

Avep

Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

Rapport d'activité

2025





*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 Prox

L'année 2025 restera une année marquante, portée par la célébration des 20 ans de l'Avep. Cet anniversaire a suscité une mobilisation forte et un enthousiasme collectif qui témoignent pleinement du sens et de l'impact de notre action. Je tiens à saluer le travail rigoureux et engagé de notre équipe professionnelle, ainsi que l'implication essentielle de nos membres.

Au quotidien, notre priorité demeure claire : être présents, à l'écoute et engagés aux côtés de nos membres. Leur confiance nous honore et nous engage pleinement. Nous remercions également l'État du Valais pour la confiance accordée et les sollicitations croissantes qui nous sont adressées. Toutefois, nous devons rappeler une réalité : nos ressources humaines ne nous permettent pas de répondre à l'ensemble des demandes. Les engagements que nous déclinons ne relèvent pas d'un manque de volonté, mais d'un choix responsable visant à garantir la qualité de notre mission principale.

Dans ce contexte, un renforcement de nos moyens apparaît aujourd'hui nécessaire. Il ne s'agit pas d'une ambition excessive, mais de la capacité à répondre de manière adéquate aux besoins existants.

Je tiens également à remercier les médias pour la mise en lumière de nos activités, en particulier Le Nouvelliste, Canal 9, Rhône FM et Radio Chablais qui ont contribué à valoriser notre engagement et à faire connaître notre association auprès du grand public.

En tant que président, je souhaite également exprimer une préoccupation importante quant à la charge de travail assumée par notre équipe. Leur engagement est constant et exemplaire, mais il est de notre responsabilité de veiller à leur équilibre et à la pérennité de leur engagement.

Malgré ces enjeux, la dynamique reste positive. L'engagement bénévole se renforce et nous proposerons en 2026 l'élargissement du comité à sept membres, reflet d'une association vivante, engagée et en évolution.

Nous poursuivrons notre mission avec détermination et responsabilité, au service de la santé mentale et du bien-être de nos membres.

## Mot de la coordinatrice

Céline Besson Schlup

L'année 2025 a marqué la célébration des 20 ans d'existence de l'Avep. Cet anniversaire a été fêté dignement à travers plusieurs événements marquants : une assemblée générale anniversaire en avril, une garden party en mai qui a transformé le jardin de la villa de l'avenue du Simplon à Monthey en un lieu coloré et rassembleur, ainsi que nos portes ouvertes en fin d'année qui ont réuni partenaires, amis et membres dans un esprit convivial, ponctué de rires et d'émotions. L'année a également été marquée par l'organisation de notre première bibliothèque vivante, accueillie dans les locaux de la médiathèque à Sion à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale. Le franc succès rencontré par cet événement a confirmé combien il est essentiel de parler de santé psychique et de donner la parole aux personnes ayant l'expérience du vécu. Cette démarche a

permis de favoriser la compréhension, de lutter contre les préjugés et de renforcer le lien entre les personnes concernées et la population.

À ces temps forts se sont ajoutés les nombreux petits moments du quotidien qui font la richesse de la vie de l'Avep : échanges, rencontres et partages, sans oublier les deux séjours organisés cette année, eux aussi empreints d'humanité et de lien. Si cette année anniversaire fut lumineuse, elle a également mis en évidence les limites de notre petite équipe professionnelle et la nécessité de la renforcer par l'engagement d'une personne supplémentaire, ainsi que de disposer d'un lieu d'accueil plus adapté à Sion.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui, par leur engagement, leur présence et leur confiance, ont contribué à faire de cette année anniversaire une réussite. Ensemble, continuons de faire vivre l'Avep et ses valeurs de solidarité et d'entraide.

## Prestations & activités

Le programme d'activités de l'Avep, élaboré trois fois par an par les membres de l'Avep et l'équipe professionnelle, offre une multitude de moments de rencontre, partage et loisirs pour les personnes confrontées à des difficultés psychiques et pour les proches. Au travers des cafés-rencontres, balades, ateliers, repas-partage, séjours, etc. des liens se créent, l'entraide apparaît, la solitude s'éloigne.

