



Au Cœur
des Mamans
& Papas

Rapport d'activité 2024

Association

Au Cœur des Mamans
& Papas

Table des matières

L'ASSOCIATION EN BREF.....	1
PRESTATIONS.....	2
Soutien psychologique individuel	2
Soutien de groupe	2
Prévention et ateliers.....	2
EQUIPE.....	3
Engagements et démissions	4
MESSAGE DE LA PRESIDENTE	4
BILAN D'ACTIVITE.....	5
Nombre de bénéficiaires	5
Suivis psychologiques individuels.....	7
.....	7
.....	7
Groupes de soutien	8
Projets de prévention	8
ACTIVITES ET OBJECTIFS POUR 2025.....	9

L'Association en bref

"**Au Cœur des Mamans**" (ACdM) est une association à but non lucratif qui mène différents projets visant à soutenir les femmes ayant vécu des difficultés liées à la **périnatalité**.



... Difficultés de **CONCEPTION**
... **GROSSESSE** à risque
... **ACCOUCHEMENT** traumatique
... **POSTPARTUM** difficile
... **DEUIL PERINATAL**



Active principalement dans le canton de Fribourg depuis 2017, ACdM a à cœur de toujours rester à l'écoute et de s'adapter aux besoins des femmes et des familles. Son équipe est composée de 10 membres actifs, dont sept psychologues. Toutes et tous fortement sensibilisés aux causes soutenues par l'association, ils participent activement au soutien émotionnel des patients sous forme d'entretiens individuels à domicile ou en cabinet ou de groupes de soutien.

Que ce soit lors de l'attente d'un enfant au sein de la famille, d'un deuil périnatal, d'une grossesse vécue difficilement, d'un accouchement traumatisant ou lors du postpartum difficile, les vécus émotionnels entre la femme et l'homme sont souvent différents. C'est pourquoi, depuis 2020, un soutien aux hommes « Au Cœur des Papas » est proposé tout spécialement par un psychologue masculin et vient compléter les prestations destinées initialement aux femmes par des psychologues féminines. Cela dit, les soutiens pour les couples ou les familles sont également réalisés en fonction des besoins de chacun.

Depuis 2017, des collaborations étroites ont été mises en place avec les différents intervenants du réseau périnatal fribourgeois (hôpitaux, sage-femmes, gynécologues, centre de puériculture, etc.). Ceci dans le but d'accompagner au mieux les patients, mais également pour tenter d'intervenir de manière préventive dans les difficultés de santé mentale.

Prestations

Soutien psychologique individuel

Les soutiens psychologiques individuels sont destinés à toutes personnes, femmes ou hommes, souhaitant obtenir de l'aide d'un psychologue avec une expérience personnelle et une sensibilité pour le domaine de la périnatalité. L'association propose des suivis à domicile ou en cabinet.

Soutien de groupe

Les **groupes de soutien** sont destinés principalement aux femmes ayant connu des difficultés durant le post-partum (baby-blues, dépression du post-partum, épuisement parental) ou un deuil périnatal. Ils sont animés par une psychologue, et ont pour objectifs d'offrir un espace chaleureux, empathique et non-jugeant, où la parole autour du vécu difficile est libre de circuler. Cela permet d'accueillir favorablement les émotions de chacune, de partager son expérience, de se sentir entendue et comprise, mais aussi de reprendre contact avec ses ressources et d'acquérir quelques outils de soutien et de remobilisation personnelle. Dans la mesure du possible, les groupes de soutien réunissent des personnes avec un vécu similaire afin de favoriser les possibilités de résonances émotionnelles. Par exemple, une distinction est faite entre les pertes de grossesse précoces, tardives et la perte d'un enfant-né.

Les **groupes de parole** offrent un soutien pour les personnes vivant des difficultés de conception. Ils se différencient des groupes de soutien, car ils ne sont pas animés par une psychologue mais par une intervenante expérimentée dans le domaine de la PMA (Procréation Médicalement Assistée). Les groupes de parole proposent de l'information sur la PMA, de l'échange spontané autour des vécus des participantes. Ces groupes sont aussi ouverts aux hommes une fois par trimestre.

