



Les Mains Vertes

## Le mot du président

Gilles Crettenand

De 2018, année du lancement du Jardin de Conthey à 2024, un cycle de sept années s'est réalisé. Mais l'enthousiasme débridé, les idées foisonnantes et vivaces, l'intention initiale - de la terre à l'humain - sont toujours bien présents, au coeur de notre action !

L'organisation s'est étoffée, les liens personnels et institutionnels avec nos partenaires se renforcent pour preuve le doublement de la capacité d'accueil du projet Toiles de Vies décidé avec l'Office de l'Asile. Les équipes ont

maintenant bien pris leurs marques. Elles accompagnent les participant.es, formé.es à travailler avec elles et eux sur le renforcement de leurs compétences psychosociales. Ces compétences de vie qui permettent à chaque être humain de développer son rapport à soi, aux autres et à l'environnement pour un meilleur équilibre.

Une septième année d'existence, comme un palier franchi qui donne à notre jeune association une assise sur laquelle s'appuyer pour continuer à apporter sa modeste contribution à une société plus inclusive et consciente de l'importance de soigner notre humanité.

## Le mot de la directrice

Céline Dessimoz

Une année 2024 dynamique où l'association a vu ses projets évoluer, s'adaptant aux besoins de nos participant.es et partenaires. Une année de plus à transformer la vie vers ce qu'elle a de meilleur grâce à de l'attention et des liens qualitatifs.

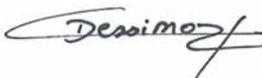
Ce printemps, les participant.es du Jardin de Conthey découvraient les bienfaits de la thérapie avec le cheval grâce à notre collaboratrice Aurélie.

Cet été, Toiles de Vies a étendu son ouverture de trois à cinq jours pour répondre à une demande grandissante. Vingt femmes bénéficient ainsi d'un accompagnement visant à développer leurs compétences psychosociales et créer des liens pour favoriser leur intégration.

A l'automne, le Conseiller d'État Mathias Reynard est venu à la rencontre des participant.es et accompagnant.es des différentes mesures d'insertion sociale et socio-professionnelle mises en place par Les Mains Vertes.

Enfin cet hiver, le Jardin des Potentiels accueillait douze participant.es et vendait encore ses légumes à nos partenaires institutionnels du Valais central : une belle réussite !

Chaque saison a sa raison d'être, tout comme chacun et chacune d'entre nous. Un grand merci à celles et ceux qui rendent cet accompagnement possible, qui croient aux valeurs de solidarité, d'intégration et de développement durable.



# OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Renforcer la résilience des personnes en Situation vulnérable.



Faire en sorte que chacun ait accès tout au long de l'année à une alimentation saine, nutritive et suffisante.



Contribuer de façon essentielle à l'amélioration de la santé de la population humaine.



Promouvoir les possibilités d'apprentissage tout au long de la vie pour améliorer les conditions de vie des individus.



Encourager l'égalité des chances entre femmes et hommes.



Assurer une gestion durable et rationnelle des ressources en eau.



Favoriser l'intégration sociale et économique des personnes en situation vulnérable.



Faire en sorte que les villes et les établissements humains soient ouverts à tous, sûrs, résilients et durables.



Se développer sans dépasser les capacités de la planète.



Inclure des mesures de protection du climat et se soutenir mutuellement face aux défis qui nous attendent.



Préserver, restaurer et exploiter durablement les écosystèmes terrestres.



Réduire toutes les formes de violence, mise en place d'institutions participatives.

## Jardin de Conthey :

Cette année 2024 a été marquée par l'opportunité, pour les participantes et participants du jardin, de découvrir la thérapie avec le cheval. En effet, au-delà de nos activités toujours intenses et productives dans les jardins, Aurélie, maîtresse socio-professionnelle et Diplômée du DAS en Thérapie Avec le Cheval (TAC) a proposé à nos bénéficiaires d'expérimenter la TAC au sein de la mesure. Elle nous expose ici le compte-rendu de cette activité.

### Qu'est-ce que la TAC ?

La Thérapie Avec le Cheval (TAC) est une approche thérapeutique qui utilise le cheval comme allié dans le suivi psychologique et émotionnel. Grâce à sa grande sensibilité, sa patience et sa sociabilité, le cheval offre un espace sécurisé où les personnes peuvent (re) découvrir des valeurs essentielles comme le

respect, la communication non verbale, et l'empathie. Il permet de comprendre les dynamiques relationnelles et d'apprivoiser des souffrances émotionnelles. Le cheval agit comme un miroir, et la relation qui se tisse permet de restaurer la confiance en soi, tout en apaisant l'enfant intérieur de chacun.

