

Avep

Association valaisanne
d'entraide psychiatrique

Rapport d'activité

2022

Si ce que tu traverses te semble difficile, repenses à ce que tu as déjà
survécu.

J'ai tous les droits d'être moi.

Si aujourd'hui ça ne va pas, cela n'efface pas tout le chemin que j'ai
parcouru, ce n'est pas un retour en arrière.

Ton passé c'est ton histoire, c'est ce qui fait qui tu es aujourd'hui. C'est
ce qui t'a fait avancer, grandir, évoluer dans une épreuve comme dans
tous les réussites. Si tu apprends de ce passé, il te rendra plus fort. On a
tous un passé et personne n'a à le juger.

Tu es très bien comme tu es, nous avons tous nos différences et c'est
ça qui fait notre beauté.

Tu as cru au Père Noël longtemps, alors tu peux bien croire en toi au
moins 5 minutes ?

J'ai de la valeur autant que quiconque.

Nous sommes tous uniques, imparfaits et précieux. Personne ne devrait
avoir honte de qui il est, toi non plus. Sois fier de toi, de ton identité, de
ta personnalité, de tes qualités comme de tes défauts. C'est ce qui fait la
beauté de qui tu es.

Il croit en moi et je suis capable de réaliser mes rêves.

Celui qui déplace des montagnes est d'abord celui qui déplace des
petites pierres.

Ce que tu souhaites ne se fera pas en un jour, mais un jour cela se
réalisera.

T'aimer toi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute
une vie.

Ne te décourage pas, c'est souvent la dernière clé du trousseau qui
ouvre la bonne porte.



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 d'accueil et de partage, des séjours, des cours, des permanences d'information, 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 Association d'Action pour la Santé Psychique.



Mot de la présidente

Danielle Bochatay

Enfin ! Nous l'avions espéré ! Nous l'avions attendu ! Nous l'avons enfin vécu ! Une année « normale ». Enfin, deux ans perturbés laissent des petites traces, et chacun a dû s'adapter. Mais l'humain est ainsi fait : créatif, inventif. Toutes les idées mises en commun firent que l'Avep vogue au gré des envies, et surtout des besoins de chacune et chacun.

Donc, la roue tourne, tout change et évolue ! Il en est de même à la tête de votre comité. Depuis 2017, où je fus nommée présidente, j'ai essayé de travailler en pensant au bien de tous les membres, qu'ils soient directement concernés par la maladie psychique, ou proches. Les années passant, je pense qu'un peu de changement, et des forces vives seront bénéfiques. Mais, les buts et la philosophie de l'Avep, et surtout vous toutes et tous, me tiennent à cœur. Donc, je ne vous tourne pas le dos, et espère œuvrer encore efficacement au sein du comité.

Alors, ensemble, bonne route 2023 !

Mot de la coordinatrice

Céline Besson Schlup

L'année 2022 aura été celle du dynamisme et du renouveau pour l'Avep. Une belle énergie qui s'est déployée à plusieurs niveaux et qui aura aussi probablement été motivée par le retour « à la normale » suite à la pandémie.

D'une part, ce sont les membres de l'Avep qui se sont mobilisés et qui se sont investis dans la pair animation, en proposant et en (co-)animant des nouvelles activités. Des ateliers créatifs, des marches, des initiations, des sorties ont permis à celles et ceux qui le souhaitaient, de s'impliquer pour l'Association, en devenant ainsi acteurs de l'entraide et de la solidarité entre personnes concernées. Nous appelons ces membres des « pairs animateurs », terme qui fait référence à des personnes atteintes dans leur santé psychique ou l'ayant été et qui remplissent une fonction d'« animation » au sein de l'Avep en s'appuyant sur leurs expériences de la maladie, leurs parcours de rétablissement, leurs formations et/ou leurs expériences professionnelles ou personnelles. Il y a là un bel élan qui se déploie et qui semble semer des graines. Nous nous réjouissons du développement de cette dynamique pour faire vivre l'Avep ensemble et nous remercions chaleureusement tous les membres qui s'investissent ainsi.

D'autre part, l'année 2022 a aussi été celle du renouvellement de notre identité visuelle. Un long travail qui a abouti au relooking de notre logo, à la refonte complète de notre site internet www.avep-vs.ch, ainsi qu'à la parution de notre nouveau dépliant de présentation et du nouveau visuel pour nos agendas d'activités.

