PROSAM

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2025

SOMMAIRE

1. Le mot de la présidence
2. Vie de l’association
3. Nos missions
4. Bilan sur notre grand projet “L’aurore d’un espoir”
5. Activités 2025
6. Comptes 2025 et Budget 2026
7. Perspectives 2026
8. Appel à l'action
9. Remerciements
10. Rétrospective en images

LE MOT DE LA PRÉSIDENCE



Année 2025 : un nouvel élan, et une belle pérennisation !

L'année 2025 marque un tournant important pour notre association : une véritable année de transition, rythmée par l'arrivée de deux nouveaux membres, Nadia et Cédric. Leur engagement et leurs compétences diversifiées insufflent une nouvelle dynamique, et je me réjouis de voir à quel point ProSam continue de se projeter, d'oser et d'évoluer !

Cette année, nous avons poursuivi les projections du projet L'aurore d'un espoir. Pouvoir continuer à présenter ce film, susciter de nouvelles discussions autour de la santé mentale et faire vivre ce message d'espoir porté par les témoignages et la parole ouverte nous touche profondément.
Ce projet demeure un pilier de notre mission : montrer, encore et encore, que le rétablissement est possible, et que la promotion de la santé mentale mérite une place centrale dans la société.

Nous nous enrichissons, non seulement en nombre, mais aussi en expériences, en perspectives et en visions. Notre équipe se compose désormais d'un éventail professionnel encore plus varié : soins infirmiers, clinique, travail social, coordination... autant de domaines complémentaires, ancrés dans la réalité du terrain et proches de la communauté.

De véritables nouvelles cordes à notre arc, qui renforcent notre capacité à agir avec sens, nuance et conviction.

2025 a été une année où "beaucoup de choses bougent", et cela se ressent : l'association s'organise, se structure, se projette avec encore plus de clarté et d'ambition. En repensant à cette année, les mots qui me viennent sont : transition, élan, ouverture, engagement, renouveau et vision.

ProSam continue à prospérer et je suis reconnaissante envers chaque membre de l'équipe pour son implication sans relâche. Ensemble, nous construisons un avenir où la santé mentale est mieux comprise, mieux défendue, mieux partagée.

Manon Duay
Présidente de l'association ProSam

VIE DE L'ASSOCIATION

Suite au départ d'Audrey et Matilda, 2 nouveaux membres ont rejoint notre comité. Cédric, arrivé en mai 2025, apporte ses compétences dans le domaine socio-éducatif ainsi qu'un réseau professionnel solidement ancré dans le canton de Fribourg. Quelques mois plus tard, en novembre, Nadia a intégré notre équipe, avec une solide expérience dans le domaine clinique et le développement des soins. Ces deux arrivées successives, en plus d'accroitre encore le champ de compétences au sein de ProSam, ont permis de solidifier notre structure associative et d'ouvrir de nouvelles perspectives.

Notons encore le retour de congé maternité de notre présidente, Manon. Cette étape marque un moment important pour la continuité de nos projets et la cohésion d'équipe.

Pour mieux répondre aux besoins de l'association, certaines tâches des membres du comité ont été repensées et redistribuées :

- Manon Duay, présidente
- Neslie Nsingi, trésorière
- Adrien Fontannaz, référent juridique
- Nadia Nouar, référente clinique et soins
- Cédric Despont, secrétaire

Les nouvelles arrivées et l'évolution de ces tâches ont nécessité un temps de formation et de transmission. Ces processus, riches et constructifs, nous ont permis de revoir certains de nos fonctionnements et d'apprendre sur nous-mêmes. Notre structure en ressort plus solide, soudée et dynamique. Résolument tourné·e·s vers l'avenir, nous sommes prêt·e·s à porter haut les valeurs et les missions de ProSam !