Prévention et ateliers

ACdM tient à être active dans la prévention aux difficultés périnatales en raison du manque d'informations et des tabous encore très présents dans la société. En ce sens, elle mène différents projets comme l'organisation d'**ateliers pratiques, d'information ou de sensibilisation**, ouverts au public, avec l'intervention de professionnels de l'association ou avec la collaboration de professionnels externes. Ces ateliers portent sur les thématiques périnatales comme le sommeil et le développement des bébés, la parentalité, les difficultés au post-partum, etc. L'association essaie de répondre également avec intérêt aux sollicitations qu'elle reçoit, elle est également très active en ce sens par ses publications sur les réseaux sociaux et se montre disponible pour de l'information et des conseils d'orientation.

Equipe

Depuis 2024, L'équipe regroupe au total 19 personnes engagées pour soutenir la mission de l'association. Parmi elles, 3 personnes sont engagées au sein du comité. 9 personnes (dont 6 psychologues) interviennent sur le terrain dans le canton de Fribourg (Sarine, Glâne, Gruyère, Broye) et l'une également en Valais. Dans le secteur financier, administratif et communication, l'association a la chance de pouvoir compter sur une comptable professionnelle et 6 bénévoles dévouées. Notons que l'engagement de chacun des membres actifs de l'association comprend une part de travail bénévole.

Comité :

- Fanny Constantin (Présidente ad intérim)
- Valérie Gillioz (secrétaire)
- Éloïse Eggertswyler (Caissière)

Direction :

- Mélanie Huguenot-Morand (Directrice)
- Fanny Constantin (Adjointe de direction)

Intervenant-e-s :

- Mélanie Huguenot-Morand (Psychologue FSP)
- Fanny Constantin (Psychologue FSP)
- Alexia Marcou (Psychologue FSP)
- Adélaïde Fragnière (Psychologue FSP)
- Coralie Schaub (Psychologue)
- Marc Sieber (Psychologue-psychothérapeute)
- Farah Meury (Animatrice des groupes de parole)
- Mélanie Dorthe (Animatrice des groupes de parole)
- Ophélie Thénot (Animatrice d'atelier)

Secteur financier, administratif et communication :

- Sarah Moret (comptable)
- Jocelyne Cerf (bénévole)
- Tiffany Cuennet (bénévole)
- Laetitia Gilgen (bénévole)
- Marielle Suard (bénévole)
- Kim Price (bénévole)
- Mélodie Geiser (bénévole)

Engagements et démissions

Suite à l'assemblée générale 2023, plusieurs changements internes ont été réalisés, avec notamment un changement de comité. L'association remercie chaleureusement Marion Rotzetter, Farah Meury, Mélanie Dorthé et la directrice actuelle Mélanie Huguenot-Morand pour leur investissement au sein de l'ancien comité durant plusieurs longues années.

ACdM a la chance d'accueillir depuis mai 2024 deux nouvelles personnes dans son comité, à savoir Mme Éloïse Eggertswyler (banquière) qui a repris le statut de caissière et Mme Valérie Gillioz (journaliste) comme secrétaire. Mme Fanny Constantin, déjà membre du comité en 2023, a changé de statut, élue présidente de l'association ad intérim.

Sur le terrain, Mme Ophélie Thénot (psychologue-psychothérapeute) a intégré l'équipe en cours d'année pour l'animation d'un nouvel atelier sur le sommeil des bébés.

Message de la présidente

L'année 2024 a été riche en développement suite à l'année 2023 qui avait vu bcp de changements se concrétiser.

En 2024, le nombre de personnes ayant fait appel à nous a encore augmenté et grâce à nos membres et donateurs le tarif associatif a pu continuer d'être appliqué et c'est plus 1700 CHF qui ont été directement utilisés pour permettre l'accès à nos prestations aux personnes dans une situation financière précaire.

