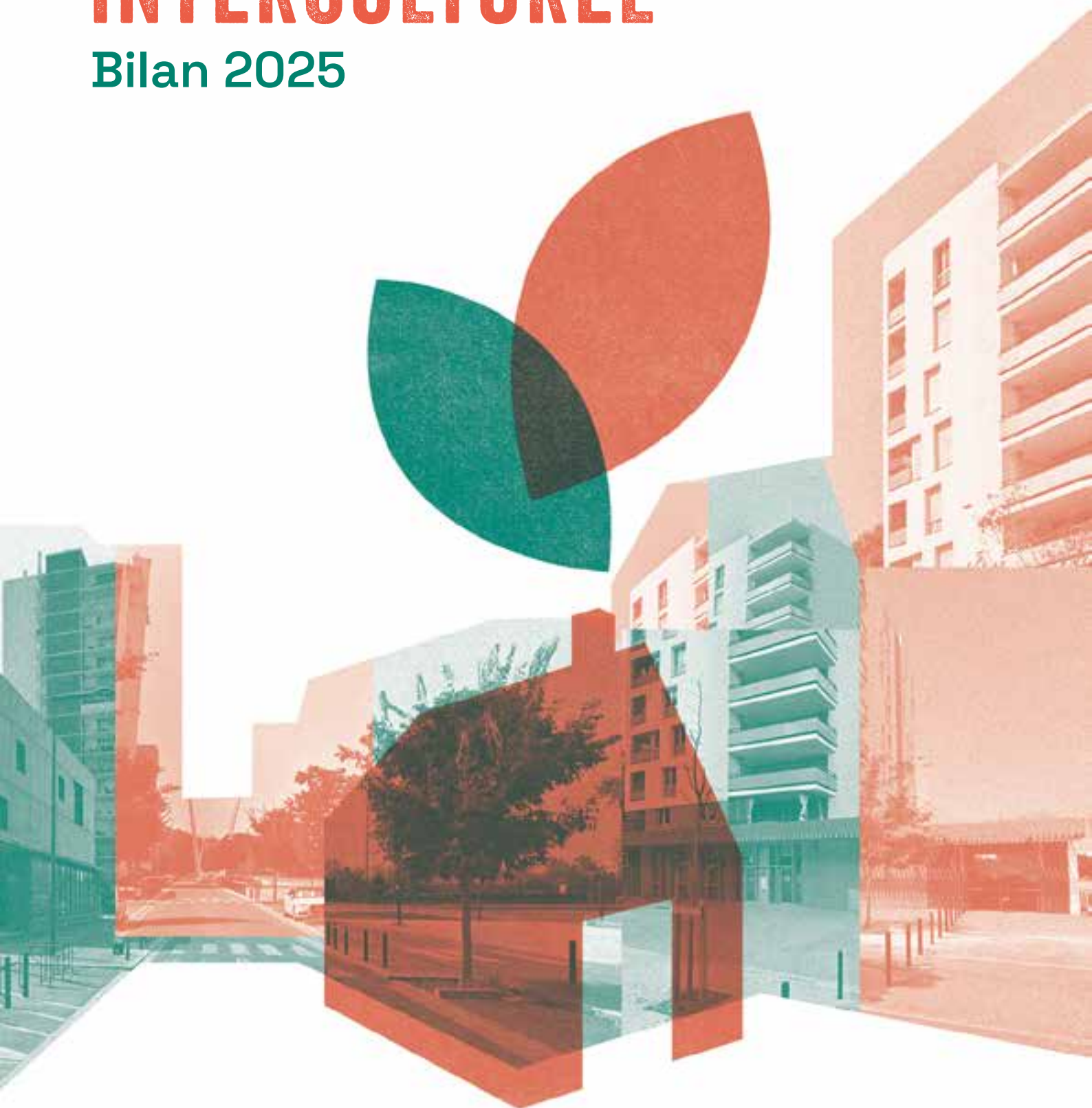


# PALABRE ESPACE INTERCULTUREL

Bilan 2025





# TÉMOIGNAGE DE PATIENT.E.S

## SARAN

« Je voudrais toujours continuer à venir à Palabre. Je suis bien avec tout le monde : beaucoup de gens vivent la même chose que moi et on partage les choses ensemble, les idées. J'aime venir ici car je me sens à l'aise, on m'accueille bien. »

## OUMAR

« J'ai commencé à venir à Palabre en 2023 depuis ce jour Palabre est devenu ma famille. Depuis 1994 j'ai perdu la joie de vivre mais grâce à Palabre j'ai redécouvert la joie. Je suis heureux de participer à la permanence le mardi et le groupe de parole de chaque mois. J'avais perdu ma famille maintenant j'ai retrouvé ma famille, merci beaucoup à Palabre et à tout le monde. J'ai à remercier quelqu'une elle m'a tout donné être aimé je dis merci à ma psychologue. »

## DRAMÉ

« J'aime l'association Palabre on dialogue entre nous ça me fait oublier beaucoup de choses de mon passé. Une fois que je suis à Palabre je me sens très à l'aise donc cette association ça m'arrange tellement je peux pas tout dire c'est trop ce qu'elle m'apporte. Je souhaiterais venir toujours s'il plaît à Dieu. »





# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

**En 2025 L'association Palabre a fêté ses 10 ans.  
Une année symbolique, mais aussi une année  
de grands défis.**

Comme beaucoup d'associations aujourd'hui, Palabre a été fragilisée dans son socle : le financement.

Cette instabilité s'est naturellement répercutée sur l'ensemble du collectif : les psychologues, les partenaires, et les personnes que nous accompagnons : femmes, hommes, enfants, familles.

Lorsque le cadre vacille, c'est toute la chaîne du soin, du lien et de la confiance qui est mise à l'épreuve.