### Pourquoi la TAC aux Mains Vertes ?

Le jardin de Conthey est un lieu d'accueil où nous mettons l'accent sur le développement des compétences psychosociales. Notre objectif est de créer un environnement où chaque personne se sent en sécurité, valorisée et respectée, un lieu propice à la cohésion et à l'harmonie. La diversité des personnes accueillies – en termes d'âge, de culture, de parcours de vie et de parcours professionnels – rend cet objectif d'autant plus essentiel.

La TAC permet d'aborder des thématiques essentielles comme le respect, la gestion des émotions, l'affirmation de soi, et le consentement.

### Quelle formule pour l'association ?

Lorsque l'activité au jardin est moins intense, des séances hebdomadaires sont organisées. Ces séances ne se limitent pas à des interactions ponctuelles avec les chevaux. Les participants s'investissent également dans l'entretien des écuries, la livraison du foin, les réparations des enclos, et les soins des chevaux. Ce travail de groupe exige une coordination, un esprit de solidarité et favorise la coopération, des valeurs essentielles à la fois pour le travail collectif et l'épanouissement personnel.

Les moments de pansage et d'entretien des chevaux sont particulièrement appréciés. Ces activités engendrent une forme d'intimité avec les animaux et apportent une grande satisfaction.



## Témoignages des participant.es

### Philippe :

«Cela m'aide à vivre pleinement le moment présent, à me calmer et à trouver de la sérénité. Ce contact direct avec le cheval me fait énormément de bien. »

### Mario :

« Le travail avec Kairos, en particulier, m'oblige à canaliser mes énergies. Monter à cheval me permet de me concentrer. Cela m'apporte du calme et me pousse à être plus positif. Après chaque séance, je me sens beaucoup plus apaisé. Je serais heureux de pouvoir en faire plus régulièrement. »

### Athina :

« Avant chaque séance, je me pose des questions, je réfléchis à mon état d'esprit, mais une fois en présence des chevaux, il y

a une forme de simplicité qui m'apaise. Avec Bounty, j'ai appris la subtilité et la patience, tandis que Kairos m'inspire l'affirmation de soi. Je me sens apaiser et quand j'ai passé du temps avec eux j'ai plus d'énergie. Quand je rentre chez moi, j'ai envie de cuisiner et je continue à créer d'ailleurs après ces journées-là ! »

## Conclusion

La thérapie avec le cheval est un outil adéquat dans le cadre de l'insertion sociale, elle offre un espace unique pour la gestion des émotions, le renforcement de la confiance en soi et le développement de compétences relationnelles. Les résultats observés encouragent à poursuivre et à développer cette approche au sein du jardin.



## Toiles de Vies :

Grâce au soutien du canton, nous avons pu répondre à la demande et étendre les jours d'ouverture de l'atelier de trois jours à cinq jours. Ainsi, depuis la rentrée d'août 2024 nous avons pu doubler le nombre de femmes accueillies à Toiles de Vies. Vingt femmes bénéficient ainsi d'un accompagnement visant à développer leurs compétences psychosociales et créer des liens pour favoriser leur intégration.

Hormis les cours de français, les travaux de couture et de tissage pratiqués à l'atelier, plusieurs sorties culturelles ont été organisées durant l'année. Nous avons visité le musée Gianadda à Martigny, la cave Benoît Dorsaz à Fully, l'Atelier de Marie Métrailler à Evolène et la filature Laine d'Ici à Neuchâtel.



Nous nous sommes également rendues à la Fashion Révolution Day (promotion de mode éthique et durable) à Archipel à Sion.