VIE DE L'ASSOCIATION

Comité

Au total, le comité s'est réuni à l'occasion de 8 séances, et plusieurs échanges autour d'un verre ou d'une sortie. En écho à ces rencontres, nourris par des discussions vivantes et engagées, quelques mots des personnes qui font battre le coeur de ProSam :

Nadia Nouar, référente clinique

Rejoindre le comité est très formateur, avec développement des compétences au service de la promotion de la santé mentale.

Quel plaisir de rejoindre une équipe performante et profondément bienveillante pour s'engager ensemble à promouvoir un sujet aussi essentiel que sensible : la santé mentale. Un engagement qui fait sens, humainement et collectivement.

Cédric Despont, secrétaire

2025 a été une année riche en partage, en particulier lors des projections du court-métrage. Les nouvelles dynamiques trouvées au comité pour la suite des projets sont très inspirantes.

Neslie Nsingi, trésorière

De retour au comité, quel bonheur de pouvoir investir de mon énergie à la pérennisation d'un projet qui me tient à coeur !

Manon Duay, présidente

NOS MISSIONS

ProSam est une association reconnue d'utilité publique qui a pour missions :



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

PROJET “L’AURORE D’UN ESPOIR” - BILAN

L’aurore d’un espoir

“Quand le récit relie, la parole se délie”

L’aurore d’un espoir, lancé en 2022, est un court-métrage qui partage l’histoire de Manon, entre 16 et 19 ans. Au-delà de son parcours individuel, le film met surtout en lumière les personnes qui l’ont entourée – proches, famille, professionnel·les, membres de la communauté – ainsi que **les ressources mobilisées, disponibles ou parfois insuffisantes, qui ont jalonné son chemin de rétablissement**. Il rend perceptible le vécu sensible qui se déploie autour de la santé mentale : les soutiens, les incompréhensions, les silences, mais aussi les liens qui se tissent et se transforment.



Bien que pensé initialement pour un public de jeunes adultes, le film suscite un intérêt bien plus large, en raison de la force du récit qu’il propose. Mettant en lumière une histoire vécue dans toute sa complexité relationnelle, le projet favorise l’identification, l’empathie et une compréhension incarnée de la souffrance psychique, là où les données chiffrées atteignent leurs limites.



PROJET "L'AURORE D'UN ESPOIR" - BILAN



"L'aurore d'un espoir" repose sur la création d'un espace sécurisant (safe space), où les récits peuvent être partagés sans jugement. En valorisant le vécu et le savoir expérientiel, cet espace contribue à favoriser un dialogue authentique entre personnes concernées, proches et membres de la communauté. En rappelant la singularité de chaque parcours et la diversité des ressources, le film s'impose comme un outil central pour ProSam, à la fois de sensibilisation et de création de liens autour de la santé mentale.

Nous continuons aujourd'hui de faire vivre cette prestation avec une conviction intacte. Les échanges sincères qu'elle rend possibles avec, les personnes concernées, leurs proches mais aussi l'ensemble du public présent, nourrissent profondément notre engagement sur ce chemin vivant, essentiel, durable et profondément humain.

Chaque projection est un moment fort, confirmant que ce format crée un espace sécurisant propice **à l'émergence d'une parole libre et décomplexée**. Les échanges qui suivent le film en sont une illustration éloquente: les participant·es réagissent et posent des questions. Toute la portée du projet se révèle alors : **la parole circule, la stigmatisation recule, les regards se transforment, les liens se tissent et les ressources individuelles et collectives deviennent visibles.**

Finalement, bien plus qu'un regard porté sur l'histoire de Manon, "L'aurore d'un espoir" agit comme un levier concret pour faire émerger une dynamique collective et communautaire autour de la santé mentale, en valorisant les liens, les soutiens et les expériences partagées.

Nous vous invitons à découvrir notre projet sur notre site, www.prosam-association.ch.

ACTIVITÉS 2025

Projections Aurore d'un espoir

- **Projection organisée dans le cadre du Projet HAPPY-Université de Fribourg, au Cinéma Korso, le 20 mars 2025.**
  - Orchestré par Neslie, membre du comité, l'événement comprenait un échange ouvert autour du court métrage et de la santé mentale, fidèlement à notre démarche participative.

