



# RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023

# SOMMAIRE

1. Le mot de la présidence
2. Nos missions
3. L'aurore d'un espoir
4. Exposition itinérante
5. Notre activité
6. Communication
7. Matériel produit
8. Comptes 2023
9. Vérification & bilan des comptes
10. Vie de l'association
11. Perspectives 2024
12. Appel à l'action
13. Remerciements
14. Archives photos

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**Année 2023 : une première pour notre projet L'aurore d'un espoir, présenté dans deux expositions !**

ProSam est née en février 2022, et l'association et son comité se sont mobilisés pour mettre en place deux expositions, qui ont eu un franc succès en 2023 ! Plus de 100 personnes participantes à chacune d'entre elles, de nombreux·euses artistes, des expert·es et personnes concernées par la santé mentale présent·es, ainsi que des nouveaux liens et collaborations créés.

En seulement deux ans, il y a eu la concrétisation du projet L'aurore d'un espoir, deux expositions menées à terme, la création de liens, de nombreuses interventions médiatiques, un article rédigé sur ProSam, une participation à une conférence, un gala de charité, et bien d'autres activités.

En tant que présidente, j'observe que la santé mentale a pris de l'importance depuis quelques dernières années. Cependant, de nombreuses choses restent encore à faire. La promotion de la santé doit être vulgarisée, et sa place défendue.



Avec notre premier projet, nous délivrons un message d'espoir : le rétablissement est possible. Ce message a été le centre, sous l'angle de la promotion de la santé mentale, dans nos expositions.

Un mélange avec l'art a permis de créer un échange communautaire sur la thématique. Les retours constructifs nous permettront de pérenniser ce projet.

Je tiens à féliciter l'équipe qui a mené ce projet tout du long et sans relâche !

En pensant à l'année 2023, les mots qui me viennent sont : investissement, persévérance, esprit d'équipe, motivation, concrétisation, convictions !

**Manon Duay**  
**Présidente de l'association ProSam**

# NOS MISSIONS

**ProSam est une association reconnue d'utilité publique dont les missions sont les suivantes :**



Promouvoir la santé mentale de la population suisse romande, par le partage d'expérience, la vulgarisation d'informations et la communication



Créer des synergies avec des acteur·rice·s interdisciplinaires mêlant des approches artistiques, de relations publiques et de prévention



Utiliser des supports de communication pour favoriser l'accès à des ressources d'aide et l'ouverture de la parole sur la santé mentale



# L'AURORE D'UN ESPOIR

## Un projet mêlant art & santé mentale

*L'aurore  
d'un espoir*

Par le **partage d'un témoignage** sous la forme d'un court-métrage, et la création d'un concept de communication, l'association cherche à transmettre un message d'espoir et montrer que le rétablissement est possible, malgré un parcours de vie difficile.

Deux expositions en 2023 ont permis de lancer le projet L'aurore d'un espoir. Le court-métrage a été projeté pour la première fois lors de l'exposition à Bulle en juin 2023, puis à celle de Lausanne en octobre 2023. La Fondation Harlet Snug, et les nombreux·ses donateur·trice·s au crowdfunding, ont soutenu la réalisation des expositions.

Conjointement à cette diffusion vidéo, l'association a créé un **concept** mêlant art et santé mentale, permettant de délivrer un message de promotion de santé, et de créer des échanges communautaires. Ce concept a été mise en avant lors des expositions, par la présence d'artistes et de leurs oeuvres/performances, en lien avec la thématique de la santé mentale.

Visionnez la [vidéo](#) de présentation  
en scannant le code-QR



## Le court-métrage en quelques chiffres

- tournage en **3** jours
- **~10** technicien·ne·s de l'entreprise Fauve
- co-rédaction du script et du scénario avec Fauve
- **6** acteurs et actrices

# EXPOSITION ITINÉRANTE

## Bulle - juin 2023

- Exposition à l'Hôtel de Ville de Bulle, soutenu par la Commune de Bulle
- **15** bénévoles, **1** infirmier en santé mentale, **1** photographe amateur
- **110** participant-e-s sur la journée
- Diffusion du court-métrage, suivi d'échanges avec le public et la personne ayant inspiré le film
- **2** artistes présents : Fabian Branas, illustrateur, INFINITE FAM, groupe de danse Krump
- Stand HEdS-FR des étudiant-e-s infirmiers-ères
- Table ronde autour de la promotion de la santé mentale, avec **4** expert-e-s et personnes concernées : Tiffany Martin, Nathalie Déchanez, Laurent Holzer, Minna Cloitre
- Apéritif convivial



