

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2010



Association Franc-Parler - Rue de l'Avenir 5 - 1020 Renens
021 634 69 63 - info@franc-parler.ch - www.franc-parler.ch

PAGE	INDEX
1	HISTORIQUE
2	ORGANISATION
2	L'ANNÉE 2010 À FRANC-PARLER
4	L'ENSEIGNEMENT
8	CHANGEMENT DES STATUTS
9	NOUVEAUX PROJETS
10	LES ACTIVITÉS
11	LA PERMANENCE
12	LES SUBVENTIONS
12	LES RELATIONS PUBLIQUES ET LES PARTENAIRES
14	SITE WEB
15	PRÉSENTATION DES COMPTES
16	REMERCIEMENTS

ANNEXES

17	TEXTES RÉDIGÉS PAR DES APPRENANT-E-S DE LA CLASSE DELF AU PRINTEMPS 2011
----	---



Basée à Renens, l'association Franc-Parler a pour objectif de créer un espace de solidarité et de formation accessible à toute personne, quel que soit son statut et/ou sa situation économique. Franc-Parler vise également à soutenir l'échange transversal de savoirs et propose à ce titre des cours de français à l'attention des personnes migrantes ou non francophones ainsi que des activités hors-cadre. Notre association offre également aux participant-e-s la possibilité de transmettre leurs savoirs propres et encourage la participation de toutes et tous à son fonctionnement.

HISTORIQUE

La genèse de l'association remonte au mois de juin 2004. Surpris face au manque d'organismes étatiques visant à soutenir les personnes en situation irrégulière en Suisse, un petit groupe décide d'investir un local inoccupé et exigu à Renens afin d'enseigner bénévolement le français à des adultes étrangers en situation socio-économique précaire. Au-delà des cours de français, ce local est envisagé comme une structure d'accueil qui permettrait de développer, à long terme, un dialogue et des échanges multiculturels.

Dès l'été 2004 une vingtaine de personnes étrangères suivent deux heures de cours hebdomadaires dispensés par deux universitaires bénévoles. Face à la demande croissante et aux différents niveaux de maîtrise du français des participant-e-s, la nécessité d'enseignant-e-s supplémentaires devient rapidement évidente. L'équipe est ainsi renforcée dès janvier 2005, ce qui permet de répartir, du lundi au vendredi, plusieurs niveaux de cours. Parallèlement, le groupe se constitue en association par l'adoption de statuts, ce qui lui permet d'obtenir une reconnaissance officielle au niveau communal.

L'association jouit rapidement d'une bonne réputation au sein de la commune de Renens. La commune met à disposition de l'équipe de bénévoles un appartement de trois pièces, à rénover. Après deux mois de travaux intensifs pour rendre les lieux accueillants, l'association célèbre officiellement son inauguration en juin 2006, sous le nom de *Franc-Parler*. Deux salles de classe et une grande cuisine permettent de dispenser trois cours du soir quotidiens, du lundi au vendredi. En plus de l'enseignement du français, une permanence quotidienne est tenue dans le secrétariat de *Franc-Parler* afin d'accueillir les nouvelles et nouveaux participant-e-s et d'assurer la gestion des présences.

Franc-Parler compte aujourd'hui quarante bénévoles et près de cent-cinquante participant-e-s. Elle collabore activement avec les autres associations et la Municipalité de Renens pour offrir un soutien aux personnes étrangères et participe également à la vie interculturelle si caractéristique de cette ville de l'Ouest lausannois.

ORGANISATION

L'association se réunit une fois par année lors de son Assemblée générale. Le comité, constitué de toutes les personnes actives dans les différents groupes ci-dessous ainsi que dans l'enseignement, se réunit tous les deux mois.

Coordination	Marianne Thomann
Relations publiques	Émilie Bovet
Coordination enseignement	Mathias Howald (resp.) / Aline Dorner / Cécilia Bovet Christophe Chabloz / Muriel Di Terlizzi / Véronique Pin
Recherches de fonds	Maria Pedrosa (resp.) / Claire Ansermet / Émilie Bovet Samuel Ramuz / Lionel Zighetti / Marianne Thomann
Activités	Annick Budry (resp.) / Christophe Chabloz Doris Goolaub / Rosy Foley / Juliette Müller
Site internet	Cécilia Bovet
Permanence	Christophe Chabloz (resp.) / Claire Ansermet / Rosy Foley Doris Goolaub / Anne Skira / Maria Pedrosa Mathias Howald / Elise Gasser / Véronique Pin
Vérification des comptes	Vincent Capt

L'ANNÉE 2010 À FRANC-PARLER

Franc-Parler se souviendra à bien des égards de cette année 2010. Citons en premier lieu le changement d'organigramme adopté à l'unanimité en janvier: il était en effet apparu évident, à la fin de l'année 2009, que le fonctionnement de *Franc-Parler*, basé sur un organigramme associatif classique, nécessitait des réajustements importants pour la bonne marche de l'association. L'association a donc décidé de supprimer le poste de président.e et d'élire Marianne Thomann – déjà salariée à 10% comme secrétaire de l'association – coordinatrice de *Franc-Parler*. Le but de ce changement était également de favoriser un fonctionnement plus horizontal en donnant plus d'autonomie aux différents groupes de travail (permanence, coordination enseignement, activités, recherche de fonds, relations publiques, webmaster) : dans chaque groupe de travail, une personne de référence assure le lien entre le groupe et la coordinatrice.

L'adoption de cet organigramme horizontal a redonné un nouveau souffle à l'association et a permis à *Franc-Parler* de développer de nouveaux projets. Une rencontre avec l'association AVEC (Centre d'appui à la vie associative) a permis de faire le point sur les différentes démarches à effectuer pour mener à bien ces changements d'organisation.



En juillet, plusieurs bénévoles se sont réuni-e-s sur une initiative de Juliette Müller pour une réflexion autour des objectifs de *Franc-Parler*, afin de remettre en question le concept «d'intégration», trop souvent synonyme d' «assimilation», et de s'affirmer davantage en tant qu'espace de solidarité et de formation. Le fonctionnement des activités extra-scolaires, basé sur le mode «nous proposons-vous disposez», a été remis en question et de nouveaux projets se sont mis en place, afin d'encourager une participation active des apprenant-e-s, de la mise sur pied à la réalisation. Cette réflexion a également abouti à la modification de nos statuts.

En septembre, *Franc-Parler* a ouvert une classe dans le centre de quartier de la Bourdonnette, exclusivement destinée à des femmes ne maîtrisant pas encore la langue française. Ce cours, donné par Michela Canevascini et Sereina Donatsch, réunit six apprenantes d'origines diverses, vivant en Suisse depuis plus de dix ans. Face au succès de cette expérience, *Franc-Parler* envisage de mettre sur pied d'autres classes de ce type dans différents centres de quartier de la région lausannoise.

En octobre, *Franc-Parler* a démarré sa première formation Français Langue Etrangère (FLE), donnée par deux enseignant-e-s de l'association, Marcelo Dos Santos et Muriel Di Terlizzi, tou-te-s deux titulaires d'un diplôme FLE. Cette formation a réuni près d'une vingtaine de participant-e-s et a permis de réfléchir en profondeur aux objectifs que *Franc-Parler* souhaite développer en matière d'enseignement du français.