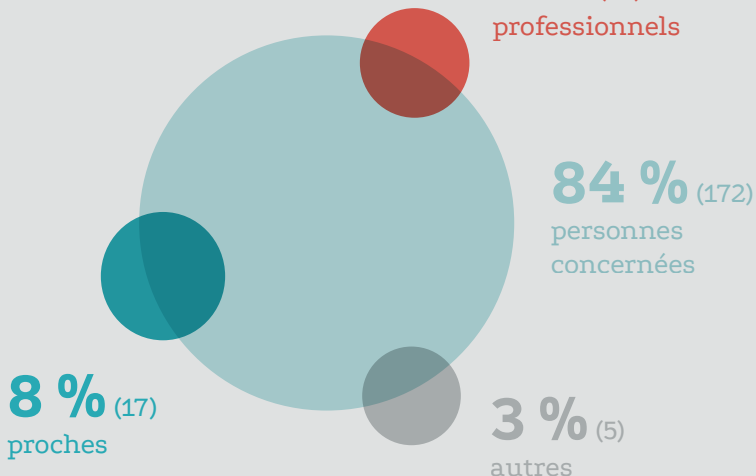


Marche à Bramois



Initiation au crochet par une paire

Fréquentation  
**2025 = 205 (+11%)**  
participants



## Lieux d'accueil

Nos 2 lieux d'accueil à Monthey et Sion continuent de connaître une fréquentation importante. Ces temps d'accueil sont au cœur de la mission de l'Avep et permettent d'offrir un espace d'écoute, mais aussi d'entraide entre pairs. La bienveillance, la confidentialité et le non-jugement sont des valeurs centrales dans l'accueil proposé. La fréquentation de nos lieux d'accueil connaît une forte progression (**+13% personnes**). Cela nous réjouit, car cela confirme que nos services répondent aux besoins de celles et ceux qui nous sollicitent. Mais cela nous préoccupe également : les difficultés des personnes restent importantes et notre capacité d'accueil devient de plus en plus limitée. Nous ne souhaitons pas restreindre l'accès, mais nous pourrions y être contraints si un nouveau lieu d'accueil à Sion n'est pas trouvé et si l'engagement d'un-e professionnel-le supplémentaire ne se concrétise pas.

**228\* participants pour 2326 présences.**

Au total, l'équipe professionnelle a travaillé 1338 heures en temps d'accueil. À cela s'ajoutent 226 heures effectuées par les pairs animateurs et 19 heures de bénévolat.

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

## Pair animation

Depuis plus de cinq ans, l'Avep collabore avec ses pairs animateurs, des membres qui souhaitent s'investir dans l'animation ou la coanimation d'activités. Cette année, deux rencontres entre pairs animateurs et l'équipe professionnelle ont permis de mieux structurer cette collaboration en prenant en compte les besoins et attentes de chacun pour la faire évoluer et la rendre durable. En 2025, **12 pairs animateurs** ont contribué activement à la vie de l'association, que ce soit en animant seuls ou en coanimant avec une professionnelle des sorties, ateliers ou activités diverses. Ces chiffres ne tiennent pas compte des autres membres qui donnent également de leur temps pour venir donner un coup de main sur un stand ou lors d'une présentation ou témoignages aux partenaires.

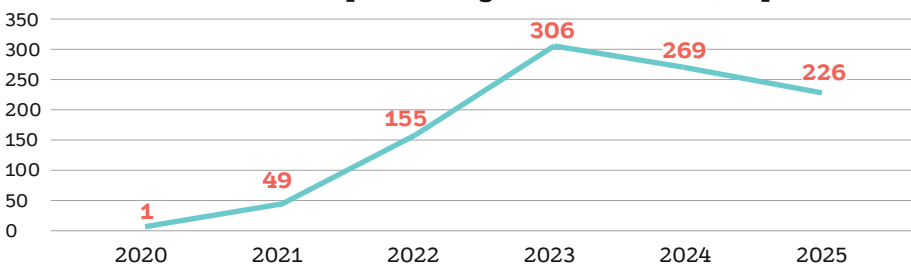
**10 sorties et activités en autogestion** ont été organisées, représentant **45 heures déléguées**.