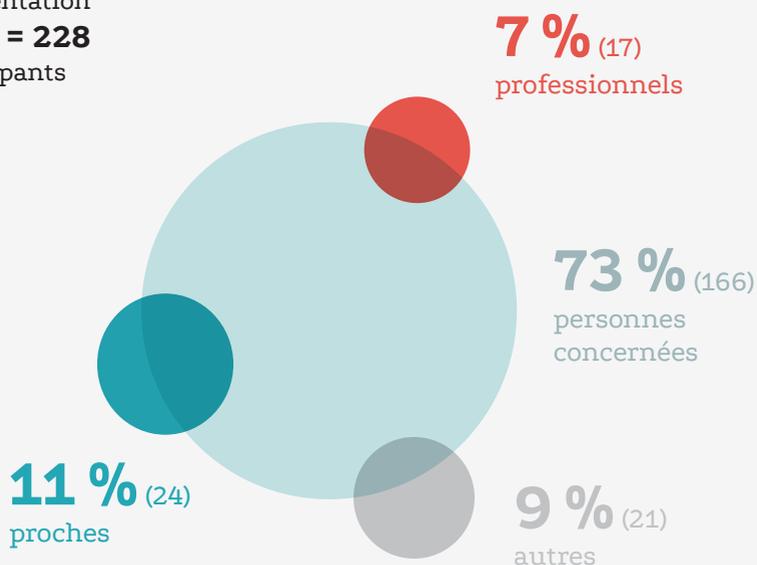
Le train est en route et le voyage s'annonce plein de découvertes et d'aventures, nous nous réjouissons de le partager à vos côtés.

Prestations & activités

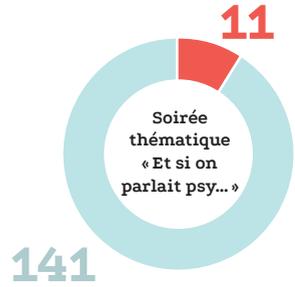
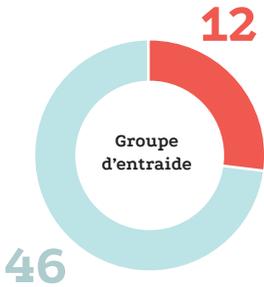
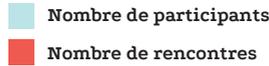
Des activités et animations très variées, notamment grâce à l'investissement de nos pairs animateurs, que ce soit dans des groupes de travail, des permanences, des sorties, des ateliers, des initiations, sans oublier l'ouverture du Troc'Avep, lieu d'échanges et de troc en tous genres.

Et une fréquentation de nos lieux d'accueil à Monthey et Sion en hausse (+3% par rapport à 2021 ; +11% par rapport à 2020), qui démontre bien le rôle et l'importance de lieux d'entraide comme l'Avep.

Fréquentation
2022 = 228
participants



Groupes de soutien et d'entraide



La fréquentation de nos groupes d'entraide et de notre groupe de proches « Le Fil d'Ariane » est en forte baisse. Cela nous laisse penser que ces groupes ne répondent pas ou plus aux besoins des personnes auxquelles ils sont destinés.

Au contraire, nos soirées mensuelles d'échanges et de partage (proposées désormais aussi à Sion) connaissent une jolie fréquentation (+48%).

« Et si on parlait psy... »

Un grand merci à tous les intervenant-e-s qui sont venus échanger et partager lors de nos soirées thématiques mensuelles :

- « Partir à la découverte de la sophrologie », Isabel Favre
- « La Main Tendue : une voie vers plus d'écoute », Christian Bonvin
- « Association pars pas : prévenir et oser parler du suicide », Nathalie Reynard
- « Burnout : faire face et le surmonter », Sylvette Delaloye
- « Mieux comprendre les prestations de l'AI », Jean-Luc Rahir
- « Découvrir les bienfaits de la musicothérapie », Laetitia Schmid
- « Entendeurs de voix : mieux comprendre et soutenir », Louisa Rossier & Blaise Rochat
- « Tour d'horizon des thérapies complémentaires », Axel Hasenhoeller
- « Le rétablissement : le pouvoir d'agir », Mirsade Qorraj & Philippe Proz
- « Les bienfaits de l'écriture », Emmanuelle Rysler
- « Mieux comprendre le trouble de la personnalité borderline », Julie Dumoulin

Cours

La fréquentation des différents cours proposés par l'Avep est globalement toujours bonne (même si certains cours semblent plaire plus que d'autres).