Je pourrais vous parler des projets, des statistiques ou des chiffres mais j'ai choisi aujourd'hui de vous parler de l'équipe, des personnes qui donnent vie à cette association.

Au niveau du comité, la mise en place d'un comité stratégique a été formalisée et expérimentée cette année 2024. La multiplication des points de vue, des compétences et des forces a été porteur pour faire avancer les projets et les réflexions. Je remercie chacune des personnes qui participe aux comités pour leur engagement, leur bienveillance et leur professionnalisme.

Au niveau de la direction, le duo directrice / adjointe de direction a pu continuer de trouver ses marques et faire ses ajustements. Les défis sont nombreux, les tâches également et les forces

ressortent clairement cette année à plusieurs niveaux : Les bénévoles qui œuvrent en délégation et qui nous permettent de garder la tête hors de l'eau ; les aides comptables et administratives qui comblent nos lacunes et nous renforcent à tellement de moments clés ; l'équipe du Centre de la Femme de Fribourg qui met gratuitement à disposition son secrétariat pour répondre aux appels de l'association. L'ambiance qui règne à la direction se teinte d'un professionnalisme qui permet de réaliser les tâches correctement mais aussi d'une simplicité qui soutient le fait de faire les choses au mieux et dans la réalité du bénévolat et de la vie de chacune. Je remercie, au nom de l'ensemble du comité, chaque personne qui s'engage dans cette direction et qui a soutenu cette année l'objectif de répartir les charges et les responsabilités.

Au niveau du terrain, une année supplémentaire à constater que nos prestations sont utiles, nécessaires et font profondément du sens dans le soutien à ce rôle si déséquilibrant qu'est celui d'être parent, de le devenir ou de souhaiter le devenir. L'équipe est à la fois en mouvement et très stable. Chacune y est très investie et incarne ce duo entre simplicité et professionnalisme. Je remercie, au nom de l'ensemble du comité, chaque personne qui œuvre dans les prestations offertes et qui participe à maintenir leur qualité et leur diversité.

En conclusion, le mot de l'année pour être en 2024 celui de "l'équipe". En regardant la définition il peut être lu "Groupe de personnes qui accomplissent une tâche commune et qui agissent ensemble". Effectivement, c'est bien ça qui a été ressenti tout au long de l'année. Nous avons pu sentir à chaque niveau et à différents moments à quel point cette association est portée par son équipe, par son sentiment d'appartenance, par le fait de multiplier les forces et de compter sur chacune tout en épuisant personne.

Une dernière fois, au nom de l'ensemble du comité, un grand merci à toutes et en route pour 2025 et ces nombreux défis !

Bilan d'activité

Nombre de bénéficiaires

Au cours des cinq dernières années, ACdM a vu le nombre de ses bénéficiaires augmenter de façon linéaire, passant de 53 à **177 bénéficiaires**, soutiens individuels et de groupe confondus (Fig. 1). En 2024, 165 personnes ont bénéficié d'un soutien psychologique individuel et 12 d'un soutien de groupe (groupes ou atelier).

En une année, on observe une **augmentation de 5% demandes de soutien pour les hommes**. Cela dit, la majorité des prestations ont été réalisées auprès des femmes avec 92% pour 8% d'hommes. (Fig. 2).

