

DES NOUVELLES DE L'INTÉGRATION

L'actualité de la Région 4 - Districts de St-Maurice et de Monthey



DANS CE NUMÉRO

Après un parcours de migration, comment se sentir aussi chez soi dans la région ?

Témoignages

EDITO

Par Manuelle Fracheboud

Les délégué.es à l'intégration de la région travaillent pour que les personnes arrivant dans la région, au fil des années, se sentent chez elles dans leur commune de résidence.

Pour qu'elles puissent dire : « Ici aussi je me sens chez moi »

Mais concrètement, qu'est-ce que cela veut dire ?

Dans ce cinquième numéro, nous leur avons donné la parole.

Enyonam et Désirée nous racontent leur arrivée dans la région. L'une a été orientée vers le cours de français par l'infirmière de la petite enfance, l'autre, forte de son expérience en Italie, s'est tout de suite mobilisée pour entrer dans une association.

On y verra aussi que certaines personnes s'intègrent en participant à des projets : une exposition d'œuvres d'art, des soirées d'atelier cuisine ou de découvertes culturelles. Ces projets les valorisent et mettent en évidence ce qu'elles peuvent apporter à la région qui les a accueillies. Puissent ces témoignages être des sources d'inspiration pour chacun.e car l'intégration est l'affaire de toutes et tous !

ENYONAM

Témoignage récolté par Manuelle Fracheboud



Je suis arrivée à St-Maurice en 2019, 3 mois avant d'accoucher de mon premier enfant. J'avais quitté le Ghana pour rejoindre mon mari à Monthey 8 mois auparavant.

J'avais tout de suite commencé à prendre des cours de français à la Maison du Monde.

L'infirmière de la petite enfance qui est venue me trouver à la maison suite à mon accouchement a été sensible à la solitude que je vivais. Elle a donné mon adresse à la déléguée à l'intégration qui est venue me trouver chez moi. .

Il faut dire que j'avais peur de sortir dans le froid et la neige et du coup je déclinais toutes les invitations à me rendre à son bureau.

Elle m'a parlé des cours de français existant aussi à St-Maurice. Elle est même venue me chercher la première fois en voiture.

L'accueil qui m'a été réservé au cours de français a été le véritable départ de mon parcours d'intégration. Toutes les participantes se sont intéressées à moi, m'ont posé plein de questions, ont pris dans les bras mon bébé. L'enseignante, très chaleureuse, m'a fait me sentir bien dans le groupe étudiant.es de français.

Très impliquée, elle a toujours des solutions à tout. Encore récemment, je lui ai dit que je cherchais du travail. Elle m'a encouragée à prendre contact avec l'association des mamans de jours et elle m'a même mise en lien avec sa responsable.

J'ai eu de la chance dans mon parcours d'intégration. Mais c'est surtout grâce à l'enseignante que j'ai trouvé le courage d'aller toujours au cours et de croire que j'allais m'intégrer.

Et maintenant mon niveau de français me permet de travailler.

DÉSIRÉE

Témoignage récolté par Manuelle Fracheboud

L'accueil dans la commune de St-Maurice où je suis arrivée avec mon mari et mes trois enfants en 2022 s'est réalisé par la soirée officielle de rencontres avec les autorités. Nous avons visité St-Maurice dans le petit train et partagé un apéro de bienvenue.

Des années auparavant, j'avais quitté la Côte d'Ivoire pour finir mon gymnase en Italie. Les difficultés éprouvées pour m'intégrer m'y avaient poussée à entreprendre des études sur le sujet de l'intégration. Je voulais comprendre ce qui était mis en œuvre pour les migrants. J'ai donc fréquenté une université italienne pour devenir médiatrice interculturelle. Comme les Chinois dans la région étaient nombreux, j'ai même décidé d'apprendre la langue et la culture chinoises.

Forte de cette expérience, quand je suis arrivée à St-Maurice, j'ai cherché à m'informer sur d'éventuels projets existants pour faciliter l'intégration des nouveaux arrivants.

