



Promotion
santé Valais

Femmes-Tische / Hommes-Tische Valais

Rapport d'activité 2025

Marie Pitteloud &
Denise Ruffiner



*femmes*TISCHE
*hommes*TISCHE
Valais

Sommaire

Introduction	3
<hr/>	
Les tables rondes	4
<hr/>	
Faits marquants	8
<hr/>	
Anniversaires en 2026	10
<hr/>	
Remerciements	11
<hr/>	





Introduction

Femmes-Tische / Hommes-Tische est un projet national de médiation par les pairs, lancé en 1996 et présent aujourd'hui dans 31 centres en Suisse. En Valais, Promotion Santé Valais en assure la coordination depuis 2016.

Les tables rondes Femmes-Tische / Hommes-Tische sont des rencontres en petits groupes permettant aux personnes migrantes d'échanger autour de thèmes du quotidien comme la santé, l'éducation ou le fonctionnement du système suisse. Ces échanges ont lieu dans la langue maternelle des participant-es ou, plus rarement, dans la langue locale. Ils sont animés par des personnes formées et au bénéfice d'une expérience migratoire.

En 2025, le Valais a enregistré une participation record, confirmant le rôle clé du projet pour la population migrante et sa pertinence après 10 ans d'existence.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante et nous réjouissons de poursuivre l'aventure à vos côtés.

Les tables rondes

En 2025, 468 tables rondes ont été organisées et 2'497 personnes y ont participé ! Chaque jour, une (voire deux) table ronde a lieu, quelque part dans notre Canton.

Mais en fait, comment se passe une table ronde ?

Qui organise les tables rondes?

La table ronde est organisée directement par l'animatrice ou l'animateur, qui active son réseau personnel, ou à l'initiative d'un-e partenaire comme l'Office de l'asile, une association ou une commune. Plus rarement, elle peut être proposée directement par une participante ou un participant.

En 2025, les rencontres ont eu lieu dans les environnements suivants: 40% dans un foyer de l'asile ou un BACR (bureau d'accueil pour candidats réfugiés), 17% au domicile d'un-e participant-e, 29% dans un café ou une bibliothèque, 9% dans une association et 5% en plein air.

Une table ronde peut être composée de femmes, d'hommes ou d'un groupe mixte, cela dépend du thème, du contexte et du souhait des participant-es. En 2025, la répartition des tables rondes selon le genre a été : 51% mixtes, 37% composées uniquement de femmes et 12% d'hommes.

Lorsque cela est pertinent, les tables rondes regroupent des personnes du même âge pour favoriser des échanges adaptés à leurs réalités. En 2025, 49 tables rondes ont accueilli des jeunes de moins de 25 ans (projet Young-Tische) et 20 ont été exclusivement consacrées à des participant-es de plus de 55 ans

"Avant, j'habitais à Crans-Montana et l'animatrice venait directement chez nous pour animer les tables rondes. Maintenant, je vis à Sierre et je participe à des tables au café, à la bibliothèque ou au Phare Ouest. Ces rencontres m'apportent beaucoup de nouvelles informations. C'est un espace de communication et de soutien moral".



OKSANA, PARTICIPANTE AUX TABLES RONDES

Comment commence une table ronde?



Chaque table ronde commence par un tour de présentation et un rappel des règles de discussion : respect de la parole, non-jugement, confidentialité. Ensuite, l'animateur ou l'animatrice introduit le thème du jour, qui a été choisi en collaboration avec les participant-es. Un exercice brise-glace ouvre la discussion, favorisant une atmosphère de confiance.

En 2025, pas moins de 38 thèmes ont été abordés lors des tables rondes, couvrant des domaines tels que la santé, l'éducation et le fonctionnement du système suisse. Les sujets les plus demandés ont été :

1. Ensemble contre le racisme
2. Famille et écrans
3. Caisse maladie
4. Être et rester en bonne santé
5. Assurances sociales



"Les tables rondes permettent de faire passer des messages de prévention et de promotion de la santé de manière efficace et impactante. Grâce à la médiation par les pairs, les personnes sont plus attentives et confiantes et peuvent s'exprimer de manière authentique sur des sujets importants. Les échanges sont d'autant plus riches qu'ils ont lieu dans la langue maternelle."

ELINE BINER. COLLABORATRICE DE L'OFFICE DE L'ASILE

Comment se déroulent les échanges?

La méthode utilisée est le photolangage : chaque participant-e choisit une image et explique son choix, ce qui permet de faire émerger les enjeux les plus importants pour le groupe. Les tables rondes sont conçues comme un échange interactif, où chacun-e partage ses expériences dans un cadre protégé et valorisant. L'animateur ou l'animatrice guide la discussion, transmet les messages-clés en matière de prévention et de promotion de la santé et fournit les adresses utiles en cas de besoin.

La majorité des tables rondes se déroulent dans les langues de la migration. Cette approche rend la participation réellement accessible et permet une parole plus authentique et confiante. De plus, les informations sont d'autant mieux comprises lorsqu'elles sont transmises dans la langue du groupe, par une personne issue du même contexte culturel.

En 2025, les tables rondes ont été proposées dans 17 langues différentes : albanais, allemand, amharique, arabe, dari/farsi, espagnol, français, kurde, oromo, pachto, portugais, russe, somali, thaï, tigrigna, turc et ukrainien.

Et à la fin?

Pour clôturer la table ronde, un petit goûter est pris ensemble dans une ambiance détendue. Les participant-es ont alors l'occasion de faire plus ample connaissance et de poursuivre leurs échanges de manière informelle.



