

PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

VALEURS, MISSIONS ET ACTIONS



DESCRIPTIF
CATALOGUE DE PRESTATIONS



Ce catalogue présente les valeurs, missions et actions de l'association ProSam.

Il vous permettra de découvrir nos approches et d'explorer nos diverses modalités d'intervention.

Nous serions ravis de collaborer avec vous et nous nous tenons volontiers à disposition afin de répondre à vos besoins en promotion de la santé mentale.

Ce document inclut plusieurs liens hypertextes, identifiables par leur soulignement, afin de faciliter votre navigation vers nos ressources et supports.

© Prosam, 2026

Rédaction et design : Cédric Despont et Manon Duay

Relecture orthographique : Nadia Nouar

SANTÉ MENTALE ET PROMOTION, DE QUOI PARLE-T-ON ?

La santé mentale est un état de bien-être psychique qui permet à chaque individu de faire face aux défis du quotidien et de participer à la vie sociale. Étroitement liée à la santé physique, elle va bien au-delà de l'absence de troubles psychiques et est considérée par l'OMS comme un droit humain fondamental.

Chacun-e dispose d'une santé mentale qui fluctue au fil de la vie, certaines personnes étant plus sensibles que d'autres à ces variations. Elle est influencée par des facteurs personnels, familiaux, sociaux, communautaires et structurels, qui peuvent la protéger ou la fragiliser.

La promotion de la santé mentale consiste à renforcer des conditions favorables — en développant les compétences socio-émotionnelles, en soutenant les relations positives et en créant des environnements sûrs, inclusifs et solidaires dans les familles, les écoles et les communautés — afin de permettre à chacun-e et aux communautés de s'épanouir, et pas seulement de prévenir la maladie.



« VERS UNE SANTÉ MENTALE DÉCOMPLEXÉE : TÉMOIGNER, DIALOGUER, SOUTENIR, AGIR »

ProSam est une association **à but non lucratif et reconnue d'utilité publique**, créée en 2022, dans le sillage de la pandémie de la Covid-19 qui a contribué à mettre en lumière les besoins en santé mentale au sein de la population. Dans un monde où cette thématique prend, petit à petit, plus d'espace, nous souhaitons informer, partager des connaissances et libérer la parole dans l'optique de renforcer le pouvoir d'agir des individus et des collectifs. Par nos initiatives de promotion de la santé mentale et de prévention, nous œuvrons à sensibiliser la population locale, et nous favorisons une prise de conscience de l'opinion publique en renforçant une cohésion sociale autour de ce sujet.

En partageant expertises et expériences, nous rendons visibles les ressources existantes, encourageons les échanges et participons au renforcement de liens communautaires autour des parcours de rétablissement.

ProSam fait appel aux synergies créées par le travail interdisciplinaire des mondes de la santé, du travail socio-éducatif, artistique, des relations publiques et de prévention. L'association s'appuie sur des supports de communication variés pour favoriser l'ouverture de la parole sur la santé mentale et l'accès à des ressources professionnelles, sociales et familiales.



NOS VALEURS

« POUR UNE SANTÉ MENTALE COMME COMPOSANTE DE LA SANTÉ GLOBALE »

ProSam reconnaît la santé mentale comme une composante de la santé globale, à l'échelle planétaire, et place l'humain et ses besoins au centre. L'association souhaite valoriser les parcours de vie en lien avec la santé mentale.

Nous sommes convaincus que la santé mentale nous concerne toutes et tous, et nous défendons une approche de santé communautaire reposant sur la solidarité et la responsabilité collective. Nous abordons nos réflexions et actions dans la perspective d'un mouvement allant de l'individu au collectif et vice-versa, comme deux pôles intrinsèques au co-développement d'un bien-être psychique pour chacun·e.

NOS MISSIONS

« PROMOUVOIR, PARTAGER, VULGARISER, COMMUNIQUER »

Le but de l'association est de promouvoir la santé mentale par le partage d'expériences, la vulgarisation d'informations et la communication. ProSam vise à renforcer les facteurs qui exercent une influence bénéfique sur l'équilibre psychique comme la cohésion sociale et la déstigmatisation. Nos projets tendent à libérer la parole pour la décomplexer et transmettre un message d'espoir.

Dans une approche de santé communautaire, nos missions sont :

1. Promouvoir la santé mentale de la population.
2. Créer des synergies avec des acteur·rices interdisciplinaires mêlant des approches artistiques, de relations publiques et de prévention.
3. Utiliser des supports de communication pour favoriser l'accès à des ressources d'aide et à des d'informations pour créer des espaces de parole ouverts sur la santé mentale.

