

Avep

Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Rapport d'activité

2024



Association valaisanne
d'entraide psychiatrique



Créée en 2005, l'Avep est l'Association valaisanne d'entraide psychiatrique. Sans but lucratif et reconnue d'utilité publique, implantée à Monthey et à Sion, elle est à disposition de toutes les personnes souffrant ou ayant souffert de troubles psychiques ainsi que de tous les proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

L'Avep propose des espaces où les personnes peuvent se rencontrer, créer du lien, partager leurs connaissances de la souffrance psychique, échanger leurs idées, leurs expériences.

A travers son programme de rencontres, elle permet ainsi aux personnes de développer des projets mettant en valeur leurs compétences et de rompre avec l'isolement en offrant un soutien entre pairs. L'Avep propose des activités, des loisirs, des moments de partage, des séjours, des cours, des café-rencontres et permanences d'accueil, etc.

Tout cela se fait dans un esprit de partage, d'entraide et de convivialité.

L'association œuvre également pour la défense des intérêts des personnes concernées et des proches et contribue à déstigmatiser les troubles psychiques par des actions de sensibilisation, d'information et d'échanges auprès d'un large public. Elle collabore aussi avec les acteurs médico-sociaux du canton et diverses filières de formation.

L'Avep est membre de la Coraasp, Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique.



Mot du président

Philippe Proz

Quelle année 2024!

En tant que président de l'Avep, je souhaite revenir sur une période riche en événements, marquée par des défis logistiques significatifs, notamment notre déménagement du Martoret vers l'avenue du Simplon 24b à Monthey.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers notre équipe professionnelle, composée de Céline, Sandra, Christelle et Kristina, dont la flexibilité et l'engagement ont été essentiels pour assurer le succès de cette transition. Malgré les obstacles rencontrés, cette année a été ponctuée de moments humains mémorables, renforçant les liens entre tous les membres. Je tiens à souligner l'importance des projets réalisés, tels que les séjours de yoga, marche et nos partenariats avec des établissements de santé et la HES qui ont nécessité une coordination exemplaire. L'humain a été au centre des actions de l'Avep, avec des échanges enrichissants et des occasions d'expression pour nos pairs animateurs, dans un esprit de modernisation. Je souhaite mettre en avant la valeur de nos pairs animateurs et notre volonté de promouvoir cette approche.

Pour conclure, je voudrais adresser mes remerciements à tous les membres et au comité pour leur dévouement, rappelant que l'Avep est une véritable famille unie face aux défis. Ensemble, nous continuerons à mener à bien notre mission essentielle au sein du système médico-social du Valais romand.

Je termine ce rapport avec un sentiment de gratitude et de fierté, me considérant comme un président heureux.

Mot de la coordinatrice

Céline Besson Schlup

L'année 2024 a été intense pour l'Avep. L'un des événements les plus marquants a été le déménagement de notre association. Après plus de 17 ans passés dans un appartement de plain-pied avec terrasse, nous avons eu la chance de nous installer dans une villa avec jardin. Ce changement, certes exigeant en temps et en énergie, nous offre aujourd'hui des locaux plus spacieux, chaleureux et fonctionnels. Une nouvelle étape que nous nous réjouissons de vivre — et de partager — avec nos membres.

Des moments de partage, il y en a eu beaucoup cette année, notamment grâce à la belle dynamique de la pair animation, qui continue à se développer. Nous pouvons aujourd'hui compter sur une douzaine de pair-e-s animateur-ric-e-s qui s'investissent activement pour animer ou coanimer activités et sorties. Ces collaborations illustrent parfaitement l'esprit d'entraide qui est au cœur des valeurs de l'Avep.

Notre force, c'est cet engagement collectif : une équipe professionnelle soudée, des membres et des pairs solidaires, motivés et impliqués. Mais cette belle énergie ne suffit pas toujours. Nos ressources humaines restent limitées, et pour continuer à assurer un accueil de qualité dans de bonnes conditions, l'engagement d'un-e professionnel-le supplémentaire devient une nécessité. Cela implique bien sûr de nouveaux financements, qui figureront parmi les défis importants des mois à venir.