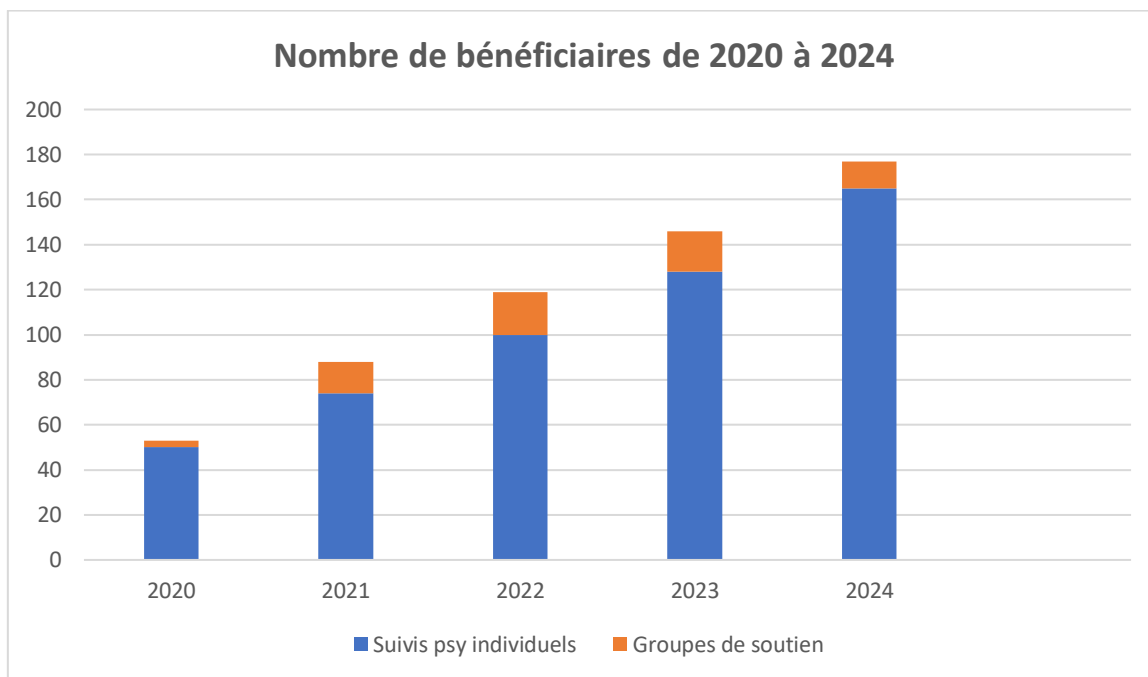


Figure 1. Nombre de bénéficiaires pour les suivis psychologiques individuels et les groupes/ateliers entre 2020 et 2024 à l'association ACdM.