NOS PRESTATIONS

« CRÉATIVITÉ, FLEXIBILITÉ, ÉMOTIONS, DISCUSSIONS »

Une projection accompagnée [1]



« Un partage d'expériences pour créer du lien »

ProSam utilise le partage d'expérience comme un outil de prévention qui contribue indirectement à faciliter l'accès aux soins, mais surtout à renforcer la cohésion sociale. Le partage d'expérience crée des opportunités d'échange et de soutien entre pairs. L'outil principal actuel de ProSam est la projection accompagnée « L'Aurore d'un espoir », court-métrage d'une quinzaine de minutes, qui est axé sur le rétablissement en santé mentale et l'importance du réseau de soutien. ProSam souhaite montrer que le rétablissement est possible, donner de l'espoir et libérer la parole. Partager une expérience de rétablissement contribue à lutter contre la stigmatisation et la discrimination dans le domaine de la santé mentale.

Il s'agit d'un poème audiovisuel basé sur le partage d'expérience de Manon, co-fondatrice de l'association, qui a vécu une perte traumatique en 2009. Ce témoignage artistique évoque un parcours de rétablissement dans toute sa complexité. Il montre un chemin fait de ressources et de soutiens — comme l'accompagnement thérapeutique et la présence des proches — mais aussi de moments plus fragiles, marqués par le doute et la souffrance. Il évoque également d'autres dimensions telles que la méditation, les voyages ou la spiritualité, qui sont autant d'expériences personnelles qui jalonnent le processus vers un nouvel équilibre. Ces éléments constituent autant d'étapes essentielles dans le parcours de Manon vers son rétablissement. En les mettant en lumière, le court métrage offre l'occasion de présenter et visibiliser les ressources disponibles tout en soutenant un travail de réseau au service de la prévention.

[1] Le film « L'Aurore d'un espoir » a été réalisé par ProSam et produit par la société de production Fauve à Lausanne.

NOS PRESTATIONS

« CRÉATIVITÉ, FLEXIBILITÉ, ÉMOTIONS, DISCUSSIONS »

Le court-métrage présente le vécu de Manon, de ses 16 ans à ses 19 ans. Son public cible est d'abord les jeunes qui pourront y trouver certaines correspondances avec leur propre vécu. Il s'adresse également à toute personne touchée par les difficultés psychiques d'un·e parent·e, ami·e ou connaissance. Des acteur·rices professionnel·le·s jouent les rôles de personnages phares, donnant également accès à une compréhension du vécu d'un·e proche. Ces soutiens forment des piliers sur lesquels le parcours de rétablissement se construit, dans un esprit de santé communautaire.

Après chaque projection du film « l'Aurore d'un espoir », un temps de discussion est animé par les membres du comité ProSam présent·e·s. Ce moment permet de libérer la parole autour des questions de santé mentale. Il offre aux participant·e·s la possibilité de réagir, de poser des questions. Ce temps est propice à un échange plus approfondi sur la thématique de la santé mentale, ce qui la compose, la prévient et la soutient. Par leurs expertises, les membres du comité apportent des éléments de compréhension issus de leurs expériences personnelles, de leurs pratiques professionnelles ainsi que des connaissances théoriques et scientifiques.

Un dossier pédagogique accompagnant le film et permettant, à l'avenir, de conduire un échange de façon autonome et/ou accompagné de bénévoles est en cours d'élaboration.

Des tables rondes

« L'interdisciplinarité pour élargir l'horizon »

Conjointement à la projection du film « l'Aurore d'un espoir », une table ronde peut être organisée. Planifiée par ProSAM en collaboration avec les commanditaires, elle est modérée et conduite par des expert·e·s issu·e·s de disciplines variées (psychologie, psychiatrie, soins infirmiers, travail social, enseignement, recherche, etc...) et par des personnes concernées, directement ou indirectement, par les troubles psychiques (pairs et proches aidant·e·s, etc.).

Cette action permet d'apporter une expertise supplémentaire afin d'approfondir le débat à propos de certains éléments pour lesquels une mise en exergue est souhaitée. Il est également possible de proposer une prestation de table ronde seule, centrée sur le thème de la santé mentale, si tel est le souhait du mandant.

NOS PRESTATIONS

« CRÉATIVITÉ, FLEXIBILITÉ, ÉMOTIONS, DISCUSSIONS »

Une conférence

« Une expertise scientifique et de terrain »

Forte d'une double expertise de terrain et académique en promotion de la santé mentale, l'association propose différents formats de conférences. Alliant rigueur scientifique et engagement associatif, ces interventions éclairantes permettent de mieux cerner et comprendre les enjeux en matière de promotion de la santé mentale.

L'art comme outil

« L'art pour promouvoir la santé mentale »

Depuis le début, l'art est au cœur même de ProSam. La démarche artistique de création du court-métrage a permis à notre présidente et aux membres du comité l'ayant vécu d'en expérimenter directement les bénéfices. Qu'il s'agisse du court-métrage, de peinture, de photographie ou de danse, chaque geste créatif est un levier qui favorise le bien-être individuel et collectif. A l'occasion de certains événements, ProSam tisse des passerelles entre art et santé mentale en collaborant avec des artistes. Par leurs œuvres, ils/elles/iels insufflent une dimension vibrante et incarnée à nos rencontres, créant une résonance intime qui transforme l'expérience en un moment de partage profondément humain.