Le samedi 16 octobre, *Franc-Parler* a vécu sa première soirée de soutien officielle, dans les locaux du centre socioculturel Pôle Sud à Lausanne. Quelques 25 bénévoles et apprenant-e-s ont participé à l'organisation de cet événement qui a réuni plus d'une centaine de personnes et s'est déroulé dans une magnifique ambiance. Cette soirée a également permis à *Franc-Parler* de mieux faire connaître ses activités et de recruter de nouveaux et nouvelles membres.

Le 15 novembre *Franc-Parler* a reçu le mérite de l'intégration 2010 de la ville de Renens ! Belle récompense, qui a dignement conclu cette année exceptionnelle pour notre association. Toute l'équipe de *Franc-Parler* souhaite remercier une fois encore la Commune de Renens ainsi que la Commission d'Intégration Suisses Etrangers (CISE) de nous avoir accordé cette confiance.

En fin d'année, le soutien financier octroyé à *Franc-Parler* par la Loterie Romande nous a permis d'isoler nos locaux. Grâce au travail soutenu d'Anibal, apprenant à *Franc-Parler* depuis plusieurs années, les cours ont enfin pu être donnés dans des conditions décentes cet hiver.

Grâce à l'argent octroyé par la municipalité, *Franc-Parler* a pu proposer des activités hors-cadre très attractives à ses apprenant-e-s. Outre nos traditionnelles grillades-pétanque de l'été et notre fête de Noël à Pôle Sud, l'association a organisé une journée à Vallorbe lors de laquelle une trentaine d'apprenant-e-s ont eu l'occasion de visiter les fameuses grottes et de s'initier à la pêche à la truite.

L'ENSEIGNEMENT



Une coordination enseignement a été créée en 2007 dans le but premier d'assurer une coordination entre les nombreux-ses enseignant-e-s, au nombre de 26 en 2010. Une des premières tâches de ce comité a consisté à l'élaboration d'objectifs d'apprentissage détaillés correspondant aux différents niveaux des cours proposés (débutant, intermédiaire, avancé). Le comité a également créé des tests d'évaluation par niveau et par module permettant d'apprécier la progression de chaque apprenant-e à la fin des semestres, et de reformer les classes en fonction des évolutions de chacun-e. Une journée d'inscription a lieu au début de chaque semestre, permettant à de nouvelles personnes d'intégrer les classes.

La coordination enseignement est également chargée de l'accueil et de l'intégration des nouveaux et nouvelles enseignant-e-s. Un renouvellement relativement important a lieu au terme de chaque semestre. Il s'agit alors de trouver de nouvelles recrues compétentes et motivées à s'investir dans l'enseignement du français à un public migrant. L'accueil des enseignant-e-s était assuré jusqu'en été 2010 par Aline Dorner. Aline ayant accouché en automne, c'est Mathias Howald qui lui a succédé dans l'accomplissement de cette tâche.

La coordination enseignement a également pour mission de veiller à l'acquisition de la documentation pédagogique de l'association. Elle se charge donc de l'achat de matériel de cours et conseille les enseignant-e-s. En 2010, la coordination enseignement a élaboré des fascicules d'exercices pour les niveaux débutant et intermédiaire (modules 1 et 2). Ces brochures permettent non seulement d'alléger quelque peu la tâche des enseignant-e-s, mais aussi de faciliter le suivi des modules à l'intérieur de chaque niveau. Désormais, chaque apprenant-e des niveaux débutant et intermédiaire possède donc sa propre brochure d'exercices.

Les cours

Franc-Parler dispose de quatre niveaux de cours: débutant, intermédiaire, avancé et DELF/B2. Les niveaux débutant, intermédiaire et avancé contiennent deux modules consécutifs. L'année scolaire est divisée en deux semestres, à la fin desquels les participant-e-s sont amené-e-s à passer un test. Une fois les tests des trois niveaux réussis, les participant-e-s obtiennent un certificat. Pour les participant-e-s qui n'auraient aucune maîtrise de notre alphabet ou qui n'auraient pas été scolarisé-e-s dans leur pays d'origine, nous avons également ouvert une classe d'alphabétisation, tenue par une enseignante diplômée, Muriel Di Terlizzi.

Cette année, une majorité de nos enseignant-e-s a pu mettre en pratique les aspects abordés durant la formation en Français Langue Etrangère, en insistant notamment sur l'importance des quatre pôles : expression orale, expression écrite, compréhension orale, compréhension écrite plutôt que sur des règles strictes d'apprentissage du français. Plusieurs enseignant-e-s nous ont aussi fait part de leur volonté de privilégier le travail en autonomie (diverses activités seul-e-s ou en petits groupes – oral, rédaction, exercices), ce qui crée une tout autre atmosphère dans la classe et ce qui encourage les personnes plus «introverties» à s'exprimer librement.

Cours d'alphabétisation

Mis en place en août 2009 (voir notre précédent rapport d'activité) à raison de trois demi journées par semaine, le cours d'alphabétisation est devenu de plus en plus hétérogène au fil des mois. Tout en gardant un esprit de groupe, la classe a finalement été divisée en trois niveaux :

- 1/ les personnes parlant le français mais ne le lisant et ne l'écrivant pas
- 2/ les personnes ne parlant pas le français mais sachant un peu le lire
- 3/ les personnes ayant un niveau débutant A1.

Cette organisation demande une bonne capacité d'adaptation mais cela est très enrichissant, tant du point de vue professionnel que personnel. Une belle solidarité s'est installée entre les apprenant-e-s. Maintenant que les personnes se connaissent mieux, elles sont plus à l'aise pour faire ressortir leurs connaissances et s'aider mutuellement. Malheureusement, ce cours prendra fin en juin 2011, faute de subside. Muriel Di Terlizzi, qui enseigne dans la classe d'alphabétisation, tient à remercier ses apprenant-e-s pour tout ce qu'ils et elles lui ont apporté; elle leur souhaite un joli parcours de vie, ici où ailleurs...

Cours débutant



Le niveau débutant vise l'acquisition des connaissances linguistiques de base pour communiquer par écrit et par oral de manière simple dans les situations quotidiennes. Les apprenant-e-s des classes débutantes forment un groupe très hétérogène, tant par leur niveau de maîtrise du français que par leurs origines.

Cette année encore, une grande partie des personnes qui sont venues s'inscrire au niveau débutant étaient d'origine sud-américaine. Nous comptons également à ce niveau plusieurs personnes du Kosovo, de Thaïlande du Portugal, d'Erythrée, du Kenya, de Turquie, de Serbie, des Philippines, de Syrie et d'Espagne. En 2010, l'absentéisme a été moins problématique que durant les années précédentes. Cela est peut-être dû au fait que les locaux de l'association ont enfin été isolés et qu'il est donc à présent possible de suivre les cours d'hiver dans des conditions confortables, ce qui n'était pas le cas auparavant. Nous constatons en effet un absentéisme grandissant à *Franc-Parler* dès le début du mois de novembre, ce qui était souvent problématique pour la cohésion des classes.

Quelques enseignant-e-s ont également axé les cours sur la lecture (du livre «L'analphabète» d'Agota Kristof, mais aussi des articles de journaux, recettes de cuisine), ce qui a souvent donné lieu à des débats intéressants. Au niveau débutant, l'enseignant-e doit souvent s'assurer de faire participer tout le monde et veiller à ce que les apprenant-e-s qui parlent la même langue essaient tout de même de communiquer en français entre eux/elles pendant le cours.

