurs familles respectives sont bien loin.

C'est ainsi que trois petites filles sont nées à la fin du 8^e mois de grossesse. Deux d'environ 2000 g et la troisième de 1500 g. Cela signifie $3 \times 8 = 24$ biberons / 24h!!

SOS futures mamans leur a prêté une poussette, des lits, une baignoire, tout le matériel ainsi que les habits nécessaires pour les trois bébés.

A cette époque, nous étions deux à pouvoir nous engager en leur proposant de venir, chacune, deux matins par semaine. Une dame de la Croix-Rouge venait un autre demi-jour, ce qui a permis à la maman, dans un premier temps, de juste dormir un peu! Plus tard elle allait pouvoir prendre une douche sans être dérangée ou encore aller faire des courses.



Simplifier, c'est la première entreprise. Le bain des petites se faisait dans le lavabo (elles étaient si petites), les biberons n'étaient plus stérilisés et ils étaient tous préparés à l'avance 1 fois par jour. Tout était noté dans un cahier. Les visites enrhumées n'étaient pas autorisées et tout le monde était prié de se laver les mains en arrivant.

L'arrivée des triplées a chamboulé tout le fonctionnement de cette famille. En tout premier, il a fallu changer de voiture. Le papa a acheté un bus mais aussi trouvé une maison à louer avec un jardin. Ils ont déménagé avec l'aide des beaux-parents quand les petites avaient 5 semaines. Mon amie avait proposé de prendre les petites pour deux jours. Quant aux deux grands, ils ont participé au déménagement.

Au fil du temps, nous devenions « multitâches ». Par exemple, donner un biberon à un bébé tout en racontant une histoire ou faisant un puzzle était désormais possible.

Cette formule dura environs neuf mois jusqu'au premier jour d'école du grand frère. Alors il a fallu nous adapter. Son père l'emmenait le matin en allant au travail et une de nous le ramenait à la maison à midi. Les petites grandissaient et les besoins changeaient. Il nous arrivait de faire une sortie en forêt

ou d'aller à la plage avec toute l'équipe. Cela permettait à la maman de souffler un peu.

Du fait de cet élan de solidarité entre femmes, une relation de confiance s'est construite et une véritable amitié est née. Bien sûr, avec un papa toujours inclus !

Le temps est passé, la grande sœur a commencé l'école à son tour. Puis la famille a déménagé à nouveau, cette fois de l'autre côté de Neuchâtel, un peu plus loin. Les trois petites sont devenues grandes et ont commencé l'école dans leur nouvelle commune. Notre rôle a à nouveau changé. Nous nous voyons moins souvent mais nous gardons le contact. Nous sommes invitées aux anniversaires et nous retrouvons pour un pique-nique.

Cette année, les trois filles auront dix ans et nos retrouvailles sont toujours une fête !

En donnant, il y a beaucoup à recevoir

Témoignage de Lara Dolce, présidente

Je me souviens quand, dans les années 90, travaillant dans un bureau d'ingénieurs, on disait d'un projet difficile ou un peu incertain: «On verra cela en 2025!», comme si cette date pouvait ne jamais arriver.

Aujourd'hui, 2025 est derrière nous. Alors, que s'est-il passé chez SOS futures mamans Lausanne-Ouest durant cette année?

- 26 bénévoles ont travaillé à l'accueil des mamans et à la réception de matériel et des habits (près de 3500 heures).
- Nous avons reçu 1056 visites de mamans, dont 161 pour la première fois (la tendance se confirme à la hausse).
- 1170 enfants de 0 à 6 ans ont reçu des habits chauds pour l'hiver, et légers pour l'été.
- Nous avons distribué 478 boîtes de lait en poudre pour 65 nourrissons, âgés de 0 à 9 mois.
- Ce sont aussi CHF 21 620.-, en bons Migros, qui ont été distribués pour encourager ou aider dans l'urgence.

Les chiffres parlent mais ils ne disent pas tout.

Si l'adresse de SOS futures mamans est connue des organismes sociaux,

médicaux, éducatifs et juridiques, si nos flyers sont présents dans de nombreux lieux, publics ou privés, en relation avec la mère et l'enfant et si le site internet est accessible par tout un chacun, la porte de notre centre s'ouvre grâce à la présence régulière des bénévoles et à la générosité des donateurs. Cette précieuse et essentielle collaboration est à la base de notre mission: aider la maman et l'enfant, avec le cœur. Dans la Charte de notre mouvement il est écrit:

Cœur - humanité - intériorité - sérénité

Un grand nombre de mamans qui attendent ou élèvent un enfant font face à des difficultés considérables. C'est avec tout notre cœur que nous tenons à les accueillir. Notre soutien, à la fois humain et matériel, doit leur permettre d'acquérir la sérénité nécessaire pour avoir accès à leur intériorité profonde. C'est avec cette disposition de cœur que les mamans pourront alors prendre leurs décisions avec la plus grande liberté possible. Par cette attitude, nous voulons manifester l'humanité qui motive notre démarche.

