

Association RESPIRÉ

Association d'utilité publique, active dans le canton de Fribourg.



Table des matières

1. Introduction.....	page 5
2. Domaines d'intervention.....	page 5
2.1 Comment ?	page 6
2.2 Bienfaits des outils de médiation.....	page 6-7
3. Aujourd'hui.....	page 8
4. Activités.....	page 9
4.1 Exemples d'activités sportives.....	page 9
4.2 Autres activités.....	page 10
5. L'équipe.....	page 11
5.1 Jocelyne.....	page 11
5.2 Gilles.....	page 12
5.3 Marlyse.....	page 13
6. Articles de presse.....	page 14
6.1 Article de la ville de Lausanne.....	page 14-15
6.2 Article de la Liberté.....	page 16
7. En conclusion.....	page 18



*« L'association permet,
de par un accueil
personnalisé et adapté, de
renouer avec le plaisir. »*

1. Introduction

L'Association RESPIRE est un organisme qui propose un **accès facilité à des personnes en situation de fragilité** pour accéder à des **activités sportives** et de plein air. Ces activités sont organisées et encadrées par une équipe de professionnels de l'éducation, de la santé et du sport, sous forme de journées et de séjours.

Elle permet, de par un accueil personnalisé et adapté:

- De vivre autre chose.
- De renouer avec le plaisir.
- De se sociabiliser.
- De cultiver l'estime de soi ainsi que la confiance en soi et aux autres.
- D'améliorer ses habiletés sociales et comportementales.
- D'offrir une porte ouverte à tous.
- De donner un nouveau sens à la vie.

2. Domaines d'intervention

Accompagnement de **jeunes en perte de sens ou en conflit**, dans des activités sportives et de plein air collectives, avec un accompagnement individualisé et adapté.

Accompagnement **d'adultes en situation de fragilités** dans leurs contextes bio-psycho-sociaux, dans des activités sportives et de plein air collectives avec un accompagnement individualisé et adapté.



2.1. Comment ?

3 offres d'activités encadrées par des professionnels de l'éducation, la santé et du sport:

- Un programme d'activités à la journée est adressé aux adultes, ainsi qu'aux jeunes, de manière séparée. (chaque mois)
- Des séjours courts de 2 à 4 jours proposés dans le planning mensuel et sur demande.
- Des séjours de rupture résidentiels et/ou itinérants d'une semaine à un mois pour jeune uniquement, sur demande et en collaboration avec l'institution demandeuse ou le juge pour mineurs au moyen de fiches de projets.

Le programme d'activités mensuel sera visible sur le site internet, dans le réseau éducatif et de santé fribourgeois.

Les séjours de rupture seront organisés en collaboration avec le service placeur.

2.2. Bienfaits des outils de médiation

Toutes les activités proposées par RESPIRE sont des outils de médiation, permettant aux participants de développer leurs habiletés sociales, ainsi que les notions suivantes :

Le Plaisir :

Renouer avec le plaisir dans un premier temps, pour **se reconstruire** peut être considéré comme un objectif en soi. La motivation du participant est reliée, à la fois, à son intérêt pour l'activité sportive et aux contacts sociaux noués avec l'équipe ou d'autres participants.

L'estime de soi :

Indépendamment de son niveau, lors de la pratique sportive (ou artisanale) tout participant se trouve confronté à des difficultés et des obstacles à surmonter. C'est dans ces moments qu'il est obligé **d'aller puiser dans ses ressources personnelles** et mobiliser des compétences multiples (gestion du stress, des affects, dosage de l'effort, persévérance,..).Face à ces défis, le participant expérimente l'alternance du succès et de l'échec. L'effort devient alors un outil pour découvrir ses propres limites et (re)construire l'estime de soi.

Le rapport au corps :

L'activité joue un rôle de « baromètre de santé ». Pour prendre part à une activité et en profiter pleinement, le participant devient progressivement plus attentif aux **besoins de son corps**.

La destigmatisation :

La pratique d'une des activités permet de faire des rencontres (encadrants professionnels, autres participants, personnes rencontrées en chemin). Le sport, les activités de nature et de plein air ainsi que la pratique d'activités artisanales sont considérés comme **positifs et sains**. Le participant renforce son estime de soi et développe le sentiment d'appartenance au groupe lié à l'activité.