Et un autre moment fort nous attend : les 20 ans de l'Avep, que nous aurons le plaisir de célébrer en 2025 !

Merci pour votre soutien, votre collaboration, et... très bonne lecture !

Prestations & activités

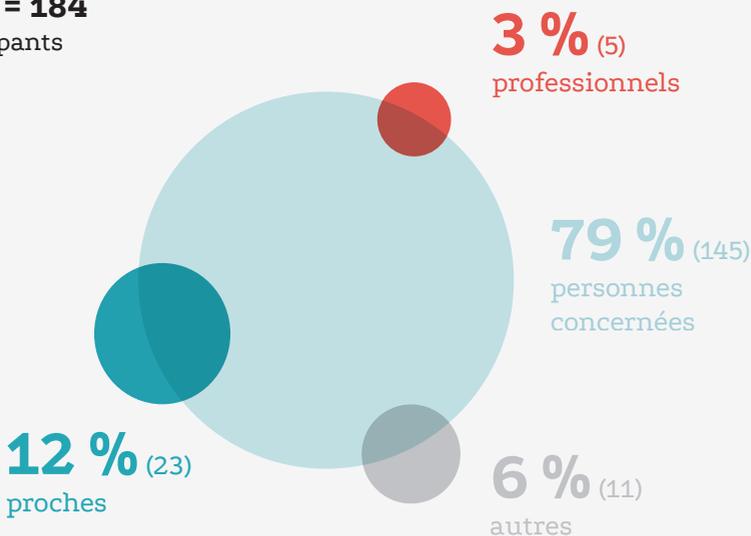
Trois fois par an, les membres de l'Avep et l'équipe professionnelle construisent ensemble un programme d'activités variées, destiné aux personnes concernées par des troubles psychiques ainsi qu'aux proches. L'objectif est de proposer des espaces de rencontre et de loisirs à travers des cafés-rencontres, des marches, des ateliers créatifs, des repas-partage, des visites, et bien d'autres activités. Le fil conducteur reste le même : favoriser l'entraide, rompre l'isolement et partager des bons moments, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Comme l'illustre le graphique, la participation globale aux activités reste élevée, même si elle est légèrement en baisse par rapport à 2023 – une année exceptionnelle à plusieurs égards.

On observe toutefois une hausse notable de la participation des personnes concernées directement par des troubles psychiques, en augmentation de +9,2 %.



Fréquentation
2024 = 184
participants



Lieux d'accueil

Les temps d'accueil dans nos locaux de Monthey et de Sion restent très fréquentés et constituent une part importante du travail de l'équipe professionnelle d'animation. Depuis avril, notre nouveau lieu d'accueil à Monthey offre un espace plus grand, lumineux et ouvert sur un beau jardin. Cette amélioration renforce indéniablement la qualité de l'accueil et le bien-être des membres.



201* participants pour 2422 présences.

En termes de temps investi, cela représente 1229 heures réalisées par l'équipe professionnelle, 269 heures par les pair·e·s animateur·rice·s, ainsi que 15 heures de bénévolat. À cela s'ajoutent encore de nombreuses heures de préparation, essentielles au bon déroulement des activités.

(*si une personne fréquente les 2 sites (Monthey et Sion) elle est comptabilisée 2 fois)