### **Celles qui en parlent le mieux sont les participantes :**

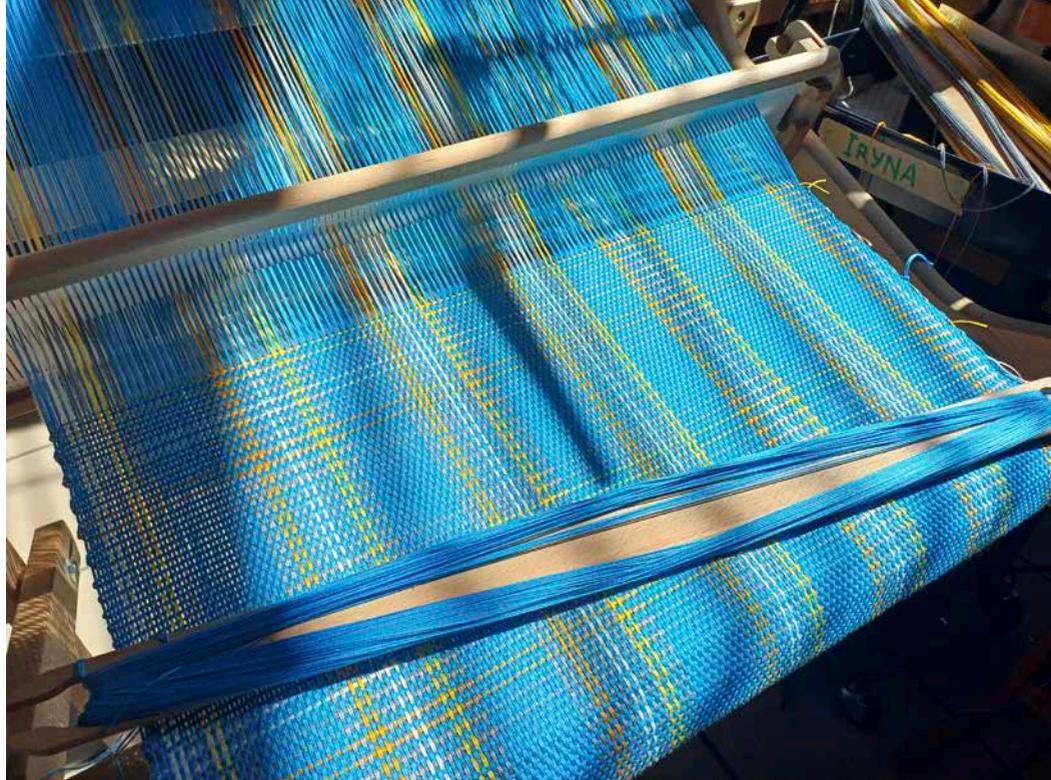
**Un grand merci à plusieurs voix :** Mina, Lule, Wajjiha, Faranaz, Laila, Liudmyla, Iryna, Titi, Najlaa et Layla.

### **À Toiles de Vies je me sens...**

...calme lorsque je parle français avec les autres femmes et les formatrices. Je suis à l'aise et j'ose parler et répondre aux questions. Je me sens inspirée pour réaliser de nouveaux projets. Ici j'ai l'impression de faire partie d'une famille, j'ai confiance, ma tête est tranquille et je dors bien le soir. Il y

a une énergie positive, de la solidarité et nous sommes une équipe. Je suis heureuse de rencontrer de nouvelles personnes et de voir les sourires des amies. Je ne suis jamais allée à l'école avant mais ici je me sens comme les autres. Mes enfants vont à l'école, et moi aussi je peux y aller.





### À Toiles de Vies j'ai appris...

...à me débrouiller en français: je ne rencontre pas beaucoup de problèmes lorsque je vais faire mes courses. Je veux apprendre mieux pour pouvoir travailler. J'ai appris à coudre et j'aimerais l'enseigner aux autres. J'ai appris beaucoup de nouvelles techniques, en tissage, en couture et en crochet. J'ai appris à lire et à écrire.



### À Toiles de Vies, ce que je partage avec les autres femmes ce sont...

...les exercices de fitness le matin qui me donnent de l'énergie positive, les jeux, les activités, les cours de français, les repas et les pauses-café. Le tissage, la couture, les rires et les bons moments. J'aime être ici avec d'autres femmes et pas toute seule à la maison. J'aime beaucoup aider les autres si elles en ont besoin. Nous sommes devenues amies, nous discutons et nous partageons nos expériences. Tout à Toiles de Vies est intéressant et beau, sans Toiles de Vies, ma vie serait plus dure.



## Jardin des Potentiels :

Le Jardin des Potentiels trouve son rythme et répond progressivement aux objectifs quantitatifs. L'accompagnement pratiqué sur le jardin permet d'évaluer et d'améliorer les compétences psychosociales des participant.es, notamment en matière de communication, de gestion du stress, de prise d'initiative, de respect d'un cadre horaire avec un certain rythme.



Depuis sa réouverture en novembre 2023, le jardin a accueilli 19 personnes provenant d'Ukraine, de Moldavie, d'Afghanistan, d'Érythrée, et de Syrie.