**61 activités en coanimation** ont totalisé **181 heures bénévoles** de la part des pairs.



Fête des 20 ans

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



## Conseil social

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

Ce soutien s'adresse aussi bien aux membres de l'Avep qu'à des personnes extérieures souhaitant parler de leur situation personnelle ou bénéficier d'une écoute ponctuelle.

**Conseils brefs : 78 conseils pour 24 heures professionnelles**

**Conseils individuels : 307 conseils individuels pour 59 personnes totalisant 154 heures professionnelles**

## Groupes de soutien et d'entraide

Cette année, **12** soirées thématiques mensuelles « Et si on parlait psy... » ont été organisées, réunissant au total **165 participant·e·s**. Ces rencontres connaissent un succès croissant, avec une fréquentation **en hausse de 16 %**, ce qui confirme l'importance et la pertinence de ces espaces d'échanges et partage autour de la santé mentale et des troubles psychiques.

Un grand merci à toutes les intervenantes et tous les intervenants qui ont généreusement accepté de partager leur expérience, leurs connaissances et leur écoute lors de ces soirées

- « Le trouble de stress post-traumatique », Sylvie Isenring
- « Mieux comprendre les TSA – personnes avec un trouble du spectre de l'autisme », Cédric Goedecke
- « Mieux comprendre la schizophrénie », Agathe Greiser-Evain
- « Découvrir le yoga du rire », Nadine Paciotti
- « Les soins psychiatriques à domicile », Mirsade Qorraj et Vania Ribeiro
- « L'art pour nous redonner le pouvoir créateur d'agir sur notre vie », Iris Timistchenko et Adeline Monnay
- « Découvrir les enjeux et mandats du service de la curatelle », Julien Vouillamoz
- « Mieux comprendre les TOCS – troubles obsessionnels compulsifs », Agathe Gumy et Marco Flores
- « Bien manger : ça veut dire quoi aujourd'hui ? », Ginetta Cesarino
- « Découvrir le métier d'ambulancier », Guillaume Bellefleur
- « Découvrir les EMIM : équipes mobiles d'intervention dans le milieu », Dr Werner Ikdais et Luc-Etienne Jaccottet
- « Santé mentale des jeunes : comprendre, prévenir, accompagner » Corina Gogalniceanu

## Cours et séjours

**2 séjours et 1 cours de  
4 jours réunissant  
28 participants au total**

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

En septembre, randonnée de 3 jours en parcourant un bout du Tour des Muverans.

En novembre, 4 journées de cours « ateliers créatifs et projet artistique avec la HETS ».

**58 cours d'un jour pour  
367 participants**

Ces activités — ateliers d'écriture, initiation à la méditation et au yoga, repas-partage, atelier vitrail — sont proposées tout au long de l'année et connaissent un succès croissant, tant par le nombre de cours offerts (**+38%**) que par le nombre de participants, **en hausse de près de 22%**.



*Séjour yoga détente*

## Médias, relations publiques et collaborations

Les actions d'information et de sensibilisation ont été particulièrement soutenues cette année. Elles ont encore gagné en intensité à l'occasion des célébrations de notre 20<sup>ème</sup> anniversaire – pour lesquelles notre logo s'est paré d'un élégant « 20 » – ainsi que grâce à notre présence lors de diverses manifestations et à des démarches proactives renforcées auprès des partenaires socio-sanitaires et des (futur-e-s) professionnel-le-s du domaine. L'Avep s'est ainsi fortement mobilisée pour accroître la visibilité de ses actions, contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques et promouvoir la santé mentale.