- **Démarche collaborative avec des étudiant·e·s ambassadeur·trice·s de Glion Institute of Higher Education - Bulle**
  - L'événement a allié la projection avec une table ronde engagée, réunissant de nombreux·ses jeunes.
  - Un esprit participatif et inclusif a marqué cette rencontre et touché profondément les participant·e·s

Communication

- LinkedIn : progression de notre communauté avec 409 abonné·e·s.
- Instagram : 453 abonné·e·s et 70 publications à ce jour.
- Site internet : fréquentation stable et élevée, avec environ 5'000 visiteur·euse·s mensuels.

Equipe

- Accueil de deux nouveaux membres au comité : Nadia et Cédric.
- Leurs arrivées insufflent un élan renouvelé, renforçant notre capacité d'action et l'avancement de nos missions.

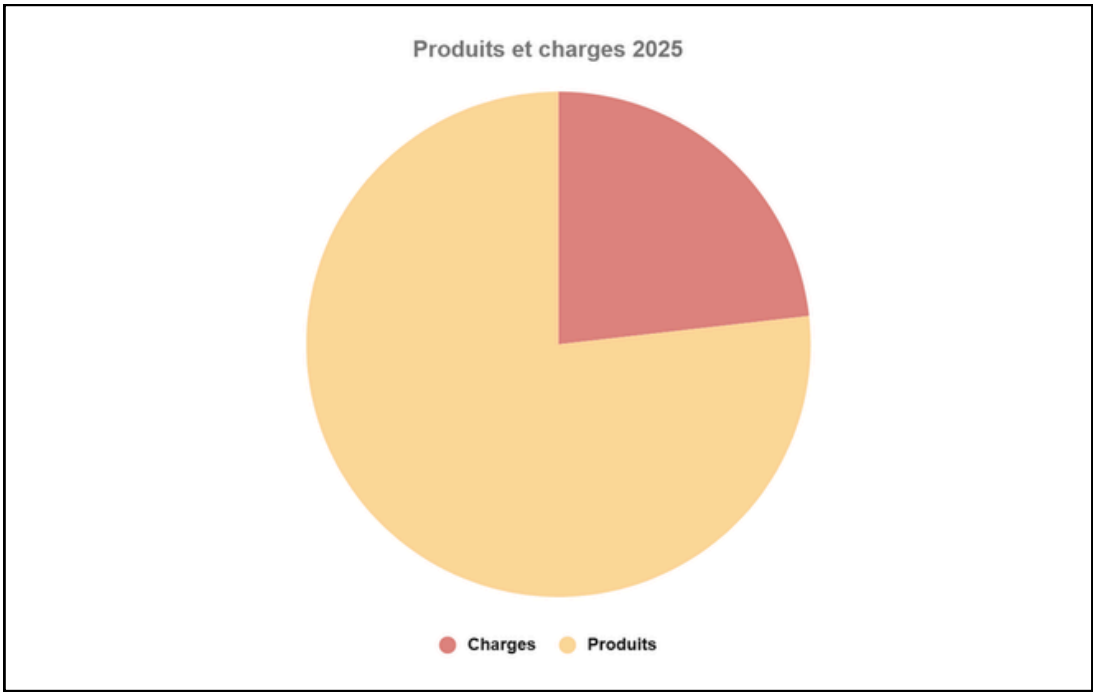
Stratégie 2026

- Élaboration d'une stratégie structurée pour 2026 afin de se projeter avec davantage de clarté et d'ambition vers nos objectifs.