Les bénéficiaires et les accompagnateurs ont créé des synergies avec l'OSEO (accueil durant les pauses fraîches de l'hiver, repas de midi, liens avec la cuisine), le centre RLC de la ville de Sion (rencontres avec les enfants sur le jardin, échanges de matériels et légumes, soutien pour la fête d'Halloween) et le foyer d'accueil Le Temps de Vivre à Chamoson (vente de légumes).





La totalité de la production est valorisée, il n'y a pas de gaspillage. Les légumes produits sont donnés aux participant.es selon leurs besoins, vendus sur place le jeudi matin et la grande majorité des légumes cultivés sont vendus au O'Resto de l'OSEO et au foyer d'accueil du Temps de Vivre.

Lionel (éducateur), Joël (ingénieur agronome) et les participant.es ont fait de ce jardin un lieu de transformation, un lieu où l'humain et la nature s'apportent ce qu'il y a de mieux : de l'attention et du soin. Chacun est présent l'un à l'autre pour se développer de manière positive.

Afin de développer et renforcer les compétences des participants, plusieurs petits chantiers d'entretiens de jardins ont été effectués chez des particuliers. Ce lien direct avec la population valaisanne est une opportunité pour nos participant.es, l'occasion de se situer socialement, dans leur capacité à communiquer et à rencontrer l'autre, l'occasion également de valoriser leur capacité à effectuer un travail précis.

## Visite de Mathias Reynard, chef du Département de la santé, des affaires sociales et de la culture.

Il est dans l'intérêt de toutes et tous de veiller à ce que les plus vulnérables trouvent leur place dans notre société. Avec le soutien du Service de l'action sociale, notre association met en place des mesures d'insertion sociale et socioprofessionnelle. Ces mesures permettent d'accompagner des personnes bénéficiaires de l'aide sociale vers un mieux-être sociétal en développant leurs compétences psychosociales.

Nous avons invité le Conseiller d'État Mathias Reynard à venir rencontrer les bénéficiaires et accompagnant.es œuvrant au sein de nos trois mesures d'insertion. L'occasion d'expérimenter un petit périple ensoleillé, jalonné de sourires entre Conthey, Vétroz et Sion.

Il est bon de susciter et d'oser la rencontre, d'exprimer notre reconnaissance mutuelle, de partager nos valeurs.

Au cours de ces visites, les participant.es se sont impliqué.es pour présenter le résultat de leurs engagements dans les jardins et atelier, le tout en français : un vrai exercice de communication, de confiance en soi et de gestion du stress. Exercice réussi haut la main !

Merci pour la confiance, la présence et les valeurs partagées.



## Comptes 2024

## BILAN 2024

ACTIF		PASSIF	
Trésorerie	216'548	Dettes	2'017
Créances	32'431	Passif de régularisation	78'300
Actif de régularisation	15'469	<b>Capitaux étranger à court termes</b>	<b>80'317</b>
<b>Actif circulant</b>	<b>264'448</b>	Fonds affecté SISA	50'329
		Fonds Primat	39'811
		<b>Capitaux étranger à long termes</b>	<b>90'139</b>
Immobilisations	122'556	Bénéfices reportés	111'097
Amortissements	90'101	Bénéfice de l'exercice	15'350
<b>Actif immobilisé</b>	<b>32'455</b>	<b>Capitaux propres</b>	<b>126'447</b>
<b>Total actif</b>	<b>296'903</b>	<b>Total passif</b>	<b>296'903</b>

## COMPTE DE RESULTAT 2024

PRODUITS		CHARGES	
Subvention cantonales	442'455	Charges de personnel	485'323
Stages pratiques	65'875	Autres charges d'exploitation	53'231
Ventes	20'206	Amortissements	2'135
Subvention agenda 2030	34'995	Charges financières	430
Dime de l'alcool	5'000	Attribution aux fonds	12'382
Dons	320		
<b>Total des produits</b>	<b>568'851</b>	<b>Total des charges</b>	<b>553'501</b>
		<b>Bénéfice de l'exercice</b>	<b>15'350</b>

## Nous soutenir :

Contact :

Céline Dessimoz, directrice

079 397 27 52

celine.dessimoz@lesmainsvertes.ch

N° de compte: CH25 0900 0000 1402 4491 5

Compte postal: 14-24491-5

Association Les Mains Vertes

Rue de l'industrie 47

1950 Sion



N'hésitez pas à aller voir notre nouveau site internet : [www.lesmainsvertes.ch](http://www.lesmainsvertes.ch)





**Merci à :**