En 2010, *Franc-Parler* a ouvert un cours débutant dans le quartier de la Bourdonnette, destiné aux femmes de ce quartier. Ce cours compte aujourd'hui six apprenantes, âgées de 22 à 60 ans environ, dont la majorité vit dans le quartier de la Bourdonnette. Ces femmes viennent de Macédoine, de Somalie, du Nicaragua, d'Equateur, de Thaïlande et d'Italie. La fréquentation est très régulière. Toutes les femmes viennent à chaque cours, à moins d'un problème majeur. Le cours donné à la Bourdonnette se distingue des autres cours de niveau débutant dans la mesure où il n'est pas axé sur le même programme par modules. Par contre, les

enseignantes s'appuient volontiers sur les fascicules préparés par la coordination enseignement de *Franc-Parler*. Les cours sont basés surtout sur l'oral, avec des discussions autour de sujets variés. A chaque fois, quelques notions de grammaire sont introduites (la négation, le verbe aller, les prépositions de lieu, l'heure, etc).

Cours intermédiaire



Au niveau intermédiaire, l'apprenant-e apprend à communiquer dans des situations courantes, et à évoquer de façon simple des questions qui le/la concerne.

La personne peut se débrouiller en voyage, parler de ses centres d'intérêt et donner de brèves explications sur un projet ou une idée. Les classes intermédiaires sont généralement constituées d'apprenant-e-s ayant suivi nos cours au niveau débutant, poursuivant ainsi leur formation, et de nouveaux et nouvelles arrivant-e-s, ayant déjà acquis un certain niveau de maîtrise du français. Si l'on compte aussi beaucoup de personnes d'Amérique latine au niveau intermédiaire, il y a tout de même une forte hétérogénéité quant à l'origine des apprenant-e-s : on compte à ce niveau des personnes de Pologne, de Russie, d'Espagne, du Portugal, de Serbie, d'Italie, du Cambodge, d'Inde. Dans les classes de niveau intermédiaire, les enseignant-e-s font une plus grande place à l'étude des règles grammaticales ainsi qu'au développement de l'expression orale.

En 2010, l'absentéisme ne semble pas avoir été un problème pour les enseignant-e-s du niveau intermédiaire, et, de manière générale, il n'y a pas eu de difficulté particulière pour suivre le programme. Des enseignant-e-s ont souligné la variété des besoins des apprenant-e-s, quand bien même le niveau est plutôt homogène : certain-e-s aimeraient plutôt exercer l'expression orale, alors que d'autres veulent lire, ou encore faire surtout de la grammaire... Il n'est donc pas toujours évident de jongler avec les envies de chacun-e au cours d'une même séance.

En 2010, une classe intermédiaire est allée au théâtre La Grange de Dorigny, voir la pièce *Monsieur de Pourceaugnac* de Molière, jouée par une troupe de l'Université Paul Valéry de Montpellier. Les apprenant-e-s ont beaucoup aimé cette pièce, qui a donné lieu par la suite à des discussions sur les questions «d'intégration» et d'acceptation des «étrangers».

Cours avancé

Dans les cours de niveau avancé, l'apprenant-e peut comprendre l'essentiel d'un texte complexe. Il/elle peut participer à une conversation sur un sujet général ou professionnel de façon claire et détaillée en donnant des avis argumentés. Ces classes sont constituées d'apprenant-e-s ayant suivi les cours précédents avec succès, ou de personnes étrangères parlant déjà très bien le français mais ayant envie de se perfectionner.

Dans les classes de niveau avancé les origines sont aussi variées : Mexique, Colombie, Ukraine, Russie, Inde, Portugal, Serbie, Népal, Vietnam, Brésil, Allemagne, Suède, Argentine, Pologne. Etant donné que les règles du français sont relativement acquises à ce stade, les cours sont plutôt axés sur le perfectionnement de certaines difficultés de la langue française : l'argot, les expressions, la concordance des temps, le subjonctif et le conditionnel, les récits, les hypothèses,

ainsi que l'enrichissement du vocabulaire et de l'expression orale. Les enseignant-e-s mettent notamment en place des activités comme des mini-exposés, des jeux de rôle, des débats, etc. Le but est d'essayer de «co-construire» les cours : ces derniers sont donc planifiés au fil du semestre en lien direct avec les besoins et les attentes des apprenant-e-s, selon les difficultés qu'ils et elles rencontrent. Les personnes qui suivent les cours avancés viennent très régulièrement et il y a peu d'absentéisme.

La plus grande difficulté réside dans le fait que certaines personnes maîtrisent presque parfaitement l'oral et nettement moins l'écrit, ou vice-versa, et qu'il est donc parfois difficile d'évaluer quels sont les réels besoins individuels. Les enseignantes d'une des classes de niveau avancé ont souligné l'hétérogénéité de leur classe, étant donné que des personnes suivent le cours depuis en tout cas deux semestres, alors que d'autres viennent de rejoindre le groupe. Pour les personnes qui suivent le cours depuis longtemps, il s'agit donc plutôt de révision alors que pour d'autres les sujets abordés sont nouveaux. Selon les mêmes enseignantes, certain-e-s participant-e-s. se situent plutôt au niveau intermédiaire et le test d'évaluation de niveau serait donc à reconsidérer.

Cours DELF



Une fois le niveau avancé réussi, nous proposons depuis début 2010 une formation ayant pour but le passage de l'examen DELF (Diplôme d'étude de langue française), diplôme officiel délivré par le Ministère français de l'Éducation nationale, qui permet à la personne qui l'obtient de prouver sa bonne maîtrise de la langue. Le coût de cet examen est partiellement pris en charge par l'association, afin de ne pas créer d'inégalités quant à l'apprentissage de la langue, puisque c'est bien là le cœur de notre engagement. Jusqu'en juillet 2010, la classe DELF était composée de trois personnes. L'une d'entre elles s'est inscrite l'été passé à l'examen DELF niveau B2 et l'a brillamment réussi ; elle est d'ailleurs désormais enseignante à *Franc-Parler*. Les deux autres apprenants ont préféré rester une année de plus en classe DELF. A la rentrée d'août 2010, la classe s'est considérablement agrandie : nous comptons désormais près de dix apprenant-e-s originaires : d'Equateur, du Pérou, des Etats-Unis, du Brésil, d'Inde, d'Afghanistan et d'Iran. Il n'y a pratiquement pas d'absentéisme dans cette classe. Le principal problème rencontré au niveau DELF est la difficulté pour les apprenant-e-s de maîtriser les subtilités de la langue française liées à l'argumentation écrite et orale ou à la compréhension des textes compliqués. Le niveau n'est pas vraiment homogène, et il n'est donc pas toujours évident de proposer des exercices adaptés à tou-te-s.

CHANGEMENT DES STATUTS



Durant l'année 2010 s'est tenue une réflexion approfondie sur les buts et objectifs de l'association, réflexion qui a abouti à la modification de nos statuts. A l'origine de cette réflexion, la remise en question du concept d'«intégration», fréquemment utilisé dans un sens proche de celui d'«assimilation», ainsi que d'un fonctionnement cloisonné et hiérarchique entre un groupe social composé des enseignant-e-s, essentiellement suisse-sse-s et «détenteur du savoir» d'une part, et un autre groupe composé de personnes migrantes dans un rôle d'apprenant-e-s d'autre part.