Que ce soit les cours réguliers (yoga-méditation avec désormais une nouvelle salle à Sion, écriture, repas-partage) ou les cours découvertes (apprendre à m'affirmer au quotidien, expression artistique en collaboration avec la HES).

**Cours d'un jour = 47 cours
avec 325 participants (+ 24%)**

**1 séjour yoga-détente de
3 jours a eu lieu avec
7 participants**



Lieux d'accueil

Fréquentation en forte hausse pour nos lieux d'accueil (LAC) à Monthey et Sion (+68%). Nos permanences, café-rencontre, sorties, marches, loisirs, activités créatrices, etc. ont accueilli...



243 participants pour 2158 présences

Ce qui représente 1732 heures professionnelles et 154 heures effectuées par des pairs animateurs (48 heures en autonomie, 106 heures en coanimation), auxquelles s'ajoutent 8 heures bénévoles.

Comme déjà mentionné dans ce rapport, l'année 2022 est marquée par le bel engagement des membres de l'Avep dans la pair animation, ce qui se reflète aussi dans ces heures en forte hausse (+219%).

Conseil social

Que ce soit par téléphone, email ou lors de moments d'échanges individuels, l'Avep apporte aussi conseils et soutien à ses membres et à toute personne en détresse psychique ou inquiète pour un proche.

62 conseils brefs pour 22 heures professionnelles

250 conseils individuels (46 personnes) pour 120 heures professionnelles





Médias, relations publiques et collaborations

Sur le terrain, l'Avep a participé entre autres : au Marché de Noël ainsi qu'à l'action « Crèches dans nos quartiers » à Monthey, aux Ateliers citoyens et au Congrès du GRAAP (Lausanne) sur le thème des proches, à la Mad Pride à Berne, à la Journée Mondiale de la Santé Mentale 10/10 à Fribourg et à Sion, etc.

L'Avep a aussi présenté son action au travers d'interviews radio (Rhône FM et Radio Chablais) ou de présentations et participations diverses (table-ronde Observatoire valaisan de la santé « Crise(s) et santé mentale », cours Profamille, aux futurs assistants sociaux de la HES-So, aux nouveaux médecins, infirmiers, psychologues et soignants de l'Hôpital de Malévoz, etc.).

Et l'Avep poursuit son engagement pour déstigmatiser les troubles psychiques et faire entendre la voix des personnes concernées et des proches au travers de nombreuses participations dans des groupes de travail et collaborations avec les partenaires médico-sociaux (Hôpital du Valais, Pôle de psychiatrie et psychothérapie, Verso l'Alto, Journées de la schizophrénie, Monthey Tourisme, Corasp, HES-So, etc.)

2451
visites sur
avep-vs.ch

667
abonnés
facebook



8 Programmes
d'activités pour
4'966
envois



50 Agendas
hebdo pour
45'000
envois



Médias-publications
624
Heures professionnelles
27
Heures bénévoles



infos relations publiques
66
Heures professionnelles
8
Heures bénévoles

Vie interne

L'équipe professionnelle se compose de :

4 collaboratrices : Céline Besson Schlup (coordinatrice 60%), Kristina Vazquez (secrétaire 40%), Sandra Blanchard et Christelle Monnet (animatrices socioculturelles à 60% et 75%). Ce qui représente un équivalent temps plein de 2.35 postes. Deux professionnelles en formation (HES) Floriane et Cynthia ont effectué leurs stages à l'Avep en 2022.

Au 31.12.2022, le comité bénévole de l'Avep se compose ainsi :

la présidente, Danièle Bochatay et 5 membres : Véronique Acanfora, Joëlle Burnier, Marc Freymond, Sébastien Grange, Philippe Proz.

Un grand merci à toutes les personnes qui font vivre l'Avep : équipe professionnelle, pairs animateurs, comité et bénévoles!