La sociabilisation :

Les activités sportives et les activités en nature sont régies par des règles, certaines non négociables. Lors d'une activité le participant est confronté à ces règles. Dans l'activité, la personne doit les respecter et vit une expérience significative de socialisation. De plus, l'entraide entre les participants que l'on observe, permet à la personne d'intégrer une **expérience sociabilisante**.

La projectualité :

Les activités que nous proposons favorisent aussi une logique de structure de projet. Afin d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixé, le participant est amené à se donner les moyens pour relever le défi. **Ces expériences seront des outils pour sa vie future.**

La confiance :

L'activité sportive, de plein air ou manuelle crée un espace de symétrie qui induit une relation privilégiée avec l'équipe encadrante et les participants. Le partage des mêmes buts, les règles communes et l'effort fourni induisent un rapprochement avec l'intervenant et instaurent une relation de confiance. **Cette confiance sera indispensable pour aller de l'avant**, travailler sur soi-même puis vers l'insertion sociale et professionnelle.

3. Aujourd'hui

Un travail de plusieurs mois de prise de contact et de rencontres avec le réseau éducatif, de santé fribourgeois et judiciaire arrive à son terme.

Ainsi, les directions et responsables des divers institutions fribourgeoises de santé , d'éducation et le Tribunal des mineurs s'accordent à dire que RESPIRE offre une nouveauté **et suscite un fort enthousiasme et l'intérêt.**

Il en ressort également que RESPIRE, de par son offre et son action sociale , **s'avère être pertinente et répond à de réels besoins** des différents secteurs (de santé, éducatif et judiciaire) et permettrait d'améliorer fortement la prise en charge des publics cibles.

L'équipe professionnelle étant constituée , elle réunit les compétences et expériences nécessaires à une prise en charge efficace et qualifiée dans l'accompagnement de jeunes et d'adultes en fragilités.

Une étude d'impact social a été élaborée et il en résulte des apports tant économiques, sur l'individu et la société ,environnementaux et politiques.

Afin d'obtenir les moyens nécessaires à **son démarrage des activités en janvier 2018** et à son fonctionnement RESPIRE est actuellement en recherche de financement .

Nous vous remercions dores et déjà pour votre si précieux soutien.



4. Activités

Voici certaines des possibilités d'activités encadrées que nous allons proposer :

Nos années d'expériences dans l'accompagnement de personnes fragilisées au travers d'activités telles que celles présentées ci-dessous nous ont permis d'expérimenter toutes ces activités , d'avoir un carnet d'adresses conséquent et des prix favorables.

4.1. Exemples d'activités sportives :

- L'escalade
- La peau de phoque
- Le kayak
- Le paddle
- Le ski de piste
- La randonnée en raquette à neige
- La randonnée en chiens de traîneaux
- Le canicross
- Le patinage
- Le hockey sur glace
- Le vélo et le tandem
- La danse
(selon les envies différents styles, hyp hop, ragga, africain, ..)
- La randonnée en moyenne montagne
- La randonnée en haute montagne
- La randonnée sur glacier
- La course à pied
- La natation
- Le parapente
(bi-place et initiation à la pente école)
- Le tennis
- La via ferrata
- Parcours aventure
- La slikeline
- Le yoga
- Les arts martiaux
- Le tir à L'arc professionnel
- La cascade de glace,

Nous proposons également du sur mesure, en fonction des besoins spécifiques. Nous sommes également ouverts à la découverte et nous nous adaptons aux besoins et demandes. Tous les sports encadrés que nous proposons sont adaptés pour l'initiation ou un niveau plus avancé.

4.2. Autres activités que nous proposons

- Immersion dans un alpage
- Immersion à la rencontre du brahm du cerf
- Découverte d'une région avec sa flore et sa faune
- Découverte d'une région par ses montagnes, par exemple les Gastlosen, Derborence, ...
- Jardinage et basse cour
- A la rencontre d'un fromager de montagne
- A la rencontre d'un spécialiste des champignons
- Découverte d'un marais
- Séjour Landart
- Sentiers des sens
- Cueillette des plantes comestibles et transformation en plat culinaire
- Séjour à la rencontre de soi et de sa voix avec un Bluesman
- Activités de menuiserie, artisanat occupationnel bois
- Initiation aux techniques préhistoriques
- Découverte de lieux insolites comme les sources d'eau chaude naturelles en rivière en suisse