Pair animation*

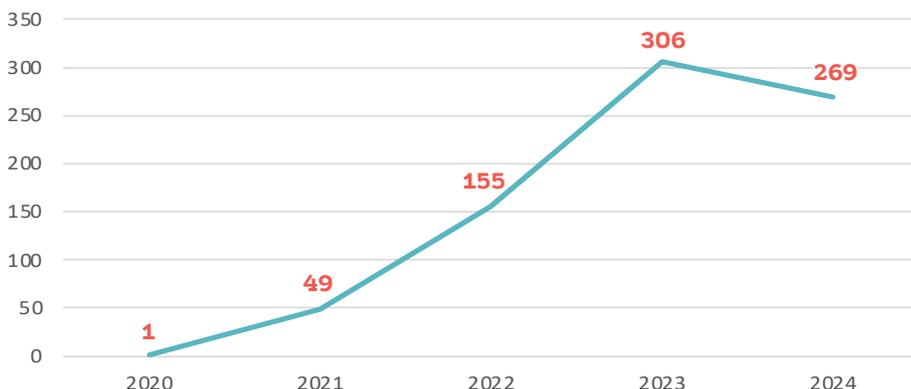
L'Avep poursuit activement sa collaboration avec ses pair·e·s animateur·rice·s. Nous avons la chance de pouvoir compter sur une douzaine de personnes engagées, qui s'investissent dans la vie de l'association, que ce soit à travers des temps d'animation autogérée ou en coanimation avec une professionnelle. Certain·e·s s'impliquent depuis plusieurs années, tandis que de nouvelles vocations émergent. Nous nous en réjouissons vivement.

15 sorties et activités en autogestion ont été organisées, représentant **98 heures déléguées**.

46 activités en coanimation ou en lien avec la pair-aidance ont totalisé **171 heures bénévoles** de la part des pairs.

(*des membres de l'association qui exercent une activité d'animation ou de coanimation avec le soutien des professionnelles : animation d'ateliers, permanences, accueil, témoignages, marche autogérée, etc.)

Évolution des heures des pairs (déléguées et bénévoles) depuis 2020 :



Conseil social

Le conseil social – y compris le conseil bref – correspond au temps consacré par les professionnelles de l'Avep aux entretiens individuels. Ces échanges peuvent avoir lieu par téléphone, courrier, e-mail, SMS ou via les médias et réseaux sociaux.

Ce soutien englobe aussi bien les conseils apportés aux membres de l'Avep qu'à des personnes extérieures qui prennent contact pour discuter de leur situation personnelle ou exprimer un besoin d'écoute ponctuel.

264 conseils individuels réalisés pour 49 personnes, totalisant 126 heures professionnelles

71 conseils brefs pour 20.4 heures professionnelles

Groupes de soutien et d'entraide

11 soirées thématiques mensuelles « Et si on parlait psy... » ont été organisées, réunissant au total **142 participant-e-s**. Ces soirées connaissent un succès croissant. Bien qu'une édition ait dû être reportée, la fréquentation globale a tout de même augmenté de 10 % par rapport à l'année précédente. Cela confirme l'importance et la pertinence de ces espaces d'échange autour de la santé mentale et des troubles psychiques.

Un grand merci à tous les intervenant-e-s qui ont généreusement accepté de venir partager leur expérience, leur savoir et leur écoute au cours de ces rencontres :

- « Gérer ses émotions et cultiver des pensées positives », Julie Dumoulin-Constantin
- « Fondation Domus : accueillir-soigner-réintégrer », Sévrine Chappot
- « Les bienfaits des animaux sur notre santé physique et mentale », Marie-Lou Roux
- « Découvrir l'autohypnose », Lucia Iaia et Gustavo Goldemberg
- « La contrainte en psychiatrie », Christel Gumy et Olivia Vernay
- « Les angoisses : vivre avec et les gérer », Martina Alves et Charles-Éric Bessard
- « Ergothérapie et santé psychique », Valérie Ducommun et Mylène Le Gall
- « Emera Conseil Social : pour qui ? pour quoi ? », Stéphanie Bertheville
- « Echanges avec la PRVC Police Régionale des Villes du Centre », Lt Carlos Martins et Lt Raoul Amacker
- « L'arrêt du tabac, pourquoi est-il si difficile », Cathy Berthouzoz
- « Le Plan de crise conjoint : informations et partage d'expériences » Tania Zambrano-Ovalle, Anne-Françoise Christinat, Pascale Ferrari, Charlène Tripalo

Cours et séjours

2 séjours avec 15 participants :

En juin, 3 jours de yoga et détente à Vercorin.

En septembre, randonnée de 3 jours entre les cabanes de Demècre et La Tourche.