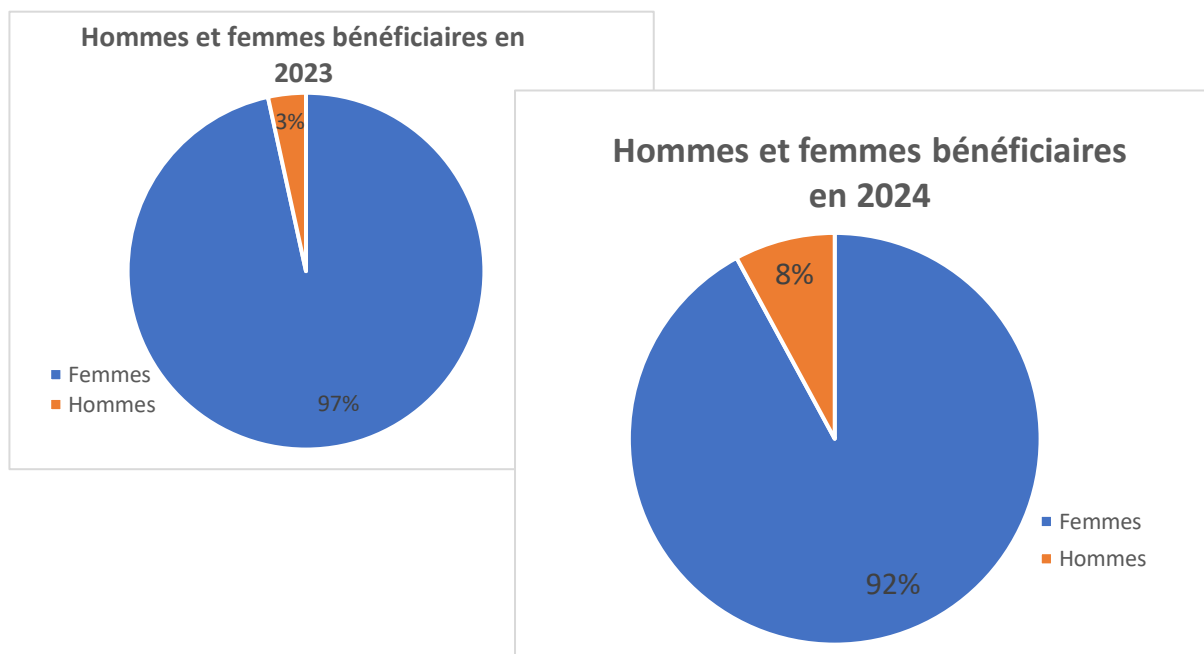


Figure 2. Pourcentage d'hommes et de femmes bénéficiaires d'un soutien individuel en 2024.

Suivis psychologiques individuels

En 2024, parmi les **165** personnes (contre 130 en 2023) ayant bénéficié d'un soutien psychologiques individuels de l'association en cabinet ou au domicile des patients. La **thématique du post-partum** difficile reste stable et comme l'an dernier représente le motif de consultation le plus important avec **44%** des demandes (43% en 2023). En revanche, cette année, les **grossesses difficiles** représentent la deuxième cause de consultation prédominante, avec **20%** des demandes, soit une augmentation de 8% par rapport à l'an dernier. Vient ensuite la thématique des **accouchements traumatiques** avec **13%** des demandes, relativement stable par rapport à 2023. Le **deuil périnatal** a en revanche diminué presque de moitié passant de 20% à **11%**. Les **difficultés de conception** ont également diminué de moitié par rapport à l'an dernier, passant de 13% à **6%**. D'autres motifs de consultation « **autres** » ont été observé cette année représentant quand même **6%** des demandes. Il s'agit principalement de demande de soutien autour de la parentalité, des conflits conjugaux, du deuil de la maternité ou encore de problèmes de santé d'un parent. (Fig. 3).