J'ai alors consulté le site internet de la commune et repéré l'association de femmes Univers'Elles. Un groupe de femmes suisses et d'ailleurs avec un programme d'activités pour favoriser la création de liens.

Ce fut le premier groupe que j'intégrais en Suisse. J'avais besoin de sortir de la maison. Mes trois enfants tout petits m'avaient un peu isolée. Je me mettais beaucoup de pression. La Suisse me faisait peur, je l'idéalisais, j'avais l'impression que tout le monde était parfait ici.

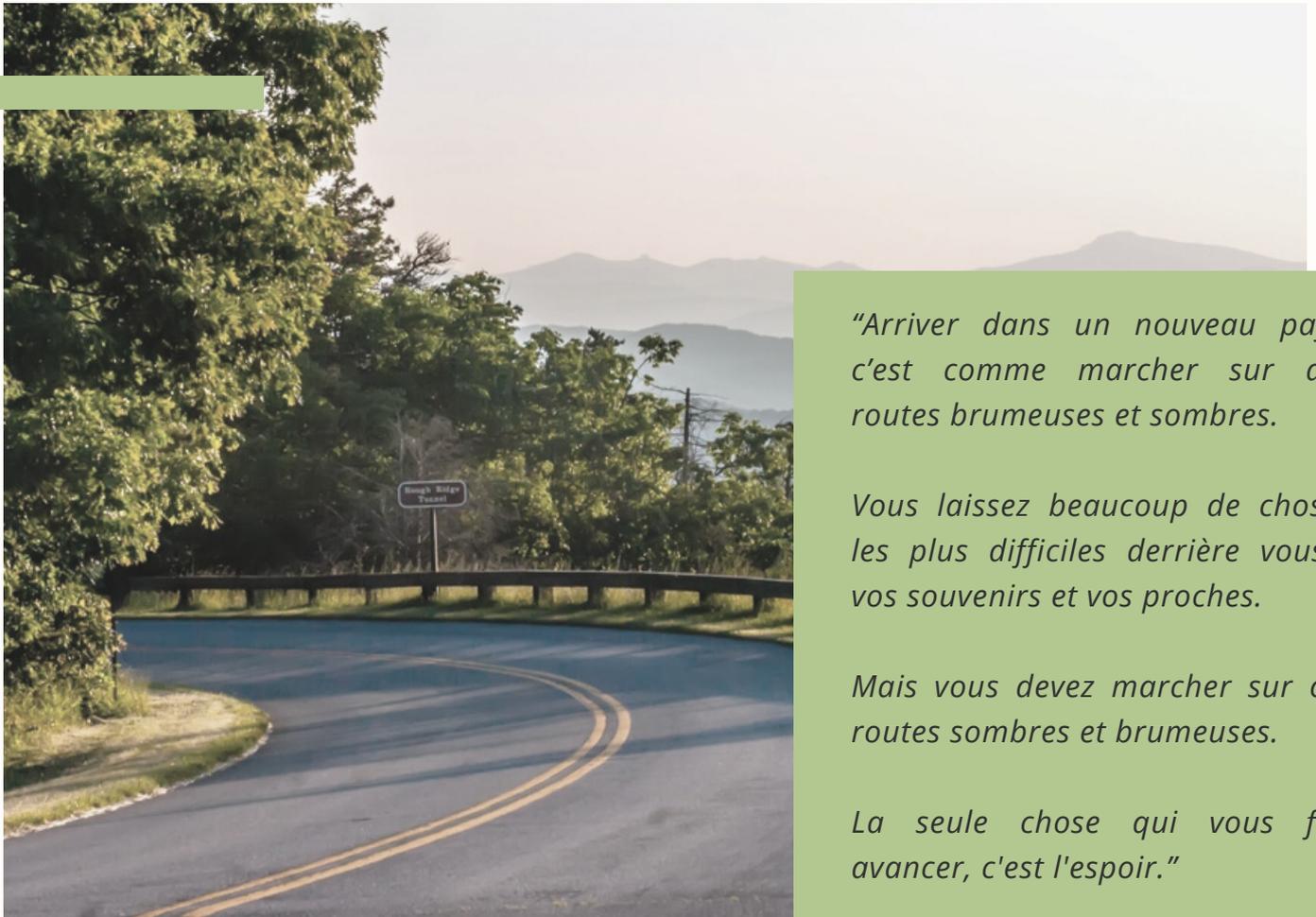
J'ai donc été proactive, j'ai eu l'idée de chercher des informations sur des projets qui pouvaient m'aider dans mon parcours d'intégration. Des copines arrivées avant moi ont eu moins de chance, elles n'ont pas reçu cette information.