Compte d'exploitation 2022

Produits

EN CHF	COMPTE 2022	BUDGET 2022	COMPTE 2021
Dons sans affectation	6'321	5'500	7'333
Dons affectés pour projets	—	—	14'300
DONATIONS REÇUES	6'321	5'500	21'633
Subvention OFAS	195'241	195'240	197'285
Subvention Etat du Valais	151'600	150'000	151'600
Contribution Loterie Romande	—	—	9'000
Autres contributions	3'825	3'825	1'378
SUBVENTIONS ET CONTRIBUTIONS	350'666	349'065	359'263
Produits des animations	8'674	7'700	7'104
Produits de l'information	540	100	—
Produits des cours	2'202	5'000	4'885
PRODUITS DES PRESTATIONS	11'416	12'800	11'989
Produits divers	1'096	300	71
AUTRES PRODUITS D'EXPLOITATION	1'096	300	71
TOTAL PRODUITS D'EXPLOITATION	369'499	367'665	392'956

Charges

Salaires et charges sociales	-291'912	-294'490	-273'964
Autres frais du personnel	-1'277	-2'900	-1'182
Honoraires de tiers	-20'028	-20'000	-19'354
Frais des pairs et des bénévoles	-984	-1 500	-544
CHARGES PERSONNEL, TIERS ET BÉNÉVOLES	-314'201	-318'890	-295'044
Frais d'animations	-12'540	-10'900	-4'295
Frais d'informations	-29'376	-25'000	-6'047
Frais des cours	-2'939	-7'000	-5'204
CHARGES DIRECTS DES PRESTATIONS	-44'855	-42'900	-15'546
Entretien et frais d'infrastructure	-3'014	-6'800	-5'731
Loyers et charges	-35'150	-34'400	-33'790
CHARGES DE STRUCTURE	-38'164	-41'200	-39'521
Frais administratifs	-4'003	-5'500	-2'974
Amortissements	-1'145	-1'150	-1'145
Charges financières	-120	-250	-153
Autres charges d'exploitation	-2'618	-3'000	-2'767
CHARGES DE FONCTIONNEMENT	-7'886	-9'900	-7'039
TOTAL CHARGES D'EXPLOITATION	-405'106	-412'890	-357'150
RÉSULTAT D'EXPLOITATION	-35'607	-45'225	35'806
Charges exceptionnelles	-3'908	—	—
RÉSULTAT EXCEPTIONNEL	-3'908	—	—
RÉSULTAT AVANT VARIATION DES FONDS	-39'515	-45'225	35'806
VARIATIONS DES FONDS AFFECTÉS			
Utilisation des fonds	22'260	22'000	6'040
Attribution aux fonds	—	—	-23'300
VARIATIONS DES FONDS LIBRES			
Utilisation des réserves	3'624	—	—
RÉSULTAT DE L'EXERCICE	-13'631	-23'225	18'546

Remerciements

Un très grand MERCI à tous les partenaires et amis de l'Avep, c'est grâce à vous toutes et tous que notre Association poursuit son chemin et se développe afin de proposer aux personnes rencontrant des difficultés psychiques et à leurs proches un espace d'accueil et d'écoute et des activités d'entraide et de loisirs : les membres de soutien, cotisants et sympathisants, les pairs animateurs, l'équipe professionnelle, les bénévoles, le comité, AIGC et en particulier Maryline Schertenleib, la Coraasp et ses associations membres, L'Ofas et le Canton du Valais, la Loterie Romande et tous nos donateurs (privés, communes, fondations), Forum Handicap Valais et tous nos partenaires du domaine socio-sanitaire, les Associations et Fondations amies et partenaires et en particulier Synapsespoir, As'trame, le Verso l'Alto et la Maison de la diaconie et de la solidarité à Sion, le Ski

Club Morgins et le Centre des Marmettes pour leurs bus, l'Imprimerie des Colombes, Boomerang Marketing SA, l'Hôpital du Valais (PPP, Hôpital de Malévoz, CCPP), les communes de Sion et Monthey, ainsi que Monthey Tourisme, la Maison du Monde et le CEARC à Monthey, la HES-So Valais-Wallis, Radio Chablais et Le Nouvelliste qui relaient nos infos, toutes les entreprises ou sociétés qui nous ont offert des billets, réductions ou invendus.

Et toutes celles et 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