Selon la conception de la majorité des membres de l'association, l'«intégration» ne devrait en effet pas se traduire uniquement par un effort et une adaptation de la part des personnes migrantes mais se concrétiser à travers un processus d'échange. Par ailleurs, plutôt qu'un lieu visant à favoriser l'«intégration» d'un groupe déterminé de personnes à la société suisse, nous souhaitons définir notre association comme un lieu d'échange au sens large. Ainsi, au lieu de constituer un espace de transmission unilatéral d'un savoir – la langue française – détenu par un nombre limité de personnes, l'association souhaiterait à terme se transformer en un lieu d'échange transversal de savoirs, soit un espace qui permette à chaque personne de participer de façon égale et d'apprendre, mais également de transmettre ses connaissances ou compétences particulières.

Nous sommes en effet convaincu-e-s que la valorisation des savoirs de chacune et chacun représente un moyen privilégié d'accession à l'autonomie et une base essentielle pour la création de liens de solidarité, la compréhension de la position de chacune et chacun au sein de la société environnante, le décloisonnement entre groupes sociaux et culturels et la construction de projets communs.

La mise sur pied d'un système d'organisation favorisant l'égalité et une réflexion relative à notre propre pratique représente selon nous également la meilleure façon de comprendre et lutter à la racine contre les phénomènes d'exclusions, de discriminations, d'inégalités ainsi que contre les relations de domination engendrées par la société dans laquelle nous vivons.

C'est dans cette perspective que les buts de *Franc-Parler* ont été reformulés dans nos statuts de la façon suivante :

L'association a pour objectif de créer un espace de solidarité et de formation accessible à toute personne, quel que soit son statut et/ou sa situation économique. Elle vise également à soutenir l'échange transversal de savoirs. Elle propose à ce titre des cours de français à l'attention des personnes migrantes ou non francophones ainsi que des activités hors-cadre. Elle offre également aux participant-e-s la possibilité de transmettre leurs savoirs propres et encourage la participation de toutes et tous au fonctionnement de l'association.

NOUVEAUX PROJETS



Dans le courant 2011, *Franc-Parler* travaillera activement à s'approcher de ces objectifs, notamment en encourageant la participation des apprenant-e-s à l'ensemble des activités de l'association, en offrant la possibilité à toute personne intéressée de proposer de nouveaux cours ou de s'impliquer plus activement dans la gestion de l'association, et en s'efforçant de créer les conditions favorables au développement d'activités nouvelles et variées.

A l'initiative d'enseignant-es ou d'apprenant-e-s, de nouveaux projets sont du reste déjà en cours de développement ; en voici un petit aperçu:

Le projet «Stylisme» a pour but d'associer *Franc-Parler* à la styliste lausannoise Laure Paschoud dans un projet de mode éthique. L'objectif serait de salarier des personnes qui exerçaient le métier de couturier-ère dans leur pays d'origine et qui n'ont plus l'opportunité de pratiquer leur profession en Suisse. Les habits dessinés par Laure Paschoud seraient ainsi cousus par ces professionnel-le-s et vendus ensuite dans des boutiques de la région. Ce projet nous tient vraiment à cœur, dans la mesure où il donnerait l'opportunité à des personnes en situation économique précaire et exerçant généralement des activités souvent éreintantes et mal payées d'être enfin salariées correctement et de pratiquer leur profession de formation.

Le «Club de lecture» a été initié par Cheyenne Muniz, ancienne apprenante et désormais enseignante à *Franc-Parler*, en collaboration avec Marcelo dos Santos et Mathias Howald. Le but est d'offrir aux apprenant-e-s de l'association des occasions de lire, de dire et d'écrire sur des thématiques variées, le tout avec la perspective réjouissante d'une publication voire d'une exposition (avis aux photographes) ! Cet atelier est proposé en priorité aux apprenant-e-s des cours intermédiaires et avancés. Une partie de l'atelier se tiendra lors des cours réguliers mais d'autres activités plus spécifiques seront proposées le samedi: visite de Globlivres, lectures thématiques, écriture créative, etc.

Le projet «Livre de recettes» a pour but de réunir des apprenant-e-s, des gens extérieurs (retraité-e-s, adolescent-e-s, gens du quartier, ami-e-s, etc.) et des membres de *Franc-Parler* afin de cuisiner tou-t-e-s ensemble selon des recettes imaginées par les participant-e-s. Pendant qu'une partie de l'équipe s'affaire en cuisine, certain-e-s participant-e-s immortalisent ces instants grâce à des photos, des entretiens et autres prises de notes et enregistrements. Le soir venu, une série d'invité-e-s viennent goûter au festin et passer une jolie soirée avec l'ensemble des participant-e-s. S'ensuit alors un travail journalistique consistant à rédiger les recettes, évidemment, mais aussi quelques textes tirés des anecdotes, témoignages et portraits récoltés pendant la journée et le repas. Au final (une année de travail au minimum est envisagée pour ce projet), l'objectif est de publier un sympathique livre de rencontres gastronomiques autour de recettes multiculturelles, agrémenté de toutes sortes de textes courts, aux mille couleurs et saveurs...

LES ACTIVITÉS



Franc-Parler compte aujourd'hui une quarantaine de bénévoles s'investissant dans les différents comités de fonctionnement, et près de cent-cinquante apprenant-e-s de toutes nationalités. Au-delà des cours de français hebdomadaires, *Franc-Parler* s'est également construit en tant que plate-forme d'échanges multiculturels. A ce titre, l'association propose à ses bénévoles et apprenant-e-s plusieurs activités hors les murs au fil de l'année. Une excursion de fin d'année au bord du Léman ainsi qu'une fête de Noël ont lieu chaque année. Les initiatives personnelles des bénévoles sont également encouragées ; en 2010, plusieurs bénévoles ont mis sur pied des activités pour leur classe : soirée bowling, visite de la bibliothèque Globlivres, journée d'apprentissage du ski, etc.

Le premier semestre de 2010 a été marqué par une excursion à Vallorbe en mai, qui a réuni une cinquantaine de personnes, apprenant-e-s comme enseignant-e-s. Après une magnifique visite guidée des Grottes de Vallorbe, tout le monde s'est réuni pour partager différents mets internationaux. L'après-midi a été consacrée à des promenades, à une initiation à la pêche à la truite ainsi qu'à une visite du Musée des Transports.

A l'occasion de la Journée internationale des musées, le dimanche 16 mai 2010, le Musée d'Yverdon et Région a organisé une journée dédiée à la population migrante de la région yverdonnoise. Les migrant-e-s ont été appelé-e-s à venir déposer des objets, importants ou symboliques pour le pays ou culture, dans le musée. Un groupe folklorique de musique kosovar ainsi qu'un goûter multiculturel étaient également au rendez-vous. Un petit groupe d'une douzaine de personnes (4 enseignant-e-s et 8 apprenant-e-s) de l'association s'est rendu à Yverdon pour participer à l'événement.