Il faudrait améliorer la visibilité des prestations de l'intégration, faire plus de publicité sur les réseaux sociaux par exemple.

Avoir des enfants qui fréquentent l'école facilite aussi grandement l'intégration. Même si c'est parfois difficile d'entrer dans les petits groupes de mamans qui attendent leur enfant dans la cour d'école. Moi, avec la conscience de ces difficultés, je repère les mamans toutes seules et je vais leur parler.

Je sais que je peux les aider et surtout je suis convaincue que l'intégration est l'affaire de toutes et tous.



“Arriver dans un nouveau pays, c’est comme marcher sur des routes brumeuses et sombres.

Vous laissez beaucoup de choses les plus difficiles derrière vous : vos souvenirs et vos proches.

Mais vous devez marcher sur ces routes sombres et brumeuses.

La seule chose qui vous fait avancer, c'est l'espoir.”

LA ROUTE

Témoignage récolté par Izabella Mabillard

Arriver dans un nouveau pays, c’est comme marcher sur des routes brumeuses et sombres. Vous laissez beaucoup de choses les plus difficiles derrière vous : vos souvenirs et vos proches. Mais vous devez marcher sur ces routes sombres et brumeuses. La seule chose qui vous fait avancer, c'est l'espoir.

Bien entendu, atteindre la lumière ne sera pas facile. Parfois, vous devrez marcher pendant des jours, parfois des semaines, parfois des mois et parfois même des années. Le pire, c’est que vous ne verrez peut-être jamais cette lumière.

C’est la langue qui vous aidera à parcourir plus facilement ces routes brumeuses et sombres. Même si la Suisse est un bon exemple pour le monde avec ses quatre langues officielles et pourtant, cette situation est un peu difficile pour les immigrés. Parce que vous ne savez pas sur quelle langue vous devez vous concentrer en premier.

C'est ainsi qu'a commencé mon histoire, comme celle de tous ceux qui ont dû quitter leur pays. Je pensais que j'irais d'abord dans la région germanophone. C'est pourquoi j'ai étudié l'allemand pendant deux ou trois mois. Plus tard, après mon arrivée en Suisse, ils m'ont transféré en région francophone. Après un mois d'attente, j'ai été transféré dans le canton du Valais et j'ai séjourné au foyer pour les réfugiés des Barges.

La langue commune que nous parlions avec les autres nations était l'anglais. Je savais bien que cette situation ralentissait mon processus d'intégration. Et comme le foyer pour les réfugiés se trouvait dans un endroit éloigné, on ne pouvait pas beaucoup dialoguer avec le public. Lorsque j'ai commencé le cours de français trois mois plus tard, je savais que je devais faire quelque chose de plus. Parce que je voulais traverser ces routes sombres et brumeuses plus facilement et plus rapidement.

J'ai dit à mon professeur de français que je voulais des amis avec qui je pourrais pratiquer le français et je lui ai demandé de m'aider. Sur ce, il m'a dirigé vers le Bla Bla Café à la Maison de Monde. Chaque vendredi, les gens se rencontraient et discutaient autour du petit-déjeuner.

Ce fut un très bon développement langagier pour moi. Parce que si vous ne connaissez pas la langue de la société dans laquelle vous vivez, vous ne pouvez pas établir de lien avec cette société. Bla Bla Café a été une bonne étape pour moi afin de m'intégrer un peu plus vite.