Oui, c'est à la maman de décider et avec la plus grande liberté possible... et à ce sujet:



En ce début d'année 2026, je rencontre une maman que je vais appeler ici Elina et qui revient dans notre centre après plusieurs années. Née au début des années 80 et arrivée en Suisse à la fin des années 90, Elina a une vie de famille sereine et bien remplie: mariée, deux enfants et un travail qui lui plaît beaucoup, dans les soins aux personnes âgées. Elle aime tant les aider, les écouter, échanger avec eux. Mais soudain, un problème de santé très grave transforme son quotidien. Il ne lui est plus possible de reprendre son poste. A cela s'ajoutent encore d'autres maladies et c'est finalement la relation du couple qui décline. Des scènes de violences conjugales apparaissent et s'intensifient jusqu'au point de devoir se séparer. Les conflits au sein du couple perdurent et se terminent par un douloureux divorce. Ce n'était pas cela qu'Elina désirait pour sa famille. Sans compter le décès de ses parents, âgés certes, mais tant aimés. Le suivi de ses deux enfants et le poids de ses fragilités physique, émotionnelle et relationnelle. Tout ceci est bien difficile à assumer, jour après jour.

Si Elina vient vers nous aujourd'hui, c'est parce qu'elle est enceinte. Oui, cette grossesse est là... elle ne sait pas trop comment me l'expliquer. Elle se demande ce qu'elle doit faire, me raconte ses peurs et ses craintes, avec des yeux à la fois brillants et apeurés. Elle ne peut, en toute conscience, renoncer à cette vie qui grandit déjà en elle. Mais elle redoute les effets que cette nouvelle maternité pourrait avoir dans la famille: désormais son premier enfant est jeune adulte et son second est adolescent. Elina voudrait les aider à se familiariser avec cette idée: « Si le bébé qui va naître est une surprise il peut aussi être la source d'une expérience inimaginable pour chacun de nous ».

Elina reviendra dans quelques mois pour recevoir le matériel de puériculture et les habits de saison pour son bébé. Pour l'heure, elle repart avec un joli berceau en bois qui, dit-elle « ... sera le signe de la venue de cet enfant. Un objet qui, je l'espère de tout mon cœur, permettra aux grands frères d'approprioiser progressivement l'idée de cette réalité et d'accueillir du mieux possible cette nouvelle petite vie ».

En accueillant cette maman, j'ai fait l'expérience de la rencontre de trois humanités: la sienne, la mienne et une plus grande que nous. Oui, en donnant il y a (curieusement!) beaucoup à recevoir.

MERCI à vous tous et toutes qui donnez avec le cœur! MERCI pour votre humanité et votre générosité. Que cette nouvelle année nous enrichisse de biens profonds et non-périssables.

Remerciements

Témoignage de Mélanie, maman bénéficiaire



Un bel apéro sous le signe du partage

Par Mirana Randriambelonoro, présidente

Avant la rentrée, notre équipe de bénévoles s'est retrouvée autour d'un apéro convivial pour célébrer la belle mission qui nous unit : **accueillir, aimer et servir les mamans et futures mamans.**

Un moment simple, rempli d'échange et de discussions, ainsi qu'un moment pour faire plus ample connaissance également.

Au-delà de la distribution de vêtements, poussettes ou matériel de puériculture, notre association, c'est avant tout **une équipe de cœurs engagés.** Chacune, à sa manière, apporte écoute et bienveillance aux femmes qui traversent des moments parfois fragiles.

Ces temps de rencontre entre bénévoles nous rappellent combien il est précieux de **prendre soin aussi de ceux qui prennent soin des autres.** Pleines d'énergie et d'enthousiasme, nous repartons motivées à poursuivre notre mission : offrir un lieu d'accueil chaleureux, une oreille attentive, et un petit coup de pouce à toutes les mamans qui en ont besoin.

♥ Merci à toutes celles qui donnent de leur temps, de leur sourire et de leur cœur !



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

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

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

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. 03 81 38 91 30
IBAN FR76 1027 8086 0000 0203 6210 107