Faits marquants

Focus sur les jeunes

Partant de la volonté d'identifier au plus près les besoins des jeunes issus de la migration, un mandat a été confié en 2025 à une psychologue de la santé afin d'explorer, avec eux, les thématiques et les formes d'animation les plus pertinentes. Plusieurs ateliers participatifs ont été menés avec les jeunes afin d'approfondir leurs besoins et enjeux. Ils ont conduit au développement d'un nouveau set d'animation, « Faire des choix, faire des pas », qui aborde de manière ludique les tensions identitaires liées à un environnement multiculturel. Cet outil sera proposé dès mars 2026 dans les tables rondes Young-Tische.

En parallèle des tables rondes, d'autres activités ont permis de mettre concrètement en pratique les messages de promotion de la santé. Trois ateliers de cuisine, organisés avec Fourchette Verte et Senso 5, ainsi que des cours sur le sucre ont été proposés. Dans le Haut-Valais, un atelier a réuni un groupe de jeunes d'origine turque au centre de jeunesse de Viège.



*Le nouveau set Young-Tische utilise la métaphore de la boule disco pour aborder l'identité avec les jeunes:
"Chaque personne est composée d'une multitude de facettes!"*

"J'aime participer aux tables rondes pour les jeunes, car je peux m'y exprimer librement et mon avis est pris en compte. C'est enrichissant d'échanger avec d'autres jeunes sur des sujets de notre quotidien. Ce qui me motive en particulier, c'est d'être informé dans ma langue maternelle par une personne expérimentée, cela m'aide à mieux envisager mon avenir. J'apprécie beaucoup l'ambiance détendue et le fait que nous apprenions les uns des autres."

MERT, PARTICIPANT YOUNG-TISCHE

Nouveaux sets du Valais pour le Valais

En 2025 a eu lieu dans le Haut-Valais la phase pilote du set « Ensemble contre le cancer », élaboré en collaboration avec l'association BärGüf Träff. Le succès de ces tables rondes montre que ce set répond à un réel besoin du terrain. Grâce au soutien financier de BärGüf Träff, il sera traduit en français en 2026, permettant d'animer de nouvelles tables rondes dans les deux parties du canton.

En collaboration avec Tanja Zuber, un set sur le thème « Être parent » a également été développé. Il propose un espace protégé pour échanger sur les défis de la parentalité : comment mettre des limites, communiquer de manière claire et bienveillante ou demander de l'aide lorsqu'on se sent dépassé-e ? En partageant leurs expériences, les parents se sentent moins seuls et peuvent se soutenir mutuellement.

Enfin, un animateur du Valais romand, Mohamed Ali, a créé un set cantonal intitulé « Comprendre le réseau de soutien autour des enfants ». Cette table ronde explique la mission des différentes institutions cantonales qui soutiennent les familles et protègent les enfants : OPE, APEA, CDTEA, etc. Il clarifie également le rôle des professionnel·les qui accompagnent les enfants en difficulté, tels que psychologues, logopédistes et psychomotricien·nes.



“Notre collaboration avec Femmes-Tische/Hommes-Tische est particulièrement importante et précieuse. Elle permet de sensibiliser les personnes issues de la migration à la thématique complexe du cancer, grâce à des animateurs et animatrices formé.es qui leur offrent des repères adaptés. Grâce à ce partenariat, BärGüf Träff a pu développer un projet durable.”

NADINE RIEDER, ASSOCIATION BÄRGÜF TRÄFF

Anniversaires en 2026

Trois jubilés à fêter!

2026 sera une année festive, puisque marquée par trois jubilés importants : les 10 ans de Femmes-Tische / Hommes-Tische en Valais, les 30 ans du programme en Suisse et les 75 ans de Promotion santé Valais.

La première décennie de Femmes-Tische / Hommes-Tische auprès de Promotion santé Valais est une étape symbolique, qui témoigne de l'ancrage de ce programme devenu un levier essentiel pour atteindre le public issu de la migration. Pour fêter cet anniversaire, la plus grande table ronde interculturelle du monde sera organisée en septembre à Sion. Cet événement mettra en lumière l'esprit inclusif, convivial et participatif du programme et sera aussi l'occasion de remercier les animateurs et animatrices, ainsi que les partenaires.

Au niveau national, le 30^{ème} anniversaire donnera lieu à diverses activités organisées dans toute la Suisse, afin de souligner l'impact et le rayonnement du programme au fil des années. En 2025, 3'700 tables rondes ont été animées dans le pays par les 405 animatrices et animateurs.

Enfin, le 75^{ème} jubilé de Promotion santé Valais viendra rappeler l'engagement durable de l'institution en faveur de la promotion de la santé et de la prévention dans le canton.



Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à l'aventure Femmes-Tische / Hommes-Tische depuis ses débuts en Valais. En 10 ans, nous avons pu, ensemble, renforcer la santé et l'intégration des personnes migrantes et contribuer par-là au vivre-ensemble dans notre Canton.

Merci en particulier...

- ... aux 25 animatrices et animateurs pour le précieux travail effectué sur le terrain,
- ... aux participantes et participants pour leur confiance,
- ... aux membres du CoPil pour leur engagement constant,
- ... aux partenaires financiers pour leur précieux soutien.



Vous trouverez davantage d'informations sur notre programme ici::

Femmes-Tische/Hommes-Tische
Valais



Femmes-Tische/Hommes-Tische
Suisse



Nous restons volontiers à disposition pour toute question ou proposition de collaboration:

Marie Pitteloud
Coordinatrice Valais romand
marie.pitteloud@psvalais.ch
078 231 31 49

Denise Ruffiner
Coordinatrice Haut-Valais
denise.ruffiner@psvalais.ch
079 901 61 11



Promotion santé Valais **75** ANS
Gesundheitsförderung Wallis **JAHRE**