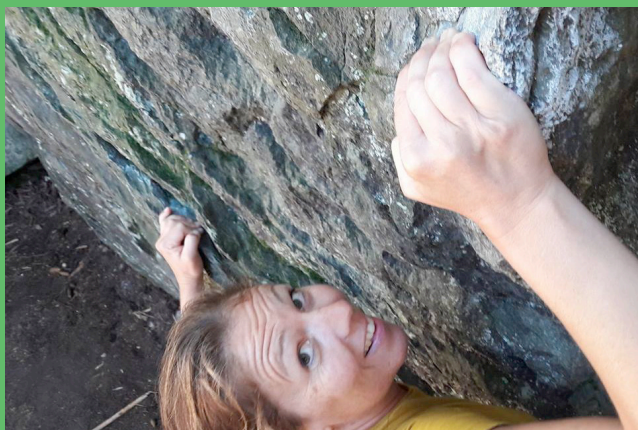
5. L 'équipe

L'équipe encadrant chaque activité est constituée de deux personnes minimum à chaque sortie.

5.1 Jocelyne

Infirmière en psychiatrie, j'ai une très longue expérience de travail en qualité d'éducatrice.

Mon riche parcours professionnel m'a amené à accompagner des jeunes



et des adultes souffrant de problèmes divers tels que : des troubles du comportement , des dépendances, des problèmes psychiques et physiques, des difficultés familiales et sociales.

Avant de travailler pendant six ans au sein d'une association qui propose des activités sportives et de plein air à une population en grande difficulté sociale, j'ai travaillé en milieu carcéral pendant cinq années.

Ce bagage me permet aujourd'hui de mettre ces compétences professionnelles au profit de l'association RESPIRE.

J'ai une très très grande facilité à entrer en lien avec une population fragilisée et obtenir la confiance.

Au cours de ces dernières années, j'ai développé un grand réseau de professionnels afin de mener à bien toutes ces activités que l'on propose.

Mes deux passions étant l'humain et la nature , c'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour mener à bien l'association **RESPIRE.**





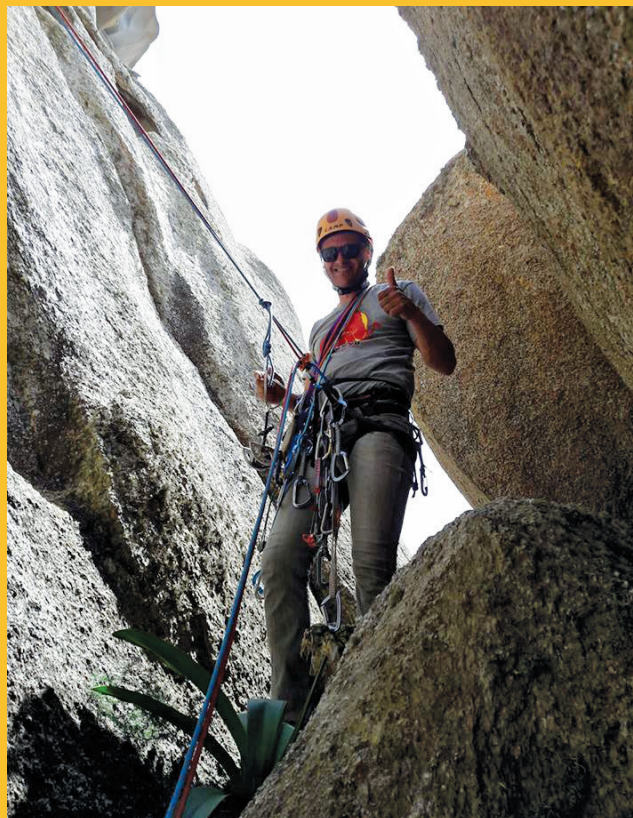
5.2 Gilles

Après deux Certificats Fédéral de Capacité et une carrière d'indépendant dans la construction en bois, je me suis reconverti dans le social. J'ai accompagné en qualité de Maître-socioprofessionnel diverses populations : des personnes souffrant de handicap psychique, des jeunes et des adultes en difficulté sur le marché du travail.

J'ai également accompagné des personnes souffrant d'addiction aux travers d'activités de jardinage, de paysagisme, d'ébénisterie et de démontage électronique.