Séjour yoga et détente

42 cours d'un jour avec 302 participants :

- Atelier d'expression écrite
- Initiation à la méditation et au yoga
- Repas-partage
- Atelier vitrail
- Atelier créatif et projet artistique danse-théâtre avec la HETS



Séjour randonnée



Projet artistique danse-théâtre

Médias, relations publiques et collaborations

Être présent sur le terrain, au plus près de la population, est une mission essentielle pour l'Avep. Cela permet non seulement de faire connaître nos activités, mais aussi de sensibiliser à la santé mentale et déstigmatiser les troubles psychiques.

À l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, célébrée chaque année le 10 octobre, nous avons tenu un stand au marché hebdomadaire de Martigny. Cette action a été accompagnée d'un direct sur RTS La Première, ainsi que d'une interview diffusée sur Rhône FM. En fin d'année, nous étions également présents au Marché de Noël de Monthey avec un stand d'information et de sensibilisation.

Tout au long de l'année, l'Avep a poursuivi son travail de visibilité en présentant ses activités et prestations dans différents contextes :

- aux futur-e-s assistant-e-s sociaux-ales de la HES-So,

- aux étudiant-e-s de l'École Supérieure Santé Valais-Wallis à Monthey,
- à l'hôpital de Malévoz, auprès des nouveaux médecins, infirmiers, psychologues et soignants (deux interventions en juin et en décembre),
- au CCPP de Monthey,
- ainsi qu'à la Fondation Domus, lors de leur colloque institutionnel.

Nous remercions chaleureusement les membres de l'Avep qui ont accepté de témoigner lors de ces présentations. Grâce à leur engagement, ce sont **170 (futur-e-s) professionnel-le-s** qui ont été sensibilisés au vécu des personnes concernées et à l'importance du rôle d'association telle que l'Avep.

Enfin, l'engagement de l'Avep se reflète également dans sa participation active à de nombreuses collaborations et groupes de travail, toujours avec la même volonté : faire entendre la voix des personnes concernées et de leurs proches, et poursuivre la déstigmatisation des troubles psychiques.

Notre visibilité sur la toile est croissante :

11216

visites sur avep-vs.ch (+13%)

910

abonnés facebook (+14%)





5 Programmes
d'activités pour
3'404
envois



50 Agendas
hebdo pour
45'000
envois



Médias-publications
546
heures professionnelles
12
heures bénévoles



Infos relations publiques
63
heures professionnelles
27
heures bénévoles

Vie interne

L'équipe professionnelle se compose de 4 collaboratrices :

Céline Besson Schlup (coordinatrice 60% puis 70% dès septembre), Kristina Vazquez (secrétaire 40%), Sandra Blanchard et Christelle Monnet (animatrices socioculturelles à 60% et 75%).

L'ensemble représente un équivalent de 2.45 postes à plein temps. Des remplacements ont également été assurés ponctuellement par Cynthia et Floriane, que nous remercions pour leur engagement et leur disponibilité.

Au 31.12.2024, le comité bénévole de l'Avep se compose comme suit :

Le président, Philippe Proz et 5 membres : Valérie Bagnoud, Killian Bianchi, Danielle Bochatay, Joëlle Burnier, Sébastien Grange.

Un grand merci à toutes ces personnes ainsi qu'à nos pair-e-s animateurs-trice-s qui ont fait vivre l'Avep tout au long de l'année 2024 : Anne-Marie, Chantal, Christelle, Elvio, Graziella, Heidi, Isabelle, Jean-Christian, Louane, Marco, Patrick, Philippe, Quentin, Sébastien, Sylvie, Valérie, ainsi que nos précieux bénévoles.