Un moment a particulièrement touché Cécilia Bovet, enseignante à *Franc-Parler* et organisatrice de cette excursion : un couple indien d'apprenant-e-s de sa classe regardait une vitrine relative à l'école dans le canton de Vaud au 20^e siècle. Dans l'une d'elles étaient exposés des carnets journaliers. Un vieil homme s'est approché et a commencé spontanément à leur expliquer ce que signifiaient les différentes abréviations dans le carnet telles que «TM» (travaux manuels). Un échange d'expériences sur le système scolaire en Suisse et ailleurs a alors émergé entre nos apprenants et cette personne.

Le second semestre a permis de mettre en pratique le nouveau fonctionnement de l'association en impliquant les apprenant-e-s dans l'organisation et le déroulement de notre première Soirée de Soutien, qui a eu lieu le 16 octobre au Centre socioculturel Pôle Sud à Lausanne. Quelques 25 bénévoles et apprenant-e-s ont participé à l'organisation de la soirée. En amont, le groupe «communication» a préparé un stand d'information sur l'association, qui a permis de recruter plus d'une dizaine de membres, et le groupe «cuisine» a élaboré un succulent menu thaïlandais avec la cheffe Nee, apprenante dans la classe d'alphabétisation. Plusieurs classes ont préparé des textes qui ont été affichés sur les murs de la salle, mais qui pourraient également trouver une seconde vie dans un petit livret. De nombreuses personnes sont venues mettre la main à la pâte afin que tout soit prêt pour la soirée qui débutait à 19h. Pendant la soirée, les bénévoles et

apprenant-e-s ont également assuré sur tous les fronts ; pour tenir le bar, vendre les tickets d'entrée, servir le repas, présenter l'association, assurer la transition des animations, choisir la musique, et finalement ranger la salle.

La soirée a réuni plus d'une centaine de personnes et s'est déroulée dans une magnifique ambiance. Marianne Thomann, coordinatrice de *Franc-Parler*, et Emilie Bovet, responsable des relations publiques, ont présenté l'association à travers un diaporama retraçant ses débuts, ses développements et ses projets d'avenir. Marianne Huguenin a pris la parole au nom de la Municipalité de Renens et a exprimé son bonheur de nous compter parmi les associations rennaises dynamiques. Martin Rewki nous a offert une intervention musicale espiègle et sur mesure. D'ancien-ne-s apprenant-e-s ont pris la parole pour raconter leur parcours et leur vision de l'association.

LA PERMANENCE



Ce groupe est composé d'une dizaine de personnes qui assurent une permanence du lundi au jeudi de 19h à 21h, et qui s'organisent sous la forme d'un tournus. Les membres de la permanence s'occupent d'accueillir et de faire passer un test d'évaluation aux personnes qui viennent s'inscrire, d'encaisser les inscriptions et les taxes de cours, de vérifier et de mettre à jour les listes de présence.

Ouverte tous les soirs de cours sauf le vendredi, la permanence joue également un rôle important d'accueil de toute personne qui pousse la porte de l'association pour se renseigner ou s'inscrire aux cours. Si l'affluence à la permanence varie considérablement d'un soir à l'autre, les permanent-e-s sont fortement sollicité-e-s à chaque début de semestre, puisque toutes les classes sont réorganisées, que les nouveaux et nouvelles apprenant-e-s ont souvent des questions, et que de nombreuses personnes souhaitent s'inscrire aux cours.

Afin que les débuts de semestre se passent au mieux, des réunions ont été mises en place à la fin de l'année 2008 avec le comité enseignement, lequel élabore à chaque rentrée un document à l'usage des permanent-e-s. Les tâches des permanent-e-s ont été considérablement allégées depuis l'arrivée de notre secrétaire-coordinatrice : en effet, jusqu'à l'été 2009, la gestion des fichiers informatiques, des inscriptions et des listes d'attente était exclusivement assurée par la permanence, ce qui n'était pas sans poser quelques difficultés, surtout les soirs de grande affluence ; grâce au travail de notre coordinatrice, les permanent-e-s ont désormais beaucoup plus de temps à accorder aux apprenant-e-s et aux personnes qui souhaitent s'inscrire.

LES SUBVENTIONS



Le groupe subventions est composé de six personnes chargées de chercher des fonds pour assurer la bonne marche de notre association, qui a besoin d'environ 36'000 francs par année pour fonctionner de manière optimale. La subvention annuelle de 10'000 francs allouée par la commune de Renens nous permet non seulement de mener à bien nos projets d'activités «extra-scolaires», mais aussi d'assurer une partie du salaire de notre coordinatrice (engagée à un taux de travail de 10%). Par ailleurs, un soutien financier de 6'800 francs nous a été octroyé par la Loterie romande à la fin de l'année 2010. Cette somme nous a permis d'isoler correctement nos locaux et de renouveler notre stock de matériel pédagogique (dictionnaires de français et de langues étrangères, jeux, nouvelles méthodes, disques compacts et documents authentiques, etc.).

La somme de 15'000 francs octroyée en 2009 par le Bureau Cantonal de l'Intégration (BCI) nous a permis d'offrir des cours d'alphabétisation trois fois par semaine à plus d'une dizaine de personnes migrantes et de salarier une enseignante diplômée en français langue étrangère pour ce projet.

Même si notre soirée de soutien ne nous a pas rapporté énormément de bénéfices, elle a eu le mérite de nous amener des membres et de généreux/-euses donateurs/-trices, grâce auquel-le-s nous pouvons continuer à exercer nos activités sans souci financier jusqu'à fin 2011.

La somme versée mensuellement par les apprenant-e-s qui en ont les moyens constitue également un soutien financier indispensable au bon fonctionnement de notre association.

Citons enfin le Mérite de l'Intégration décerné par la Municipalité de Renens à *Franc-Parler* en automne 2010 qui, au-delà de sa valeur symbolique, représente une somme non négligeable qui nous a aidés à mener à bien certaines de nos activités «extra-scolaires».

LES RELATIONS PUBLIQUES ET LES PARTENAIRES

La responsable des relations publiques de *Franc-Parler* participe régulièrement aux diverses formations et rencontres organisées, dans le canton de Vaud et dans le reste de la Suisse, autour du thème de la migration (Conférence tripartite sur les agglomérations à propos de la politique d'intégration des étrangers, états généraux de la migration, formations dispensées par AVEC - Centre d'appui à la vie associative, etc) afin de mieux cerner les difficultés liées à la politique migratoire en Suisse, d'échanger avec les personnes et organismes engagés dans ce domaine, et de créer un réseau solide de partenaires avec lesquels *Franc-Parler* partage la même philosophie.

Franc-Parler est par ailleurs en contact régulier avec Marianne Huguenin, syndique de Renens, Marta Pinto, déléguée à l'intégration, ainsi que Jean-Pierre Rouyet, municipal en charge de la direction de la sécurité sociale. Cette année, notre association a participé à la journée d'accueil des nouveaux et nouvelles habitant-e-s des communes de Renens et Ecublens.



Depuis sa création en 2004, *Franc-Parler* est en lien étroit avec *Français en Jeu*, association phare dans le développement de cours de français pour personnes migrantes ; la moitié des enseignant-e-s de *Franc-Parler* ont par ailleurs été formé-e-s à l'enseignement du Français Langue Etrangère (FLE) par Marianne Waeber, fondatrice de *Français en Jeu*.