Sébastien, le responsable rencontré au Bla Bla Café, m'a dirigé vers Mercredis Famille, où il y avait des activités sympas pour mes enfants. Et dans les semaines qui ont suivi, Sébastien m'a également référé à des Cafés-rencontres. Ce fut une expérience différente pour moi aux Cafés-rencontres.

Il y avait aussi une soirée promotionnelle pour un pays différent chaque mois, qui se nomme "Globe-Trotteur". Par conséquent, ils m'ont aidé à découvrir de nombreux pays que je ne connaissais pas. Isabelle, responsable des Cafés-rencontres, m'a également orientée vers les Cafés-discussion. Chacun d'eux m'a ajouté de nouvelles choses. J'ai rencontré beaucoup de personnes dans ces institutions. J'ai eu l'occasion d'avoir de très belles conversations.

Plus tard, nous avons déménagé à Monthey en famille. Hélène, que j'ai rencontrée chez Mercredi Famille, nous a dirigées vers Solouna pour ma fille aînée, Nazya. Ma fille, qui avait des difficultés à apprendre la langue, s'est renfermée.

Mais avec de belles activités de Solouna, son monde s'est enrichi. Tout allait bien pour moi maintenant. J'attendais avec impatience la prochaine activité de chaque institution. En même temps, j'ai eu la chance de participer à des activités complémentaires que j'ai apprises grâce à ces institutions.

Bien entendu, le processus d'intégration est difficile. Parfois, des événements surviennent qui brisent notre espoir, parfois ils nous redonnent espoir. Mais je sais que l'essentiel est de continuer sans abandonner.

Les personnes que j'ai rencontrées dans les institutions mentionnées dans la présente lettre m'ont beaucoup aidé dans mon processus d'intégration. Je les remercie infiniment.

Je peux dire que les routes sombres et brumeuses sont derrière moi. J'ai vu la lumière au bout de la route. Je sais que les jours sont très proches où je marcherai sur les routes fleuries de Suisse où volent les papillons en écoutant de beaux chants d'oiseaux.

CAFÉS-RENCONTRES !

Témoignage de Sylviane Girard

J'éprouve un très grand plaisir à nos cafés-rencontres. Cela me plaît beaucoup de partager ces moments avec des personnes de nationalités si diverses. Je pense que sans ces réunions je n'aurai jamais eu l'occasion de rencontrer autant de personnes qui viennent de toutes les parties du monde.

Ce qui me plaît également est d'essayer de les aider à s'exprimer en français et nos discussions sont très motivantes. Il est intéressant d'entendre leurs points de vue qui peuvent être différentes des nôtres.

Cela nous apprend plein de choses à nous aussi et nous ouvre l'esprit.

J'espère vivement que les participants (es) sont également satisfaits de nos échanges.



Cafés-rencontres

Vionnaz - le Bouveret
Mercredis
9h00 -11h00

Plus d'information : www.achl.ch

Café discussion

Collombey-Muraz
Mercredis
9h00 -11h00

Plus d'information :
integration@collombey-muraz.ch

Bla bla café

Monthey
Vendredis
9h00 -10h00

Plus d'information :
www.maisondumonde.ch



LAISSER LA PLACE - DONNER UNE PLACE

Témoignage récolté par Sébastien Schafer

Le travail des délégués n'est pas une mission qui se fait tout seul dans un bureau.

C'est un travail qui trouve toute son expression dans les relations humaines. En effet, pour favoriser un environnement propice au vivre-ensemble, les délégués jouent un rôle crucial en offrant un cadre structuré, en encourageant l'émergence de projets et en accompagnant leur développement. Cela implique la création d'un environnement propice à la communication et à la collaboration, où chaque voix a l'opportunité d'être entendue...

Afin d'illustrer cette approche, vous pourrez lire le témoignage inspirant de Marta qui parle de l'exposition « les artistes du monde » qui a eu lieu à la Maison du Monde en fin 2023.