COMPTES 2025

Compte d'exploitation 2025	
CHARGES	
Fonctionnement associatif	283,20 CHF
Charge du personnel	57,50 CHF
Total charges	340,70 CHF
PRODUITS	
Cotisations membres Prosam	90,00 CHF
Dons	74,28 CHF
Prestations de services	963,00 CHF
Total produits	1127,28 CHF
Bénéfice	786,58 CHF

Bilan 2025	
Actifs	
Compte courant bancaire	8542,80
Produit à recevoir	732
Total des actifs	**9274,80**
Passifs	
Capital propre 2024	8488,22
Bénéfice de l'exercice/perte de l'exercice	786,58
Total des passifs	**9274,80**



BUDGET 2026

Budget prévisionnel 2026			
DEPENSES		RECETTES	
Frais fonctionnement associatif	311,65 CHF	**Interventions**	1 732,00 CHF
Site internet	151,65 CHF	2x projections	1 000,00 CHF
Divers	100,00 CHF	1x intervention	732,00 CHF
Frais bancaires	60,00 CHF		
Charge du personnel et interventions	2 400,00 CHF	**Cotisation et dons**	450,00 CHF
Défraiement (trajet, réunions)	200,00 CHF	Cotisations 2025	300,00 CHF
Défraiement pour intervention	500,00 CHF	Dons	150,00 CHF
Catalogue de prestations (maquette + impression)	500,00 CHF		
Flyers adhésion / dons (impression)	200,00 CHF		
Projet Korso	1 000,00 CHF		
Total	2 711,65 CHF	**Total**	2 182,00 CHF
		Perte prévisionnelle 2026	-529,65 CHF
		Capital 2025	8 542,80 CHF
		Balance prévisionnelle 2026	8 013,15 CHF

PERSPECTIVES



ProSam prévoit plusieurs nouveautés pour 2026 :

- Mise à jour du catalogue des prestations ProSam.
- Ancrage renforcé dans le réseau fribourgeois.
- Projections prévues dans des lieux accueillant des populations de jeunes adultes.
- Conférences prévues pour développer le réseau et parler de santé mentale.
- Fidélisation et élargissement de nos membres.
- Publication d'un article dans une revue.

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**.

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**.

Donation

Pour faire un don à l'association, merci d'utiliser les coordonnées bancaires suivantes :
IBAN CH79 8080 8002 8219 9455 9
Cte Association ProSam, 1680 Romont.

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

REMERCIEMENTS

- Merci aux membres sortant·es du comité
- Merci aux donateurs·trices anonymes
- Merci à Glion Institute (tout particulièrement les ambassadeurs et ambassadrices étudiant.e.s et au personnel de l'équipe santé), Sabine Corzani du RFSM, le comité organisateur de la semaine Happy de l'Unifr pour leur confiance et leur accueil
- Merci aux membres de l’association
- Merci à toutes les personnes qui nous soutiennent, nous font confiance et parlent de nous



UN TOUT GRAND MERCI POUR VOS CONTRIBUTIONS 2025 !

RÉTROSPECTIVE EN IMAGES

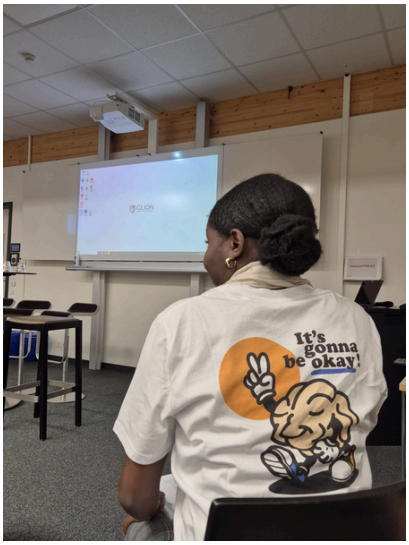














RESTONS EN CONTACT !

prosam-association.ch

prosam_association

prosam-association

prosam.association@gmail.com

Association ProSam
Rapport d'activité 2026

Siège social :
Canton Fribourg, Romont (FR)

Rédaction et mise en page :
Cédric Despont,
Manon Duay

Crédits photos :
Nicolas Muños (photos Bulle),
Livia Regelin (photos Lausanne)
ProSam