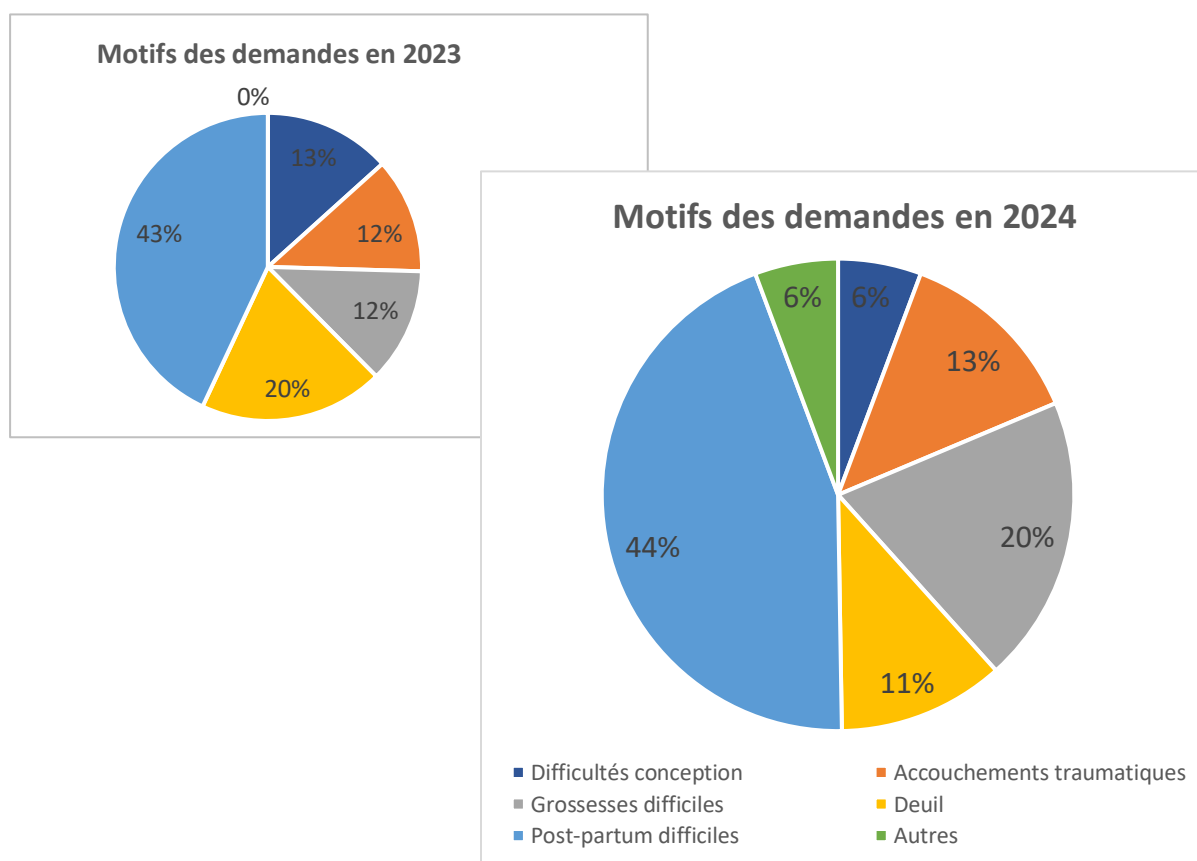


Figure 3. Pourcentage des différents motifs de consultation en individuel en 2024 : difficultés de conception, grossesses difficiles, accouchements traumatiques, deuil périnatal, post-partum difficile, autres.

Groupes de soutien

En 2024, notre offre en matière de groupes et d'ateliers s'est étoffée avec d'autres thématiques. Au total, **11 personnes** ont bénéficié des soutiens de groupe (20 en 2023). Globalement, nous observons une baisse des demandes de soutiens en groupe, à contrario des soutiens en individuel qui ne cessent d'augmenter. Au total 4 groupes ont pu être réalisés : 2 groupes autour de la thématique des difficultés de conception, 1 atelier sur le développement de l'enfant de 0 à 1 an, et un autre sur le sommeil des bébés. (Fig.4).