Ce moyen au service de notre action peut être discuté avec le mandataire lors de la co-construction de la prestation.



NOS PRESTATIONS

« CRÉATIVITÉ, FLEXIBILITÉ, ÉMOTIONS, DISCUSSIONS »

Concrétiser une prestation

« S'accorder pour agir avec justesse »

Les différentes prestations sont disponibles de manière indépendante ou peuvent être combinées entre elles, conformément aux souhaits du mandant. Le déroulement de chacune de nos prestations est préalablement discuté et co-construit avec les personnes qui souhaitent en bénéficier afin :

- De clarifier les demandes, les attentes et les besoins de chacune des parties et nous assurer que nos actions puissent y répondre avec pertinence.
- Assurer le bon déroulement et garantir un espace de sécurité pour toutes et tous, notamment en raison des émotions parfois fortes que les thématiques abordées risquent de faire émerger.
- Définir les modalités organisationnelles (durée, lieu, matériel, etc..).
- Définir et régler les aspects contractuels et financiers.
- Articuler les outils pour créer du sur-mesure.
- Etablir un devis pour la prestation souhaitée.

NOTRE STRUCTURE

« UN PARTAGE DE COMPÉTENCES POUR UNE ACTION CONCRÈTE »

COMITÉ

Le comité ProSam est composé de personnes travaillant dans des champs connectés à la santé mentale, incluant le travail social, la santé globale, la santé publique, la promotion de la santé, l'enseignement, le droit, ou encore la prévention du suicide. Nous avons toutes et tous à cœur d'implanter nos projets localement. Tous les membres du comité sont bénévoles.

BÉNÉVOLES

ProSam peut compter sur des bénévoles, dont certain·e·s anciennement membres du comité, pour nous soutenir et renforcer nos rangs à l'occasion de certaines actions ou événements particuliers.

MEMBRES

Chacun·e peut devenir membre de soutien de l'association. Devenir membre vous offre une voix à l'Assemblée Générale et vous permet de participer à l'apéritif de réseautage annuel.



MÉDIAS ET RECHERCHE

« LA COMMUNICATION, AU CENTRE DE NOTRE ACTION »

NOUS LIRE OU NOUS ÉCOUTER :

Publications de références

- Revue de Santé Intégrative – Se rétablir, retrouver un équilibre et du sens
- Medicus Mundi Switzerland Bulletin – Agir sur les déterminants de la santé mentale

Présence médiatique

- FORUM de la RTS : présentation de l'association ProSam dans la rubrique dédiée aux initiatives citoyennes.
- RTN – Neuchâtel : mise en lumière des actions menées auprès des jeunes.
- Radio Fréquence Jura (RFJ) : émission axée sur la lutte contre les tabous en santé mentale.
- Radio Jura Bernois (RJB) : focus sur la démarche inclusive et participative.
- Radio Fribourg : promouvoir la santé mentale par le partage d'expérience.
+ FRAPP – journal numérique fribourgeois : article publié dans la continuité de l'intervention sur Radio Fribourg.

Presse écrite

- **Le Messager** : couverture des activités de l'association et de différents témoignages.
- **La Liberté** : mise en avant de l'événement « L'aurore d'un espoir » dans l'agenda culturel.
- **La Gruyère** : article consacré à une journée dédiée à la santé mentale, pour promouvoir l'exposition de Bulle.

Programme & collaborations

- Participation active au "Mois de la santé mentale" vaudois 2023, dans une dynamique cantonale de prévention et d'information.



NOUS SOUTENIR


« PARCE QUE LA SANTÉ MENTALE EST NOTRE AFFAIRE À TOUTES ET TOUS, NOUS AVONS BESOIN DE VOUS ! »


>En devenant **membre de soutien de l'association** (Chf. 30.-/an). Merci de nous contacter directement à prosam.association@gmail.com en nous indiquant votre nom complet et vos coordonnées.

>**En nous faisant un don, par TWINT (QR code sur le site web)** ou à l'IBAN suivant : CH79 8080 8002 8219 9455 9 (BIC -depuis l'étranger : RAIFCH22)

>En devenant **membre en tant qu'entreprise** (Merci de nous contacter directement à prosam.association@gmail.com)

>**En partageant** nos posts sur les réseaux sociaux et en parlant de nous !

 prosam-association.ch

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

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

Votre soutien financier est utilisé à 100 % pour la pérennisation du projet « L'aurore d'un espoir », et le développement des activités de l'association qui permettront de soutenir la santé mentale des citoyen-ne-s fribourgeois-e-s et romand-e-s.