Parmi les temps forts figurent notamment une journée de présence à la Foire du Valais sur le stand de nos partenaires, la tenue d'un stand d'information et l'organisation de notre première bibliothèque vivante à l'occasion de



*Bibliothèque vivante à la médiathèque à Sion*

la Journée mondiale de la santé mentale, notre participation au marché de Noël de Sion, ainsi que les portes ouvertes de notre lieu d'accueil à Monthey. L'ensemble de ces actions de terrain a permis de **sensibiliser pas moins de 514 personnes.**

À cela s'ajoutent **5 interventions** auprès de partenaires socio-sanitaires et de (futur-e-s) professionnel-le-s – notamment au CCPP de Martigny et de Sierre, auprès d'étudiant-e-s en travail social à la HES, ainsi que lors de deux interventions à Malévoz, **touchant 103 personnes engagées ou en formation dans le secteur.**



*Portes ouvertes dans notre lieu d'accueil à Monthey*

Dans le contexte de cette année anniversaire et d'une présence renforcée sur le terrain, la couverture médiatique a également été significative, avec **5 interviews radio, 3 articles de presse et 3 reportages télévisés.**

Enfin, l'engagement de l'Avep se traduit aussi par sa participation active à de nombreuses collaborations et groupes de travail, toujours animée par une même volonté : faire entendre la voix des personnes concernées et de leurs proches, et poursuivre les efforts de déstigmatisation des troubles psychiques.

Notre visibilité sur la toile est croissante :

**17'900**  
visites sur [avep-vs.ch](http://avep-vs.ch)

**1039**  
abonnés facebook  
(+14%)



6 Programmes  
d'activités pour  
**4'719**  
envois



51 Agendas  
hebdo pour  
**45'900**  
envois



Médias-publications  
**606**  
heures professionnelles  
**8**  
heures bénévoles



Infos relations publiques  
**297**  
heures professionnelles  
**208**  
heures bénévoles

---

## Structure

### Comité (au 31.12.2025)

Philippe Proz – président  
Sébastien Grange – vice-président  
Valérie Bagnoud  
Killian Bianchi (jusqu'en août)  
Joëlle Burnier

### Equipe professionnelle

(équivalent temps plein = 2.45)  
Céline Besson Schlup, coordinatrice 70%  
Kristina Vazquez, secrétaire 40%  
Sandra Blanchard, animatrice  
socioculturelle 60%  
Christelle Monnet, animatrice  
socioculturelle 75%.

Des remplacements ponctuels ont également été assurés par Killian, que nous remercions chaleureusement pour son engagement et sa disponibilité.

### Pairs animateurs

Chantal, Elvio, Graziella, Heidi, Isabelle,  
Louane, Patrick, Philippe, Quentin,  
Sébastien, Stéphanie, Sylvie.

Nous remercions également tous nos pairs bénévoles, qui ont généreusement consacré leur temps à l'Avep, notamment lors de la bibliothèque vivante.

Nous adressons aussi notre gratitude à Aurore, coiffeuse, qui offre avec générosité à nos membres de précieux moments de détente en les coiffant.

# Compte d'exploitation 2025

## Produits

EN CHF	COMPTES 2025	BUDGET 2025	COMPTES 2024
Dons sans affectation	20'132	7'500	13'661
Dons affectés pour projets	–	40'000	–
<b>DONATIONS REÇUES</b>	<b>20'132</b>	<b>47'500</b>	<b>13'661</b>
Subvention OFAS	199'423	193'195	197'253
Subvention Etat du Valais	161'600	161'000	161'600
Autres contributions	–	–	600
<b>SUBVENTIONS ET CONTRIBUTIONS</b>	<b>361'023</b>	<b>354'795</b>	<b>359'453</b>
Produits des animations	10'877	9'500	9'706
Produits de l'information	736	450	614
Produits des cours	5'243	4'700	4'007
<b>PRODUITS DES PRESTATIONS</b>	<b>16'856</b>	<b>14'650</b>	<b>14'327</b>
Produits financiers	1	–	29
Produits divers	5	100	910
<b>AUTRES PRODUITS D'EXPLOITATION</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>939</b>
<b>TOTAL PRODUITS D'EXPLOITATION</b>	<b>398'017</b>	<b>417'045</b>	<b>388'380</b>