Depuis janvier 2009, *Franc-Parler* est partenaire du *Mouvement de Lutte Contre le Racisme* (MLCR), mouvement auquel participent plusieurs membres de *Franc-Parler*. Les locaux de *Franc-Parler* ont d'ailleurs accueilli les premières permanences «antiracisme» du MLCR, permanences qui visent à soutenir et orienter toute personne victime d'agressions ou de discriminations racistes.

En 2010, la responsable des relations publiques a rencontré plusieurs fois des professionnel-le-s de *Français en Jeu* et de *Lire et Ecrire*, afin de parler des différences de fonctionnement et des particularités de chacune de ces associations et de renforcer les collaborations éventuelles. Parmi les autres collaborations de 2010, citons également les échanges réguliers avec le *Centre pour l'Action Non Violente* (CENAC), lesquels ont permis à *Franc-Parler* de bénéficier d'une journée de formation sur la thématique de «l'écoute empathique» et de faire connaître *Franc-Parler* aux membres du CENAC par le biais d'un petit article dans le journal *Terres Civiles*.

Dans le but de développer plus de liens avec les associations de personnes âgées, la responsable des relations publiques s'est impliquée dans le projet de «diagnostic communautaire», projet mis en place par la Fondation *Les Baumettes*, la Ville de Renens, le CMS, l'AVIVO, le *Groupe de Soutien et Solidarité des Biondes*, *le Relais*, *les Rayons de Soleil* et *Pro Senectute Vaud*. Les rencontres avec les participant-e-s du projet de «diagnostic communautaire» ont été extrêmement intéressantes et donneront probablement lieu à de futurs projets encourageant des personnes âgées à s'impliquer dans notre association. Les apprenant-e-s de la classe DELF ont par ailleurs rédigé de très beaux textes sur la vieillesse qui figurent dans le rapport final du diagnostic communautaire.

En 2010, *Franc-Parler* a activement collaboré avec le Centre de quartier de la Bourdonnette, grâce à la mise en place du cours de français destiné aux femmes du quartier, et donné dans les locaux du centre. C'est également à la fin de l'année 2010 que *Franc-Parler* a débuté sa collaboration avec le Centre de quartier Malley-Montelly, qui met désormais ses locaux à disposition pour les réunions de *Franc-Parler* et pour certains des projets développés par l'association (livre de recettes). C'est en avril 2010 qu'il a été confié à la responsable des relations publiques de publier régulièrement une «newsletter de *Franc-Parler*», laquelle tient au courant de nos activités tou-te-s les membres et partenaires de notre association.

Enfin, en 2010, *Franc-Parler* et d'autres collectifs engagés dans le domaine de la migration (*Mouvement de Lutte Contre le Racisme*, *Droit de rester pour tou-te-s*, *Collectif vaudois de soutient aux sans-papiers*, *SOS Asile*) se sont constitués en une association nommée «Maison des Migrations», dans le but de développer leurs synergies à travers un lieu commun à Lausanne. Le fait de disposer d'un

espace concret conjoint permettrait à cet ensemble de collectifs de mieux soutenir les migrant-e-s et de favoriser leur contact avec la population lausannoise. La «Maison des Migrations» aurait 4 principaux axes d'activités:

1/ centre d'information et de documentation

2/ rencontres, échanges, socialisation

3/ ateliers et événements socioculturels

4/ soutien et accompagnement aux migrant-e-s.

L'année 2010 a donc été consacrée à l'élaboration d'un dossier pour que la «Maison des Migrations» optimise ses chances de trouver un espace et de bénéficier de subventions pour mener à bien ses projets.

SITE WEB

La gestion du site web est assurée par une personne qui s'occupe du choix des informations à présenter, de la mise à jour du contenu, de la mise en page du site, ou encore de la mise en ligne de photos. Régulièrement mis à jour, le site permet de communiquer et de présenter *Franc-Parler* au public et de montrer la diversité des activités – cours de français, activités hors-cadre, fêtes – qui y sont proposées, à travers un agenda et une galerie de photographies.

Mis en place en 2008, ce site web nous permet une meilleure transmission des informations entre les bénévoles et les apprenant-e-s. Il contribue également à améliorer la gestion des relations publiques.



PRÉSENTATION DES COMPTES

Les comptes 2010 de l'association seront présentés à l'Assemblée générale le 18 juin 2011. L'exercice se termine au 31 décembre 2010 par un solde positif de 20'065.95 chf. Les charges ont été de 33'554 chf, réparties entre les salaires versés pour le poste de secrétariat à 10% et le poste d'enseignement (alphabétisation) (21'018 chf), le loyer (1'330chf), les charges courantes (2'794 chf), le matériel de cours (3'647 chf), la communication (765 chf), les travaux d'entretien des locaux (1'717 chf) et les activités hors-cadre (soupers de fin d'année et de Noël, sorties, excursions) (1'997 chf). Les produits, qui se montent à un total de 38'395 chf, se composent des subventions publiques et des dons (21'080 chf), des taxes d'inscription et de cours (11'370 chf), des bénéfices obtenus lors de la tenue de stands et autres activités (3'825 chf) et des cotisations des membres (2'120 chf).

Bilan 2010

BILAN	Produits	Charges
Ecolage	11370	
Participations diverses	3825	
Cotisations	2120	
Dons et subventions	21080	
Salaires		21018
Loyer		1330
Communication		765
Activités		1997
Matériel cours		3647
Fonctionnement courant		2794
Entretien locaux		1717
Divers		286
Total	38395	33554

Exercice 2010

EXERCICE	01.01.2010	31.12.2010	01.01.2010	31.12.2010
ACTIFS				
Caisse	3933.25	295.8		
Compte bancaire BCV:Z 5118.55.29	13004.45	19770.15		
Débiteurs	0	0		
Dont actifs transitoires	0	830		
Découvert	0	0		
PASSIFS			0	0
Créanciers			0	0
Passifs transitoires			0	0
Provisions et fonds			0	0
Fonds de réserve			0	0
Capital			16937.7	20065.95

REMERCIEMENTS



Franc-Parler fonctionne en grande partie grâce à ses bénévoles, qui s'impliquent dans l'enseignement, dans la tenue de la permanence ainsi que dans les différents groupes de travail.