Concernant la menuiserie, métier que j'aime transmettre, j'ai eu la chance d'effectuer des travaux atypiques tels que de construire des roulottes ou encore la remise en état de places de jeux, des constructions en bois rond calibré et de petites constructions liées à la basse cour ou au quotidien.

Au niveau de mes passions, je pratique la rando à ski depuis mon plus



jeune âge. J'ai donc acquis une riche expérience que je peux transmettre maintenant.

En parallèle et depuis mon plus jeune âge je pratique la montagne de manière intensive et variée. Passionné, j'ai ouvert de nombreuses voies d'escalade sportive en montagne sur rocher neige et glace. Avec ces années de passion j'ai une grande expérience et connaissance de la montagne de nos régions. Aussi, j'ai fait de nombreuses expéditions dans l'himalaya.

De nature calme et rassurante avec la population fragilisée, je désire maintenant mettre mes acquis autant sportifs que manuels au bénéfice de personnes en difficultés bio-psycho-sociales.



5.3 Marlyse



Travailleuse sociale de la Haute Ecole de Travail Social avec une spécialisation dans l' Education.

Jusqu'à ce jour, j'ai eu différentes expériences professionnelles. Ces dernières m'ont permis d'aller à la rencontre de divers publics et d'appréhender des actions sociales variées. Ce parcours m'a donné la possibilité d'affiner ma posture professionnelle et de faire partie de l'équipe encadrante de **RESPIRE**.

D'un caractère joyeux et impliqué, ma principale force dans l'accompagnement de notre public cible, c'est ma douceur. Cette caractéristique de ma personnalité me permet de gérer des situations instables ainsi que de communi-

quer de manière à ce que mon interlocuteur se sente en sécurité et en confiance.

Je crois en l'outil de médiation phare de **RESPIRE** : Le sport en collectivité et en nature. Ayant collaboré au sein d'une association qui proposait des activités sportives et de plein air à un public en situation de fragilité psychique et sociale, j'ai pu observer que, dans ce cadre, beaucoup de choses pouvaient être vécues. De ce fait, je suis aujourd'hui persuadée que cet espace de rencontre favorisant l'échange, que **RESPIRE** propose, peut apporter réponse et bien-être de manière individuelle et pour la population fribourgeoise dans sa globalité.

Je vois la vie comme étant pleine de surprises, bonnes ou moins bonnes. Mon souhait, est d'aller à la rencontre d'individus touchés par des épreuves de la vie, pour leur proposer quelques bonnes surprises.

Et vous ?



6. Articles de presse

6.1. Article de la ville de Lausanne - Octobre 2015

Favoriser l'insertion



La Ville de Lausanne subventionne l'association Sport'ouverte depuis plus de 15 ans. Elle est en effet convaincue de la pertinence des prestations offertes par l'association aux personnes en difficulté momentanée ou de longue durée. Sport'ouverte propose un concept novateur et unique en Suisse pour permettre, entre autre aux personnes toxicodépendantes, d'avoir accès à des activités sportives et de plein-air.

Entretien avec Jocelyne Charrière, éducatrice au sein de SPort'ouverte

Comment en arrive-t-on à travailler pour Sport'ouverte?

Quand je suis tombée, complètement par hasard, sur l'annonce de Sport'ouverte, j'ai montré ça à mes amis et je leur ai dit: «C'est moi, ils me cherchent». Ils cherchaient une éducatrice avec une expérience dans la santé, je suis infirmière en psychiatrie à la base, connaissant le monde carcéral, marginal et celui de la toxicomanie... Oui, c'était moi! Sauf que je travaillais à 100% avec le double de salaire... Finalement, une des personnes du comité est venue vers moi et m'a dit: «C'est toi qu'on aimerait, réfléchis à la qualité de vie que tu aurais en travaillant là.» Ce n'est pas évident dans notre système de perdre la moitié de son salaire du jour au lendemain; la vie a fait qu'après moult réflexions j'ai accepté.

Quel bilan en tirez-vous?