## Lausanne - octobre 2023



- Exposition à la salle Pyxis, en collaboration avec la Mad Pride Suisse, et le Mois de la santé mentale vaudois
- **9** bénévoles, **1** psychologue, **1** photographe semi-professionnelle
- **130** participant-e-s sur la journée
- **2** projections du court-métrage, suivi d'échanges avec le public et la la personne ayant inspiré le film
- **2** artistes présentes : Marie, peintre, et Aurélie Knuchel, photographe
- Discussion sur la santé mentale réunissant **3** expert-e-s et personnes concernées : Stéphanie Romanens-Pythoud, Matilda Bianchetti, Manon Duay
- Apéritif convivial

# NOTRE ACTIVITÉ

## Projet

- L'aurore d'un espoir : tenue de deux expositions de lancement pour le projet

## Intervention

- L'influence des déterminants de la santé mentale : vers une approche holistique et multifactorielle, Medicus Mundi Suisse

## Collaborations

- Commune de Bulle
  - Bulle de Culture
  - Mad Pride Suisse
- Le Mois de la santé mentale, Etat de Vaud
- Gala de charité, organisé par le Centre de Formation Professionnelle Berne Francophone (CEFF), Santé Social, de St-Imier

## Rencontres

- CEFF St-Imier
  - Jura A3
- Haute Ecole de Santé Fribourg
  - Mad Pride et Coraasp
  - Pro Junior Fribourg
- Medicus Mundi Switzerland

## Affiliations

- Membre du Réseau Bénévolat Fribourg Freiburg

## Formation suivie

- Rémunération, défraiement en contexte associatif : que dit la loi

# COMMUNICATION

La communication et la vulgarisation d'information est au centre des missions de ProSam. Parmi nos actions, nous avons communiqué sur nos expositions au travers de :

## Site web

près de **4400** visites  
uniques mensuelles

## 3 passages dans les médias

- Journal le Messenger - Veveyse
- La Liberté
- La Gruyère

## 2 communiqués de presse

- Pour Bulle : 6 juin 2023
- Pour Lausanne : 30 sept 2023

+ **newsletter** pour annoncer  
les expositions

## 2 réseaux sociaux

- Instagram : **415** followers, **54**  
posts au total
- LinkedIn : **345** abonné-e-s

## 1 publication d'article dans une revue

Bulletin de Medicus Mundi  
Switzerland



*L'association ProSam comme exemple*

## Agir sur les déterminants de la santé mentale

Von Manon Duay und Neslie Nsingi

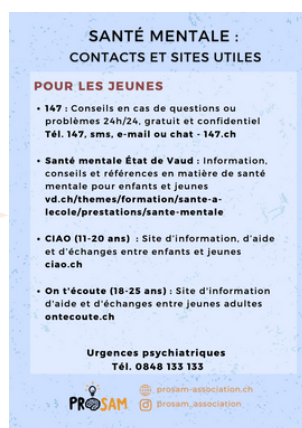
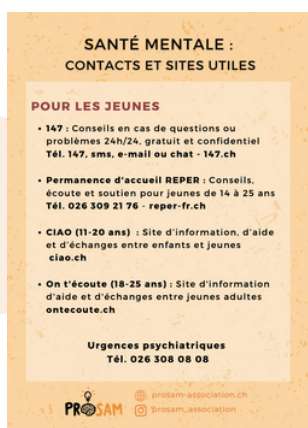


# MATÉRIEL PRODUIT

## 3 types de flyers

- présentant le projet L'aurore d'un espoir : 100 impressions
- annonçant les expositions de Bulle et Lausanne : 1500 impressions, distribuées dans des commerces, des boulangeries, des pharmacies, des universités, des églises, etc.
- présentant les ressources d'aide et de soutien existantes dans chaque canton, distribués lors des expositions.

Flyers  
ressource d'aide



## 2 affiches pour chacune des exposition

- 100 impressions, disposées dans les villes de Bulle et de Lausanne.



Affiches  
d'exposition

1 livre d'or rempli pendant les expositions.

6 t-shirts portés à la Mad Pride 2023, avec un logo produit par un illustrateur,

Des autocollants distribués aux événements.

3 types de cartes postales offertes pour les bénévoles et donateur-ric-e-s.