Que les personnes suivantes soient ici amicalement remercié-e-s :

Samuel Ramuz, Cécilia Bovet, Doris Goolaub, Crispin Girinshuti, Marcelo Dos Santos, Maude Ehinger, Vincent Capt, Diego Trein, Marianne Thomann, Marcin de Morsier, Anne Skira, Michela Canevascini, Laurie Reymond, Sereina Donatsch, Aline Dorner, Emilie Bovet, Véronique Pin, Rose-Anna Foley, Marième Toure, Claudia Ramos, Lionel Zighetti, Mathias Howald, Maria Pedrosa, Louis Gasser, Elise Gasser, Valentine Costa, Cheyenne Muniz, Céline Ramaioli, Muriel Di Terlizzi, Christophe Chabloz, Claire Ansermet, Annick Budry, Malika Benharrat, Maïla Kocher, Justine Détraz, Juliette Müller, Olaya Soto, Leonardo Reis, Benjamin Grether, Valentine Rey, Léonie Berset, Sébastien Quan, Roqué Lopez, Jean-Sébastien Blanc, Assunta De Biase, Christelle Joly, Luana De Souza, Emilie Baierle, Céline Bernet, Julien Rey

L'association tient également à remercier chaleureusement les personnes et organisations suivantes :

Avec le soutien de la



- la Municipalité de Renens, pour sa générosité et sa confiance
- la Loterie Romande, dont le soutien financier nous a permis d'isoler nos locaux et de renouveler notre matériel pédagogique
- le Bureau Cantonal pour l'Intégration (BCI) pour la somme allouée au projet de cours d'alphabétisation
- Pablo Vargas et Norma Heras pour leur grande contribution à l'entretien des locaux
- Vincent Auberson pour les nombreux coups de main concernant le site internet et la réparation de matériel (imprimante, photocopieuse)
- le CRA pour nous avoir loué pour une somme dérisoire sa salle en 2009-2010 pour les réunions de comité de Franc-Parler
- le Centre de quartier Malley-Montelly, pour nous mettre désormais ses superbes locaux à disposition pour nos réunions
- Sébastien Quan ainsi que les travailleurs et travailleuses du GRAAP (Groupe Romand d'Accueil et d'Action Psychiatrique) pour avoir imprimé et relié tous nos fascicules d'exercices
- tou-te-s les apprenant-e-s et les membres de Franc-Parler qui ont activement participé à l'organisation de notre soirée de soutien
- Anibal Diaz pour l'excellent travail d'isolation de nos locaux
- Muriel Di Terlizzi pour avoir pris en charge les achats et le rapatriement de l'argent Vitrotec, ainsi que pour l'aide aux travaux d'isolation.
- Muriel Di Terlizzi et Marcelo Dos Santos pour la mise en place de l'excellente formation en Français Langue Etrangère
- les membres cotisant-e-s et les donateurs /-trices

Franc-Parler tient également à remercier Madame Marianne Huguenin, syndique de Renens, Madame Marta Pinto, déléguée à l'intégration de la Ville de Renens, et Monsieur Jean-Pierre Rouyet, municipal en charge de la direction de la sécurité sociale, pour leur soutien et leur enthousiasme.

ANNEXES

Les textes suivants ont été rédigés par des apprenant-e-s de la classe DELF au printemps 2011, dans le cadre d'exercices visant à maîtriser les subtilités de la langue française liées à l'argumentation écrite. Nous choisissons de vous les livrer ici sans retouche, et espérons que vous vous laisserez charmer par certaines tournures grammaticales inhabituelles et autres délicates maladrotes orthographiques...

La maladresse est la loi de tout essai, dans n'importe quel genre.

Emile-Auguste Chartier, *Propos sur le bonheur*, 1928

CECILIA AGUIRRE
ÉQUATEUR

Commémorations Importants en Équateur

Tout d'abord, je crois que dans mon pays il y avait autrefois beaucoup de jours fériés, mais les choses ont changé: de nos jours il y en a moins. Il n'y a pas vraiment de commémoration importantes, certaines ont même été oubliées comme par exemple la journée de la femme travailleuse ou encore le jour de l'enfance; à la place on fête des dates banales comme le jour où les espagnols ont débarqué chez nous.

Bien évidemment on est contents d'avoir congé un jour de plus pour ces commémorations mais les choses ne changent pas pour que on a de jours fériés ou non, on ne devra pas seulement se contenter de les avoir sinon conscientiser aux gens un peu plus dans le sens du civisme. Il faut réfléchir à quelles sont les dates les plus importantes à fêter.

L'exemple clair de cette situation est le bicentenaire du cri libérateur de l'indépendance (grito de la independencia) que est commémoré le 10 de août chaque année à Quito capitale de l'Équateur; cette date là à mon avis est la plus importante parce que on est le premier pays de Amérique à se révéler contre envahisseur espagnol. Par contre on sait que durant la dernière décennie, certains pays ont vécu des changements politiques et sociaux, ils prennent plus au sérieux ces commémorations qui passent d'une simple date à la conscientisation de la valeur historique que représente la lutte pour notre liberté.

L'instrumentalisation de dates historiques par les gouvernements dans toute la région latine-américaine ne surprend personne. Depuis 1810 les États de la région se sont construits grâce à des projets politiques pour lesquels l'écriture d'une histoire officielle jouait un rôle fondamental. Aujourd'hui, ces histoires nationales officielles ont tendance à être remplacées par une multiplicité de lectures de passe, sans mettre en conscience l'effet que on a été opprimé par les envahisseurs.

Les libertés acquises par les citoyens de la région pendant ces deux cent ans sont rares. Les réflexions et débats qui sont soulevés par ces commémorations sont souvent confisqués par des élites, ce qui ne fait que refléter une démocratisation insuffisante des sociétés. La question qui se pose alors à l'heure des commémorations est de savoir si nos pays devront attendre encore deux cent ans de plus pour faire comme il le faut.

D'autre part, les fêtes ne se réduisent pas seulement à des victoires historiques: les festivités sont partie intégrante de la vie équatorienne, avant la conquête espagnole elles étaient organisées en fonction du cycle solaire et du calendrier agricole. Malheureusement ça se ne se fête plus de cette façon et d'ailleurs ces fêtes là on devrait toujours être commémorées mais on a fini par les oublier.

Pour conclure l'église a ensuite intégré celle de communautés indigènes avec ses propres jours de fêtes. Les commémorations consistent donc de nos jours en un mélange de croyances indiennes et de traditions basées sur la foi catholique.

DIEGO SCHULTZ TREIN
BRÉSIL

Ne perdez pas votre vie à la gagner

J'ai lu cette phrase quelques années en arrière sur une carte postale. Cette affirmation est encore plus vraie si l'on pense qu'aujourd'hui le travail représente une grande partie de notre vie.

D'abord, je pense aux gens chanceux, ceux qui aiment leur travail. Si l'on aime son travail, la vie est toujours en rose. Le travail devient un hobby, une passion. Alors, dans ce cas, quand les gens travaillent, ils ne sont pas en train de perdre leur vie. Malheureusement, il n'existe pas beaucoup des personnes qui font partie de cette catégorie.

Ensuite, il y a la plupart des gens, ceux dont j'aimerais parler.

Monsieur tout le monde se lève à 5h du matin, prend sa douche, puis prend vite son petit-déjeuner pour ne pas être en retard, vu qu'il commence son travail à 7:30 et qu'il lui faut encore 1h30m en transport public pour y arriver. Ce qui l'attend? Un travail passionnant et stimulant ? Non, des tâches ennuyeuses et répétitives, les mêmes tâches qu'il fait depuis 30 ans. Pour certains, je viens de décrire un cauchemar, mais cela est la triste réalité pour une grande partie de la population mondiale.

Heureusement, il y a des facteurs autres que la nature des tâches qui contribuent à ce que l'on aime son travail. Notamment, une bonne rémunération ou encore des facteurs subjectifs comme la satisfaction de faire son devoir, la reconnaissance sociale ou le sentiment d'avoir été utile à son prochain.

Certes, tout le monde n'a pas le droit de choisir son métier. La pauvreté, un manque de formation et les problèmes sociaux poussent souvent les gens à prendre le premier travail disponible. Faire une formation spécifique, apprendre une autre langue ou retourner à l'école/université sont quelques possibilités pour avoir une vie professionnelle plus satisfaisante.