Je travaille à Sport'ouverte depuis plus de 3 ans maintenant, mes deux vies, professionnelles et

privées, s'allient désormais, la vie est un tout, ça a tellement de sens pour moi! Et puis pouvoir aider une personne qui est complètement cassée, qui n'a plus de réseau social, qui est parfois passée d'institution en institution, qui n'a plus d'amis, plus de loisirs, plus aucune joie à part peut-être des plaisirs brefs avec l'alcool ou la dope... oui, de pouvoir l'aider à se reconstruire par la notion de plaisir, c'est vraiment important. Quasiment tous, le matin, arrivent avec leurs problèmes: solitude, soucis de santé, de rythme de vie, de justice parfois... la crainte d'un avenir qu'ils redoutent, eh bien tous repartent le soir de Sport'ouverte avec le smile. Tous! Et ça, pour reconstruire quelqu'un, c'est énorme.

Sport'ouverte met vraiment l'accent sur des activités externes, dans la nature...

La nature et le sport, ce sont de magnifiques moyens pour ressentir à nouveau sa place dans un petit groupe. Et le fait de renouer avec la nature, ça permet de se recentrer, de se retrouver. On reçoit aussi des gens qui viennent d'arriver en Suisse, ça leur permet de comprendre comment nous, on se comporte. Et puis il faut le dire, tous ces gens-là, ils ne pourraient pas aller ailleurs, ils ne peuvent pas aller dans un club de marche «normal», dans un club de badminton, de ski: après une heure soit ils seraient foutus dehors soit ils partiraient d'eux-mêmes. Notre point fort, je crois, c'est cette capacité de vraiment sentir ce dont chacun a besoin. Quand une personne arrive pour la première fois, il ne faut pas se tromper, il faut avoir la bonne attitude, et tout au long de la journée, faire en sorte que tout le monde puisse trouver son bien-être seul et au sein du groupe.

Et que pensez-vous du soutien de la ville de Lausanne?

L'axe officiel de Sport'ouverte est d'amener des personnes en grande marginalité à faire du sport et à renouer avec la nature. Mais plus profondément, quand tu n'as plus rien, quand tu as été rejeté de partout, le plaisir, c'est une super base pour recommencer, reprendre le cours de ta vie. Et là, franchement, je ne sais pas si la ville de Lausanne a vraiment la conscience de ce qu'elle fait et des moyens qu'elle met en place... c'est juste magnifique! C'est la seule ville qui fait ça, pas même un canton le fait. On le voit nous, on a les gens qui sont refusés partout: qu'est-ce qu'ils feraient sans Sport'ouverte? Ils seraient peut-être dans la rue, ils iraient peut-être voler, ils seraient malheureux, c'est sûr. Certains ont retrouvé du travail, ou alors plus simplement confiance en eux, cette confiance dans la vie. Chapeau à la ville de Lausanne! Je trouverais magnifique que d'autres villes fassent la même chose, aient le même investissement.



| **Jocelyne Charrière**

«Le sport est un antidote à la solitude!»

JOCELYNE CHARRIÈRE • Cette éducatrice de Fribourg a fait de l'humain et la nature ses priorités. En œuvrant à Lausanne pour SPoRT'ouverte, qui propose des activités de plein air aux personnes vulnérables, elle est servie.

PASCAL BERTSCHY

Le sport, vous y avez pensé? Et ça vous dirait? Alors hop, on y va! Avec SPoRT'ouverte à Lausanne, rien de compliqué: l'association rend les activités sportives et de plein air accessibles aux personnes en difficulté. Jocelyne Charrière, de Fribourg, est éducatrice et infirmière spécialisée en psychiatrie. Or pour bouger, avec cette grande sportive éprise de nature, on bouge!

Pour elle et ses amis, surtout, ça marche. Soutenue par la Ville de Lausanne, l'association emploie trois éducateurs à temps partiel et propose une cinquantaine de sports. Escalade, ski, peau de phoque, vélo, kayak, patinage, fitness, voile et on en passe, l'éventail est large. Il y a aussi deux formules: journée et séjour. Ce qui permet à SPoRT'ouverte de redonner des couleurs à plus de 600 personnes, chaque année, et d'enregistrer quelque 2500 participations à ses diverses activités.

Jocelyne Charrière, d'une manière générale, qui accueillez-vous à SPoRT'ouverte?

Des adultes dès 18 ans qui viennent de leur propre chef. A la suite de diverses difficultés ou d'une dépendance à l'alcool ou aux drogues, ils n'ont plus de réseau social et souffrent de solitude. A ces personnes qui n'arriveraient pas à s'adapter à des règles très strictes et seraient rejetées partout, notre association offre la possibilité de trouver une place au sein d'un groupe.