# COMPTES 2023

## Compte d'exploitation 2023

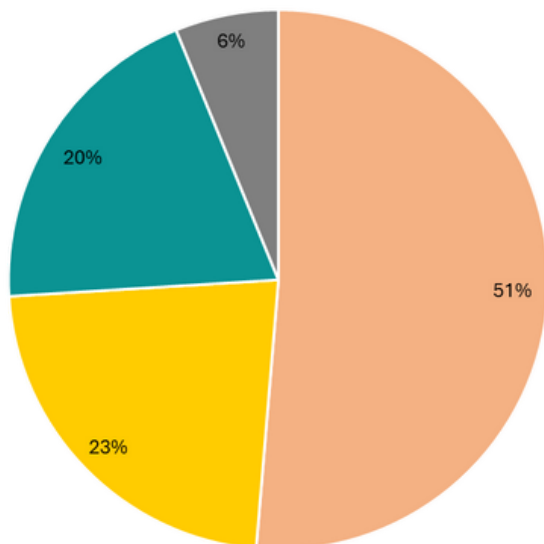
### CHARGES

Fonctionnement associatif	1 123,24 CHF
Construction projet Aurore d'un espoir	9 307,55 CHF
Exposition Bulle	4 118,09 CHF
Exposition Lausanne	3 587,26 CHF
<b>Total charges</b>	<b>18 136,14 CHF</b>

### PRODUITS

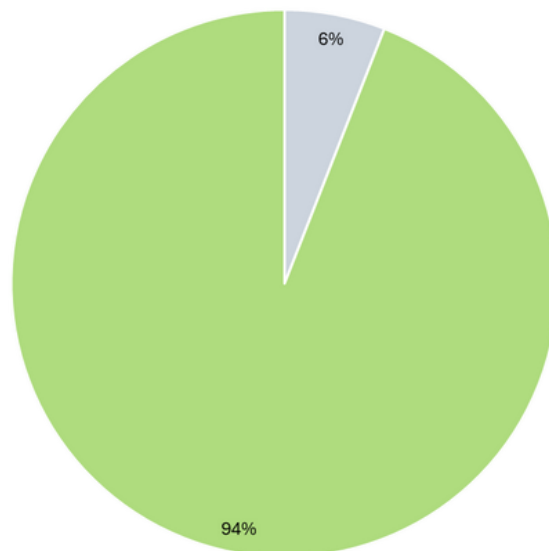
Cotisations membres Prosam	178,83 CHF
Donations	2 826,64 CHF
<b>Total produits</b>	<b>3 005,47 CHF</b>

**Charges 2023**



- Construction projet Aurore d'un espoir
- Exposition Bulle
- Exposition Lausanne
- Fonctionnement associatif

**Produits 2023**



- Cotisations membres Prosam
- Donations

# VÉRIFICATION & BILAN DES COMPTES

## Bilan 2023

### Actifs

Compte courant bancaire	9 098,33 CHF
Total des actifs	9 098,33 CHF

### Passifs

Capital propre 2022	-24 229,00 CHF
Bénéfice de l'exercice/perte de l'exercice	15 130,67 CHF
Total des passifs	-9 098,33 CHF

Résultat de l'exercice 2023	0,00 CHF
-----------------------------	----------

Deux vérificateurs de compte ont approuvé nos comptes et nous les en remercions grandement.

# VIE DE L'ASSOCIATION

## Équipe bénévole

Léonore Vuissoz, coordinatrice d'expositions, et Chloé Defago, bénévole graphiste, ainsi que de nombreux·ses bénévoles lors des expositions, soit 24 investi-e-s.

## Comité

Au total, le comité s'est réuni à l'occasion de **13** séances, et **2** sorties. Parmi les **6** personnes investies dans l'association pour la promotion de la santé mentale, voici quelques réussites 2023 :

La réalisation de l'exposition  
L'aurore d'un espoir, à Bulle,  
après 4 années de réflexion

**Neslie Nsingi, référente scientifique**

**Audrey Wampler, trésorière**

Avoir pu partager avec  
mes proches ce sujet qui  
est très important  
pour moi

La présentation  
d'un workshop sur  
la promotion de la santé  
pour le Congrès internationale  
de santé publique 2023 à Rome

**Adrien Fontannaz,  
resp. juridique**

**Manon Duay, présidente**

La réussite de mes  
études tout en sensibilisant  
mes proches aux questions de  
santé mentale

**Matilda Bianchetti, resp.  
réseaux sociaux**

Avoir participé à la  
Journée PSP à Genève et  
m'être formée en  
entretien motivationnel

Avoir vu fleurir toujours  
davantage de discussions  
sur la santé mentale  
autour de moi,  
un sujet encore tabou !

**Maé Biedermann, secrétaire**



# PERSPECTIVES



## ProSam prévoit plusieurs nouveautés pour 2024 :

- De nouvelles demandes de fonds ;
- De nouveaux liens avec différents organismes ;
- De potentielles publications scientifiques ;
- Une collaboration avec une institution canadienne ;
- Un nouveau projet innovant ;
- La professionnalisation de l'association ;
- **Et surtout, la pérennisation du projet L'aurore d'un espoir.**

# APPEL À L'ACTION

## Membre de soutien

Devenir membre vous offre une voix à l'Assemblée Générale. La cotisation annuelle de membre de soutien est de 30 CHF. Pour cela, écrivez-nous par mail en nous indiquant votre nom complet et vos coordonnées à [prosam.association@gmail.com](mailto:prosam.association@gmail.com).