Ce n'est pas facile, mais c'est à nous de prendre le contrôle de notre vie et de faire un effort dans le but d'avoir un bon travail, et, conséquemment, d'avoir une meilleure vie. Sinon, à la place de travailler pour vivre, vous allez vivre pour travailler.

JAVID RAHIMI
AFGHANISTAN

Que savons-nous au juste du vieillissement ? Qui est la personne âgée ?

On peut dire que la personne âgée est un être humain qui est parvenu à une étape avancée de sa vie. Toutefois pour la personne âgée on sera attentif à ne pas lui faire perdre son autonomie. Malheureusement beaucoup de personnes suite à une hospitalisation perdent leur autonomie, elles doivent alors aller dans un EMS ici en Suisse. Alors que chez moi même si la personne âgée perd son état de physique et son indépendance on l'amène chez elle pour que le reste de la famille puisse s'occuper d'elle jusqu'à la fin de sa vie. À l'EMS, personne ne s'y rend de son propre choix, pourtant ce n'est pas un choix pour toutes les personnes qui y vivent.

Certains vont avoir beaucoup de difficultés à quitter leur lieu de vie, leur mobilier, leurs habitudes, leur voisinage, leurs animaux, pour se retrouver au milieu de plein de vieilles personnes inconnues : ces personnes se sentent alors seules, font une dépression, ont un sentiment d'abandon, la peur de mourir.

Quelques conseils pour les personnes âgées:

limiter les sucres

Eviter les graisses animales

Eviter l'obésité

Attention à l'hypertension

Manger au moins une fois par jour des protéines, viande, poisson, œufs, lait écrémé, fromage

Un grand merci d'être gentil et être à l'écoute avec les personnes âgées, car on passe tous par le même chemin.

SAHAR MOMEN
IRAN

L'écologie dans la construction

Le prix de l'énergie varie selon les pays et aussi diffère également. La culture d'utilisation de l'énergie est aussi différente dans chaque pays. Par rapport à l'utilisation d'énergie la culture de construction des bâtiments change toujours.

En Europe le prix de l'énergie est très haut. Les gens essaient de bien économiser l'énergie. Utiliser l'isolation dans la façade est normal. Chaque année les normes changent: l'épaisseur de la couche d'isolation augmente. Il y a beaucoup de restauration dans les vieux bâtiments. Dans ces types de restauration, normalement, on ajoute une couche d'isolation sur la façade et on change le vitrage en double ou bien triple vitrage. Comme ça l'air chaud reste à l'intérieur du bâtiment. On change aussi le système de chauffage. On utilise de l'énergie du soleil, du vent etc. Pour les nouvelles constructions on peut orienter le bâtiment par rapport au soleil. Ça aide à économiser beaucoup d'énergie. Utiliser des matériaux plus naturels est aussi un facteur dans la construction. Aujourd'hui il y a beaucoup de bâtiment Minergie ou Minergie-P en Suisse.

Par contre dans les pays du Moyen-Orient, l'énergie n'est pas chère, il n'y a personne qui pense à économiser de l'énergie dans les constructions ou bien dans la vie quotidienne. On ne prévoit pas d'utiliser l'isolation dans la façade. L'hiver est très froid mais depuis que le système de chauffage marche bien, tous les radiateurs sont allumés et quand il fait trop chaud à l'intérieur, les gens ouvrent les fenêtres !

Quand j'étais aux Etats-Unis pour les vacances, le respect pour l'énergie était exactement comme en Iran, si que quelqu'un soit dans la maison ou non, la climatisation est toujours allumée...

En Iran, il y a 4 mois que le gouvernement a décidé de ne plus subventionner le prix de l'énergie. Il y a eu plusieurs manifestations contre cette décision, mais finalement tout le monde a compris qu'il faut économiser l'énergie. J'espère que dans tous les pays non européens le programme d'écologie dans la construction sera présenté, ainsi les gens comprendront bien les avantages de cette manière de vivre.

ROCIO BALSECA
ÉQUATEUR

Le burn-out

Personnellement, je ne connaissais pas ce nom avant, mais j'arrive à le comprendre et j'ose donner mon avis, pour dire que c'est un syndrome et non une maladie.

Pourquoi un syndrome? Parce que c'est un ensemble des symptômes et de signes, qui peuvent aboutir à une maladie, si l'homme ne fait pas attention aux petits signaux d'alarme qu'il ressent.

C'est un syndrome d'actualité, surtout dans les pays développés et industrialisés, qui sont obligés de suivre l'avance vertigineuse de la science et de la technologie. Si la technologie et la science avancent, l'homme se sentira poussé à prendre de l'avance pour essayer de n'a pas rester derrière cet avancement.

Et malheureusement dans cette course, le 95% des hommes ont négligé l'être humain qu'il est, et qui appartient à une société, à une famille avec des obligations et des responsabilités envers lui-même et envers les siens.

Comme il laisse de côté ses sentiments, ses émotions, sa famille, pour se pencher à 120% dans le travail, parfois par obligation et non parce que serait quelque chose qu'on aime faire, petit à petit on oublie ce que veut dire manger en famille, sortir avec des amis, rire, parler et surtout partager.

En conséquence toutes ces petites choses vont être remplacées par la fatigue, l'impuissance, l'irritation et la frustration.

Dans mon pays on ne connaît pas ce syndrome, parce que la famille et les relations interpersonnelles sont avant le travail, donc on pourrait faire face à des situations difficiles, même si on est adultes, les parents vont intervenir toujours pour aider.

Pour moi, la psychologie, les émotions et sentiments ont un rôle important dans la personnalité de l'homme; en plus de tout cela, la connaissance et l'intelligence vont pouvoir donner l'équilibre pour ne pas tomber dans le burn-out.

Le burnout

Le burnout est un phénomène qui malheureusement n'est pas rare. C'est parfaitement naturelle que ça arrive parfois à presque tous. Le problème fondamental est qu'on ne peut pas être toujours inspiré au boulot. L'esprit a besoin d'une pause de temps en temps.

Pour ceux qui succombent au burnout, c'est difficile d'être entendu par les autres, parce que les blessures ne sont pas visibles. Si on casse la jambe, tout le monde comprend parce que la blessure est évidente et simple de comprendre. Mais si le problème est dedans, dans la tête, le monde ne comprend pas. Le burnout est vu comme une espèce de faiblesse, un fait personnelle et pas une chose dont on n'est pas responsable.

C'est important que la société soit consciente du burnout, parce que toutes les victimes de cette maladie seraient plus disposées à chercher du traitement si le stigma était enlevé. Le conseil psychologique peut être très efficace pour ceux qui sont ouverts au traitement, et une conscience générale dans la publique aiderait cette ouverture. Les médicaments sont aussi efficaces dans certaines situations. Les patrons feraient les mesures pour réduire l'incidence de burnout suite à trop de stress parmi les employés.

Si tous les personnes affectés dans le passé par le burnout formaient une société pour disséminer l'information à propos de la maladie, la situation serait améliorée. Les problèmes de la santé mentale affectent beaucoup de gens. C'est l'heure d'unir ensemble contre ces problèmes, parce que dans bien des cas on peut trouver une vraie solution.