Que leur est-il demandé en retour?

De deux à dix francs par activité. Et du respect, en particulier pour la personne qui fait l'itinéraire d'une sortie dans la nature.

Utilisez-vous du sport comme d'un remède?

Le sport est un antidote à la solitude! C'est un moyen d'entrer en contact, de réapprendre la vie de groupe. Mettez-vous à la place d'une personne cassée: plus d'amis, aucune joie autre que les brefs plaisirs de l'alcool ou de la dope, plus de loisirs, etc. Et voilà qu'on lui permet de bouger, de renouer avec la nature, de se recentrer, de retrouver une forme physique, d'échanger avec d'autres gens, d'avoir du plaisir, bref, de souffler enfin! Il s'agit d'un bon début pour reprendre confiance et retrouver l'estime de soi. La notion de plaisir, à nos yeux, est ce socle immense sur lequel chacun peut commencer à se reconstruire. Preuve que ça fonctionne, tous repartent avec le sourire et en disant merci.

Vous qui avez travaillé à l'étranger, notamment auprès des miséreux en Inde, avouez: offrir au marginaux des promenades à cheval ou du ski est un luxe de pays riche...



Jocelyne Charrière: avec elle, qui est prompte à entraîner les gens sur différents terrains de jeu, pantouflards s'abstiennent! ALAIN WICHT

Ce n'est pas un luxe, mais une nécessité. Déjà, riche ou pauvre, chaque pays a ses déshérités. Ensuite, chez nous, que feraient les gens durant la journée sans SPoRT'ouverte? Livrés à eux-mêmes, souffrant d'ennui, ils seraient peut-être seuls dans la rue et tentés de voler. C'est mieux qu'ils fassent quelque chose qui leur redonne du pep, non? Si vous ne remplacez pas la toxicomanie par quelque chose qui passionnera les personnes dépendantes, vous savez, votre démarche sera vouée à l'échec.

En Suisse, à part Lausanne, d'autres villes amènent-elles les marginaux au sport? Lausanne est la seule ville qui soutient ce genre de prévention. C'est magnifique. Et si ça pouvait inspirer d'autres villes...

Vous pensez à Fribourg, par exemple?

Oui, et j'ai d'ailleurs envie de proposer à la Ville de Fribourg un projet allant dans ce sens. Je songe à une ferme ou une maison dans la nature, un endroit où construire un foyer de nouvel élan qui serait complémentaire aux institutions déjà existantes.

Vous-même, au juste, comment avez-vous atterri chez SPoRT'ouverte?

En tombant par hasard sur une annonce. Je suis infirmière en psychiatrie, à la base, et je travaillais à Bellechasse. Je n'étais pas en accord avec la nouvelle cheffe du service et voulais changer d'air. SPoRT'ouverte cherchait une éducatrice avec une expérience dans la santé et quand j'ai montré ça à des amis, je leur ai dit: «Regardez,

c'est moi qu'ils cherchent!» Connaissant bien l'univers carcéral et celui de la toxicomanie, j'ai postulé et on m'a dit que j'étais la personne recherchée. Seul ennui, je travaillais à 100% avec le double de salaire...

Et vous avez hésité longtemps?

Passer à 60% et gagner beaucoup moins du jour au lendemain, dans notre société, ce n'est pas évident. Mais quelqu'un du comité m'a dit de penser à la qualité de vie que j'aurais en travaillant là, si bien que j'ai accepté. Début d'une nouvelle vie! Moi qui mets l'humain et la nature au centre de mes priorités, j'ai un job de rêve. Et vivre avec peu me permet d'être dans «la sobriété heureuse» prônée par Pierre Rabhi, grand humaniste qui m'est cher. I

BIO EXPRESS

VUE SUR SAVIE

> **Naît** le 27 avril 1972 à Fribourg.
 > **Enfance** au Schoenberg à Fribourg avec son père Jean-Claude, chef de marketing, sa maman Liliane, chef de clan, et sa sœur aînée Geneviève.
 > **Vit** à Fribourg et a un fils prénommé Sly (16 ans). Est séparée.
 > **Travaille** depuis 2012 à Lausanne en tant qu'éducatrice et infirmière en psychiatrie au sein de l'Association SPoRT'ouverte (site internet: www.sportouverte.ch).
 > **A œuvré** à l'étranger (Inde, Israël, Ile Maurice, Maroc) durant plusieurs années dans le domaine social.
 > **Se forme** en biodynamie et en permaculture, actuellement, et s'adonne aussi au chant pour sa vertu «très thérapeutique».
 > **Passions** fortes: la nature et le sport.