## Bénévole

Si vous souhaitez offrir de votre temps auprès de notre association par exemple lors d'un événement et/ou proposer vos compétences de manière bénévole, vous pouvez nous contacter directement par mail à [prosam.association@gmail.com](mailto:prosam.association@gmail.com).

## Donation

Pour faire un don à l'association, merci d'utiliser les coordonnées suivantes :

**IBAN CH79 8080 8002 8219 9455 9**

**Cte Association ProSam, 1680 Romont.**

Ou faites un don avec TWINT : scannez le code-QR avec l'app TWINT, confirmez le montant et le don. Merci de votre soutien !



# REMERCIEMENTS

## Le comité de ProSam tient à remercier pour 2023 :

- La Fondation privée Harlet Snug pour leur confiance et leur engagement financier dans le projet L'aurore d'un espoir ;
- Les nombreux-ses donateur-trice-s au crowdfunding, et dont les dons ont permis de mener à bien le lancement du projet ;
- Le CEFF Santé-Social de St-Imier pour leur gala de charité et les dons récoltés ;
- L'agence de production Fauve pour son professionnalisme et sa flexibilité ;
- La Commune de Bulle pour le prêt de ses locaux ;
- La HEdS-FR et ses étudiant-e-s pour leur collaboration lors de l'exposition de Bulle ;
- La Mad Pride Suisse pour leur collaboration et soutien ;
- Les proches de Manon Duay pour leur soutien lors de l'exposition de Bulle et Jean-Charles Vial pour le prêt de panneaux en bois ;
- Les deux bénévoles, Léonore et Chloé, pour leur temps ;
- Les bénévoles présent-e-s aux deux expositions, les photographes, les expert-e-s, l'infirmier en santé mentale, la psychologue et les artistes pour leur confiance
- Les nouveaux et nouvelles membres de l'association ;
- La Gruyère, Le Messenger-Veveyse, La Liberté, Bulle de Culture, pour les opportunités médiatiques ;
- Medicus Mundi Switzerland pour leur confiance ;
- Toutes les personnes qui soutiennent et croient en l'association, un grand merci à Radar RP ;
- Fabian Branas, illustrateur, pour le graphisme des logos

## UN TOUT GRAND MERCI !



# ARCHIVES PHOTOS

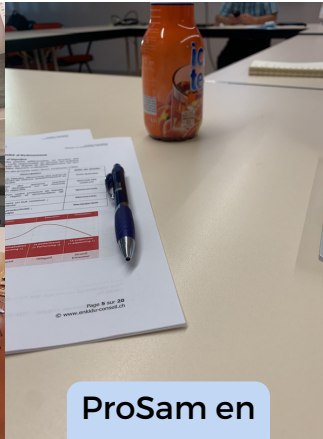
Gala de Charité  
de St-Imier



Affichage de l'expo  
à Bulle



ProSam en  
formation



Stand des  
étudiant·e·s HEDS-FR

Auto-collants  
L'aurore d'un espoir



Préparation de  
la salle de Bulle



Tshirts ProSam



Les cartes postales  
ProSam

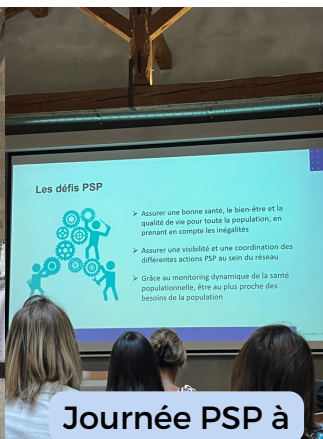
Défilé avec la  
Mad Pride



Repas de comité



Journée PSP à  
Genève



ProSam dans le  
journal





# RESTONS EN CONTACT !



[prosam-association.ch](http://prosam-association.ch)



[prosam\\_association](https://www.instagram.com/prosam_association)



[prosam-association](https://www.linkedin.com/company/prosam-association)



[prosam.association@gmail.com](mailto:prosam.association@gmail.com)

## **Association ProSam**

Rapport d'activité 2023

**Siège social :**

Canton De Fribourg, Romont

**Rédaction et mise en page :**

Matilda Bianchetti,

Manon Duay

**Crédits photos :**

Nicolas Muños (photos Bulle),  
Livia Regelin (photos Lausanne)