« Depuis toujours, la relation entre les individus et l'espace me fascine. Une perspective que je transpose dans ma vision de l'architecture, ma profession. Plus tard, j'ai réalisé qu'à travers l'art, je pouvais explorer l'espace intérieur de l'être humain, ce monde d'idées et d'émotions entremêlées. Les outils artistiques deviennent alors des moyens pratiques d'expression. Que ce soit par la peinture, le graphisme, etc., l'essentiel réside dans la création d'un fil de compréhension pour des notions parfois difficiles à communiquer.



L'impulsion directe derrière l'organisation de l'exposition "Artistes du Monde" provient naturellement des personnes rencontrées à la Maison du monde. Cela a pris une dimension particulière lorsque j'ai découvert qu'une de mes amies partageait également la passion de la peinture. Par la suite, nous avons constaté la présence de nombreux individus passionnés parmi nous, chacun avec une richesse intérieure incroyable. Encourager ces personnes à exposer a constitué le défi majeur de ce projet. La peur que leur art soit mal compris et qu'ils soient jugés a été un obstacle important à surmonter. Cependant, une fois exposés, beaucoup ont vite compris l'inconsistance de cette crainte. Bien que le jugement puisse subsister, l'accueil en général est bienveillant. Souvent, les regrets de ne pas avoir osé surpassent les éventuels risques.

Ce projet poursuit plusieurs objectifs. Tout d'abord, il vise à créer une œuvre collective entre des individus aux compétences, origines, cultures et expériences variées, car nous croyons que cette diversité constitue notre force et un immense potentiel. Notre souhait est de présenter un art de qualité, même si nous ne sommes pas des artistes professionnels, un art qui touche et sensibilise à divers sujets. Les retombées concrètes incluent les ventes, dont les bénéfices sont destinés à soutenir des organisations caritatives. En participant à l'exposition, nous acquérons de nouvelles compétences, tissons des liens, et bien sûr, nous nous faisons connaître. Nous aspirons à maintenir un esprit ouvert pour réaliser de nombreux autres bienfaits de l'art, tant pour les artistes que pour les spectateurs. »

Marta, architecte diplômée de l'Université technique de Wrocław, la peinture et le graphisme ont toujours été ses grandes passions

PORTRAITS CROISÉS

Dans le district de St-Maurice Manuelle Fracheboud s'en va et Audrey Maret arrive !

Le poste de déléguée à l'intégration n'existait pas dans la région du district de St-Maurice. Manuelle y a été engagée il y a neuf ans et a développé toute une palette de prestations :

- Concernant l'accueil des nouveaux arrivants (flyers, entretien à l'école, entretiens individuels, lettres, Pass Bienvenue),
- Concernant la petite enfance (la halte-garderie couplée avec l'école, le projet pour les enfants allophones)
- Concernant les femmes (association UE, AME)
- Concernant la naturalisation (préparation, ateliers EJV)

Elle a surtout développé des liens forts avec de nombreuses personnes. Elle est très reconnaissante de ces échanges et moments partagés qui ont enrichi son parcours de vie.



Dorénavant en baisse d'énergie, elle laisse sa place à Audrey qui arrive pleine d'enthousiasme.

Audrey Maret, 33 ans, habite à Saxon. Après sa formation d'animatrice socioculturelle à la HES de Sierre, elle a travaillé pendant 6 ans pour la commune de Conthey. Elle y était chargée de mettre en place des activités pour les jeunes et les seniors avec aussi un mandat pour l'intégration des migrants.

En postulant à St-Maurice comme déléguée à l'intégration, elle a voulu se lancer un nouveau défi et aussi réduire son temps de travail pour s'adonner à ses talents de conteuse.

Belle suite à toutes les deux !

CONTACTS RÉGION 4

Coordinatrice régionale



Natercia Knubel
079 772 02 26

natercia.knubel@collombey-muraz.ch

Monthey



Sébastien Schafer
024 475 77 71

sebastien.schafer@monthey.ch

St-Maurice
et communes du district



Audrey Maret
079 922 04 65

integration@st-maurice.ch

Haut-Lac
Collombey-Muraz
Vallée d'Illiez



Izabella Mabillard
079 944 16 69

integration.haut-lac@achl.ch
integration@collombey-muraz.ch