Jocelyne Charrière au grand air



JOURNÉE SPORT'OUVERTE!

La joie de s'élever au-dessus de soi

Jocelyne et un groupe de SPoRT'ouverte en route pour la cabane Barraud (1956 m), près des Diablerets, où ils passeront la nuit. Là où la montagne et sa beauté redonnent le goût de la hauteur à des destins qui battent de l'aile... DR

> **Une qualité qu'elle pense avoir:** «La joie de vivre, ainsi qu'une énorme capacité d'adaptation et d'empathie.»

> **Un défaut qu'elle sait avoir:** «Je n'achète plus ma nourriture dans les supermarchés, ce que beaucoup de gens me reprocheront peut-être, mais je le fais dans un but de sobriété libératrice et volontaire. Ma goutte d'eau pour la santé, car je suis en désaccord avec le désastre de l'agriculture chimique et la destruction de la terre nourricière.»

> **Un luxe:** «Continuer à dire bonjour et à sourire aux gens dans le train. Et pouvoir continuer, aussi, de partir courir en forêt...»

> **Un pays où elle pourrait vivre:** «Partout, mais j'ai envie de vivre ici.»

> **Quelqu'un qu'elle admire:** «Pierre Rabhi (agriculteur, auteur et poète français qui prône une société plus respectueuse des humains et de la terre, ndr). D'ailleurs, j'irai bientôt faire un stage d'agroécologie de deux semaines dans un de ses centres en France.»

> **Une musique:** «Nina Simone.»

> **Son dernier coup de cœur au cinéma:**

«La vache», de Mohamed Hamidi.»

> **Son sport favori:** «J'aime tous ceux qui se pratiquent dans la nature, à commencer par la course en forêt et l'escalade.»

> **Un grand souvenir avec SPoRT'ouverte:**

«Un jour, avec deux bus pleins, nous partons faire l'ascension du Merdasson. Une fois en haut, montagnards, bénévoles et participants mêlés, nous pique-niquons. Arrive une magnifique femme avec qui le groupe entame la conversation. Elle était hôteesse de l'air et partait le lendemain en Chine, ce qui émerveillait et dépassait encore plus les participants. Bref, tous ces messieurs avaient le béguin. Et trois ans après, ils en parlent encore...»

> **Ce qui a le don de l'énerver:** «Plus grand-chose. Ayant fait un grand travail sur moi-même, je me sers des épreuves pour grandir.»

> **Ce qui l'effraie:** «J'ai peur de l'avion.»

> **Ce qui la réjouira toujours:** «Sortir de ma maison. Dehors, je suis heureuse par n'importe quel temps.» PBY

PUBLICITÉ

jobup.ch
 N°1 en Suisse romande

TOUTES LES OFFRES DE SUISSE ROMANDE EN UN CLIC



7. En conclusion

L'offre innovante de RESPIRE propose un espace de confiance qui permet aux personnes en situation de fragilité dans leur contexte bio-psycho-social, de vivre des activités sportives et de plein air à prix accessible, avec un accueil non sélectif et un accompagnement expérimenté et compétent.

Par ailleurs, grâce à cette offre nouvelle et cet esprit de collaboration avec les institutions existantes, RESPIRE propose également à Fribourg et plus spécialement à ses institutions éducatives et de santé, d'avoir un espace lieu ressource auprès duquel elles peuvent s'appuyer et allouer l'offre à des bénéficiaires, afin qu'ils ai connaissance de l'existence de RESPIRE et puissent jouir et profiter de son cadre.

RESPIRE c'est...

Accueil

*Vivre
autre chose*

Liens

Confiance

Plaisir

« **N**ous mettons l'humain
et la nature au centre
de nos priorités. »



Association **RESPIRE** - 1700 **Fribourg**

Texte : Jocelyne Charrière - Gilles Piller - Martyse Snel

Image : Jocelyne Charrière - Jonas Chevallier

Création graphique et mise en page : Jonas Chevallier

info@respirefribourg.ch | www.respirefribourg.ch