## Charges

EN CHF	COMPTES 2025	BUDGET 2025	COMPTE 2024
Salaires et charges sociales	-283'755	-334'225	-271'349
Autres frais du personnel	-5'575	-6'700	-1'934
Honoraires de tiers	-22'371	-22'220	-22'648
Frais des pairs et des bénévoles	-3'913	-3'700	-3'089
<b>CHARGES PERSONNEL, TIERS ET BÉNÉVOLES</b>	<b>-315'614</b>	<b>-366'845</b>	<b>-299'020</b>
Frais d'animations	-12'009	-12'800	-11'343
Frais d'informations	-8'532	-7'000	-7'341
Frais des cours	-7'358	-6'900	-6'181
<b>CHARGES DIRECTS DES PRESTATIONS</b>	<b>-27'899</b>	<b>-26'700</b>	<b>-24'865</b>
Entretien et frais d'infrastructure	-6'713	-4'300	-21'697
Loyers et charges	-33'834	-34'350	-36'886
<b>CHARGES DE STRUCTURE</b>	<b>-40'547</b>	<b>-38'650</b>	<b>-58'583</b>
Frais administratifs	-4'875	-5'000	-4'077
Amortissements	-2'613	-2'620	-1'306
Charges financières	-101	-150	-103
Autres charges d'exploitation	-4'213	-3'300	-2'758
<b>CHARGES DE FONCTIONNEMENT</b>	<b>-11'802</b>	<b>-11'070</b>	<b>-8'244</b>
<b>TOTAL CHARGES D'EXPLOITATION</b>	<b>-395'862</b>	<b>-443'265</b>	<b>-390'712</b>
<b>RÉSULTAT D'EXPLOITATION</b>	<b>2'155</b>	<b>-26'220</b>	<b>-2332</b>
<b>RÉSULTAT AVANT VARIATION DES FONDS</b>	<b>2'155</b>	<b>-26'220</b>	<b>-2332</b>
<b>VARIATIONS DES FONDS LIBRES</b>			
Utilisation des réserves	—	—	3431
<b>RÉSULTAT DE L'EXERCICE</b>	<b>2'155</b>	<b>-26'220</b>	<b>1'099</b>

## Remerciements et perspectives

Nous adressons un immense merci à toutes celles et ceux qui soutiennent notre association : membres, partenaires, donatrices et donateurs, fournisseurs, soutiens et ami-e-s. Votre engagement nous permet de poursuivre notre mission auprès des personnes confrontées à des difficultés psychiques, ainsi que de leurs proches.

La fréquentation de nos activités confirme la pertinence de notre action, tout en mettant en lumière les limites croissantes de nos ressources. Malgré ces contraintes, l'Avep continue de démontrer, grâce à l'engagement remarquable de son équipe, une forte capacité d'adaptation, la continuité de ses prestations, ainsi qu'une attention constante portée à la qualité des liens et à un accueil inconditionnel.

Toutefois, la pérennité de l'association pourrait être fragilisée sans soutiens supplémentaires.

Nos priorités sont claires : renforcer les ressources humaines, améliorer les locaux à Sion et développer nos prestations, notamment en consolidant la pair animation. Plus que jamais, un soutien accru est essentiel pour répondre aux besoins grandissants de la population.

Notre objectif demeure de faire connaître notre mission, de promouvoir une meilleure compréhension des troubles psychiques et de reconnaître l'importance des savoirs expérientiels, déjà au cœur de nos activités grâce à l'implication active des personnes concernées.

---

## Le soutien de chacune et chacun est INDISPENSABLE. Un grand merci pour votre don !

IBAN CH73 0076 5000 A088 1026 6