Compte d'exploitation 2024

Produits

EN CHF	COMPTE 2024	BUDGET 2024	COMPTE 2023
Dons sans affectation	13'661	6'500	10'731
Dons affectés pour projets	—	40'000	—
DONATIONS REÇUES	13'661	46'500	10'731
Subvention OFAS	197'253	193'195	195'241
Subvention Etat du Valais	161'600	161'000	161'600
Autres contributions	600	—	3'825
SUBVENTIONS ET CONTRIBUTIONS	359'453	354'195	360'666
Produits des animations	9'706	8'500	10'178
Produits de l'information	614	300	609
Produits des cours	4'007	4'200	4'313
PRODUITS DES PRESTATIONS	14'327	13'000	15'101
Produits financiers	29	—	12
Produits divers	910	300	179
AUTRES PRODUITS D'EXPLOITATION	939	300	191
TOTAL PRODUITS D'EXPLOITATION	388'380	413'995	386'688

Charges

Salaires et charges sociales	-271'349	-335'650	-277'721
Autres frais du personnel	-1'934	-2'900	-1'365
Honoraires de tiers	-22'648	-20'800	-20'031
Frais des pairs et des bénévoles	-3'089	-3'200	-2'108
CHARGES PERSONNEL, TIERS ET BÉNÉVOLES	-299'020	-362'550	-301'225
Frais d'animations	-11'343	-12'500	-11'670
Frais d'informations	-7'341	-7'000	-9'744
Frais des cours	-6'181	-6'000	-5'762
CHARGES DIRECTS DES PRESTATIONS	-24'865	-25'500	-27'176
Entretien et frais d'infrastructure	-21'697	-5'100	-3'730
Loyers et charges	-36'886	-37'850	-34'817
CHARGES DE STRUCTURE	-58'583	-42'950	-38'547
Frais administratifs	-4'077	-5'000	-3'712
Amortissements	-1'306	-1'025	-1'021
Charges financières	-103	-250	-99
Autres charges d'exploitation	-2'758	-3'100	-2'900
CHARGES DE FONCTIONNEMENT	-8'244	-9'375	-7'732
TOTAL CHARGES D'EXPLOITATION	-390'712	-440'375	-374'680
RÉSULTAT D'EXPLOITATION	-2'332	-26'380	12'008
RÉSULTAT EXCEPTIONNEL	—	—	—
RÉSULTAT AVANT VARIATION DES FONDS	-2'332	-26'380	12'008
VARIATIONS DES FONDS AFFECTÉS			
VARIATIONS DES FONDS LIBRES			
Utilisation des réserves	3'431	—	2'945
RÉSULTAT DE L'EXERCICE	1'099	-26'380	14'953

Remerciements

Un très grand MERCI à tous nos partenaires et ami·e·s de l'Avep, c'est grâce à votre soutien que notre Association peut continuer à remplir sa mission : offrir aux personnes confrontées à des difficultés psychiques, ainsi qu'à leurs proches, un espace d'accueil et d'écoute, ainsi que des activités d'entraide et de loisirs : les membres de soutien, cotisants et sympathisants, AIGC et en particulier Maryline Schertenleib pour sa précieuse collaboration, la Coraasp et ses associations membres, l'Ofas, le Canton du Valais et tous nos donateurs, les communes de Sion et Monthey, ainsi que Monthey Tourisme, Forum Handicap Valais et tous nos partenaires du domaine socio-sanitaire, les Associations et Fondations amies et partenaires, le Verso l'Alto et la Maison de

la diaconie et de la solidarité à Sion, Ski Team Dents-du-Midi, les Marmettes, Malévoz et la Fondation Domus pour leurs bus, les entreprises partenaires : imprimerie des Colombes, Boomerang Marketing SA, WeProcess Sàrl, Ma Bulle Déménagement, Swiss Facilities. Sans oublier l'Hôpital du Valais, le PPP et l'Hôpital de Malévoz, les salles de yoga Move Studio à Sion et Métamorphose à Monthey, Radio Chablais et Le Nouvelliste qui relaient nos infos, toutes les entreprises ou sociétés qui nous ont offert des billets, réductions ou autres (notamment l'Ecole du vitrail de Monthey, la boutique Claire's, etc.).

Et tous ceux que nous oublions sans qui l'Avep ne pourrait pas fonctionner !

Le soutien de chacun est **INDISPENSABLE**.
UN GRAND MERCI POUR VOTRE DON !

IBAN CH73 0076 5000 A088 1026 6

