



Catégorie de la mesure	COMMUNAUTAIRES	<b>F</b>
Fonction(s) de la mesure	<b>Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques</b> <b>Acquérir les compétences de base (compétences sociales)</b> <b>Soutenir le projet individuel d'insertion</b>	Langue de la mesure Couverture LAA <input type="checkbox"/>
Nom de la mesure	<b>Couleurs et émotions</b>	
Organisateur	<b>Association Santé Mentale Ensemble</b>	
Description de l'activité	Cette activité conduite par des animateur-trice-s spécialisé-e-s permet à des personnes ayant vécu des événements critiques de porter un nouveau regard sur soi et autour de soi qui les aide à surmonter cette situation. Les séances sont structurées généralement de la façon suivante : - Accueil - Météo des émotions (parfois : apports théoriques sur les émotions, ...) - Echauffement corporel - Temps de création - Temps de parole - Informations pour la prochaine fois Chaque session de 12 rencontres est terminée par un goûter confectionné par tous/toutes les participants/participant.e.s suivi d'un temps d'échange ou d'évaluation sur les ateliers.	
Profil des bénéficiaires	L'activité est prévue pour des groupes de femmes ou des groupes d'hommes. Ils ne sont jamais mixtes. Ils s'adressent à des femmes et des hommes ayant un parcours migratoire et démontrant des difficultés d'insertion et des symptômes en lien avec les souffrances découlant de ce parcours : symptômes physiques, émotionnels et psychiques.	
Objectifs à atteindre	- Identifier et exprimer ses émotions à travers le langage non verbal - Favoriser la mise à distance des événements traumatiques - Retrouver le sentiment de maîtrise de sa vie - Renforcer l'estime de soi et révéler ses ressources individuelles à travers le processus créatif - Favoriser la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance - Développer des stratégies psycho-affectives face aux événements anxiogènes - Améliorer la conscience de soi (corporelle, émotionnelle, psychique, spirituelle) - Proposer une expérience créatrice et ludique, souvent non-verbale, un temps d'exploration de ses ressources afin que la femme et l'homme réfugiés puissent trouver du sens à ce qu'ils vivent, pour se reconstruire et continuer leur vie	
Conditions de participation	Pour les participant.es, aucun prérequis artistique, aucune formation ou connaissance préalable ou compétence particulière n'est nécessaire. Au contraire, "l'innocence" est un ingrédient précieux de la création et de l'expression authentique et personnelle de chacun.e, en dehors de toute référence esthétique, normative et critique.	
Moyens et méthodes	- Lien thérapeutique entre le.a participant.e, sa création et les arts-thérapeutes - Processus créatif et artistique - Découverte et exploration créative et artistique à travers l'utilisation de divers matériaux : peinture, argile, travail dans le sable, photocolage, rituels créatifs, expression corporelle et travail avec le souffle - Sortir d'un enseignement d'une technique artistique ou artisanale. Le résultat importe peu. C'est le chemin pour y parvenir qui est essentiel. Une peinture, un modelage, un collage, un geste ou une trace deviennent de nouveaux langages propices à la symbolisation et au déploiement des émotions - Proposer des créations privilégiant un moyen d'expression d'un niveau technique simple qui peuvent cependant permettre un haut niveau de créativité et d'expression	
Capacité d'accueil	10 personnes par groupe	
Frais d'organisateur	2'002.- CHF	

Durée	12 séances sur 3 mois
Dates	1 fois par semaine les lundis après-midis
Fréquence	1/semaine
Horaire	3 heures de 14:00 heures à 17:00 heures
Taux d'activité	



Catégorie de la mesure COMMUNAUTAIRES

Fonction(s) de la  
mesure

**Revaloriser et renforcer les ressources physiques et  
psychiques**  
**Acquérir les compétences de base (compétences sociales)**  
**Soutenir le projet individuel d'insertion**

**F**

Langue de la mesure

Couverture LAA

District

Sarine

Adresse

Route de l'Arney 2

Localité

Matran

Coordonnées de  
l'organisateur

Association Santé Mentale Ensemble

Responsable de la  
mesure

Marie-Paule Meuwly

Téléphone

079 603 99 54

Adresse

Bd Pérolles 40

Fax

--

No postal / Localité

1700 Fribourg

E-Mail

[contact@ensemble-fr.ch](mailto:contact@ensemble-fr.ch)

Site Web

<https://ensemble-fr.ch/>

Type d'organisateur

Organisme prestataire (avec contrat de prestations)

Mission de l'organisme

Rassembler des personnes issues de la migration autour de l'expression créatrice pour favoriser la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance et permettre aux participant-e-s d'identifier et exprimer leurs émotions. Ceci dans le but que les personnes issues de la migration puissent mettre à distance les événements traumatiques et trouver du sens à ce qu'ils vivent, pour se reconstruire et continuer leur vie.

Responsable de  
l'organisation

Mme Marie-Paule Meuwly

Remarques

La mesure n'est pas mixte: elle est organisée pour un groupe d'hommes ou un groupe de femmes.

Les frais d'interprétariat sont inclus dans le coût de la mesure.

La mesure a lieu à la Maison de Caritas, Rte de l'Arney 2, Matran