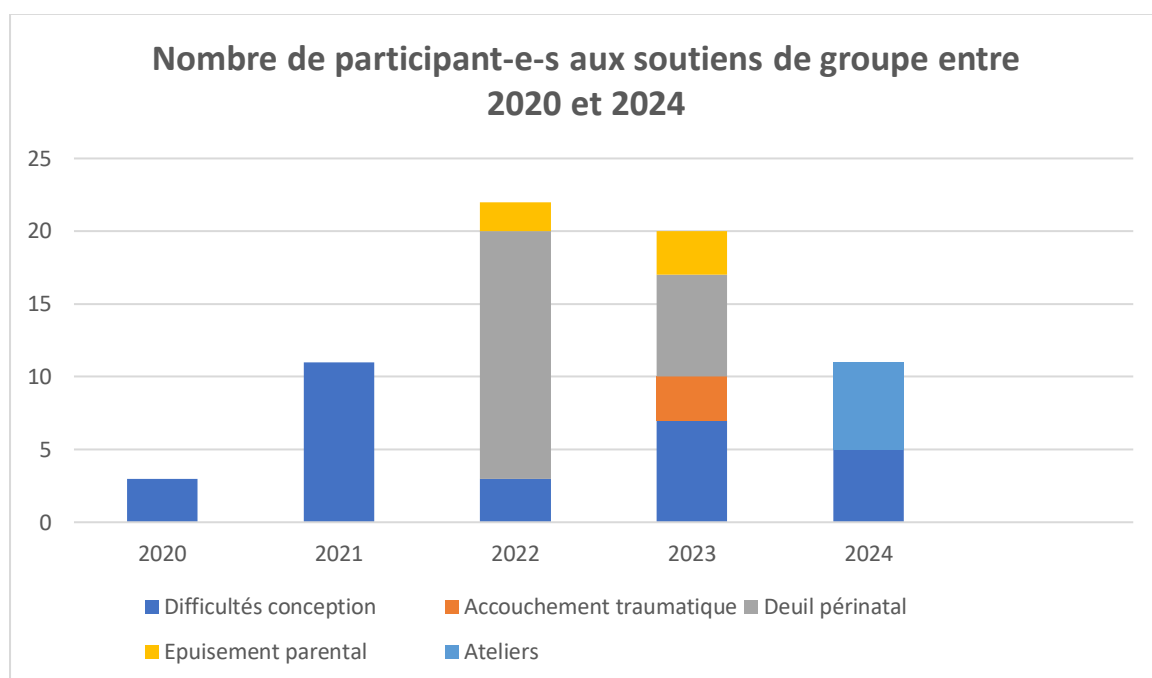


Figure 4. Nombre de participant-e-s aux soutiens de groupes par thématique (difficultés de conception, accouchement traumatique, deuil périnatal ou épuisement parental) entre 2020 et 2023. Notons que les groupes sur l'épuisement parental ont commencé seulement en 2022.

Projets de prévention

En 2024, l'association Au Coeur des Mamans a poursuivi sa mission de sensibilisation aux difficultés et aux besoins des parcours périnataux au cours de l'année 2023. Toujours très active sur les réseaux sociaux, l'association a aussi participé à diverses représentations permettant une réelle visibilité et prévention. Elle a notamment eu la chance de participer au brunch du Zonta Club - organisme qui se mobilise pour améliorer la condition de vie des femmes – où nous avons pu présenter l'association et sa mission, généreusement soutenu par leur don. L'association a également proposé de nouveaux ateliers de prévention, comme « le sommeil des bébés » avec l'intervention d'une psychothérapeute

spécialisée dans les 1001 dodos, comme « le développement des bébés de 0 à 1 an » ou encore « Bien se préparer au post-partum » proposés par les psychologues de l'association.

Mais cette année, au vu de l'augmentation considérable des demandes de soutien psychologique individuel en particulier, l'association s'est principalement intéressée à une prévention à long terme, en réfléchissant sur l'organisation interne du management, des finances et des prestations, afin de garantir la pérennisation de son activité et de sa mission. En ce sens, l'association a eu la chance d'être accompagné pendant plusieurs mois par un bénévole expert en coaching, M. Olivier Cohu, recruté par la fondation « Compétences Bénévoles ».

Membres et donateurs

En 2024, ACdM compte 16 membres et 30 donateurs, dont 17 particuliers, 8 paroisses, 2 organisations, 1 commune et 2 dons anonymes. Nous remercions tout particulièrement le Zonta Club et les Chaudières pour le généreux dons.

ACTIVITES ET OBJECTIFS POUR 2025

En 2025, le comité a souhaité revoir la priorité de ses objectifs. Dans un premier temps, l'association va concentrer son énergie principalement sur la recherche de fonds, afin de pouvoir dans un second temps renforcer sa communication et la visibilité des prestations d'aide qu'elle offre, et développer d'autres projets préventifs.

En vue de la recherche de fonds et suite à divers constats, le comité a décidé également d'entreprendre une réflexion plus poussée afin de déterminer et clarifier le nom, la mission et le positionnement de l'association dans le réseau périnatal.

D'autres impératifs doivent être traités en 2025, inhérents au bon fonctionnement de l'association. Par exemple, la direction va devoir engager de nouveaux psychologues afin de répondre à l'augmentation des demandes de soutien individuel et aux changements internes. Le comité également cherche à renforcer ses membres.

Téléphone 	Site internet
079 737 00 82	https://www.aucoeurdesmamans.ch/
E-mail 	Réseaux sociaux
aucoeurdesmamans@gmail.com	 aucoeurdesmamans_acdm
	 https://www.facebook.com/AuCoeurdesMamans/

Association « Au Cœur des Mamans & Papas »

Centre de la Femme

Grand-Places 16 - 1700 Fribourg