Et pourtant.

Il y a eu comme toujours de l'engagement, du courage, et du collectif.

Il y a eu la fête des 10 ans, qui a rappelé à quel point cet espace est essentiel pour tant de personnes.

Il y a eu aussi des soutiens renouvelés, parfois de dernière minute, qui ont permis de maintenir le cap et de reconstruire les bases pour la suite.

Aujourd'hui, Palabre continue de porter un dispositif d'accompagnement innovant pour les personnes en situation de vulnérabilité et de précarité, ici, sur le territoire

Nous restons lucides sur les enjeux, attentives à la santé mentale, et conscientes des conséquences d'un manque de reconnaissance institutionnelle du travail associatif.

Alors, pour la suite :

Restons concentrées.

Restons créatives dans nos façons de penser et d'agir.

Restons engagées pour pérenniser ces espaces où les personnes peuvent se déposer, parler, se reconstruire et faire du lien.

Ce que nous souhaitons simplement, c'est que l'engagement continue de circuler entre ceux qui accompagnent, ceux qui soutiennent et ceux qui en bénéficient.

Parce que Palabre, depuis dix ans, c'est avant tout cela : un lieu où la parole tisse du lien et où l'humain retrouve sa place.



**MARION BEZOMBES**

*Psychologue*

*et Présidente de l'association*



# PRÉAMBULE

**Ce bilan d'activité 2025 est le dixième de l'association Palabre Espace Interculturel : dix années d'engagement de l'équipe (bureau, CA et psychologues) pour proposer un accueil inconditionnel et un accompagnement psychologique gratuit aux personnes en situation de précarité et/ou interculturelle, au sein du quartier Empalot, quartier prioritaire de la métropole toulousaine.**

Le projet de l'association est de favoriser l'accès aux soins en santé mentale pour les personnes (francophones ou allophones) qui présentent des problématiques psychiques en lien avec l'interculturalité, la migration et l'exil.

Pour cela, l'équipe de Palabre fait vivre un dispositif interculturel au travers de différentes modalités de soins : de l'aller-vers dans le quartier Empalot depuis plusieurs années, qui se déploie en cette fin d'année 2025 avec des temps de présence de Palabre dans deux institutions, chaque mois (Amicale du Nid et Relais de Montans).

De plus, le soin psychologique est mis en œuvre aussi à Palabre dans un cadre collectif, avec cinq groupes mensuels cette année : certains se déployant, d'autres se redéfinissant en fonction des besoins repérés.

Ensuite, les consultations psychologiques individuelles ont continué à être investies par le public. Les aléas financiers de 2025 ont influé sur les disponibilités des professionnels pour les différentes activités, mais les psychologues ont veillé à ce que cela ne mette pas en péril les suivis individuels engagés.

Enfin, la permanence d'accueil hebdomadaire est restée, en 2025, le point d'ancrage de tout le dispositif de soins, repérée à la fois par le public et les professionnels d'autres institutions, porte ouverte d'accès aux soins et de travail en réseau.

L'ensemble de l'équipe a donc poursuivi sa mobilisation et son engagement pour porter les valeurs et le projet de l'association, au travers d'un dispositif de soins qui cherche en permanence à s'ajuster aux besoins des personnes accueillies.



# SOMMAIRE

## 1 **PALABRE, ASSOCIATION ACTRICE DU CONTRAT DE VILLE** p.7

Le contrat de ville de toulouse métropole \_\_\_\_\_ p.9

Les publics du quartier Empalot \_\_\_\_\_ p.11

La psychologie interculturelle : un accompagnement spécifique \_\_\_\_\_ p.12

## 2 **LE DISPOSITIF INTERCULTUREL À PALABRE** \_\_\_\_\_ p.13

Objectifs \_\_\_\_\_ p.14

Le lien social, maillon indispensable du soin \_\_\_\_\_ p.14

Les différents espaces de Palabre \_\_\_\_\_ p.16

La place des partenaires à Palabre \_\_\_\_\_ p.17

Données chiffrées \_\_\_\_\_ p.18

## 3 **PALABRE EN ACTIONS** \_\_\_\_\_ p.21

La permanence d'accueil et l'aller-vers \_\_\_\_\_ p.22

L'accompagnement individuel \_\_\_\_\_ p.23

Les groupes \_\_\_\_\_ p.28

L'interprétariat \_\_\_\_\_ p.30

Jeunes et familles \_\_\_\_\_ p.32

Nouvelles actions en partenariat \_\_\_\_\_ p.35

Formation et espaces de réflexion \_\_\_\_\_ p.35

## 4 **ÉQUIPE & GOUVERNANCE** \_\_\_\_\_ p.37

Le conseil d'administration en 2025 \_\_\_\_\_ p.38

Les psychologues en 2025 \_\_\_\_\_ p.38

Les autres bénévoles en 2025 \_\_\_\_\_ p.38

## 5 **CONCLUSION ET PERSPECTIVES** \_\_\_\_\_ p.39

Ils nous soutiennent \_\_\_\_\_ p.40



# **PALABRE, ASSOCIATION ACTRICE DU CONTRAT DE VILLE**

Un dispositif  
psychologique  
interculturel

Le contrat de  
ville de toulouse  
métropole

Les publics du  
quartier Empalot

La psychologie  
interculturelle :  
un accompagnement  
spécifique

# PALABRE, ASSOCIATION

## ACTRICE DU CONTRAT

### DE VILLE

#### UN DISPOSITIF PSYCHOLOGIQUE INTERCULTUREL

L'association Palabre Espace Interculturel propose au cœur du quartier Empalot un dispositif interculturel à destination des personnes en souffrance psychique.

L'approche interculturelle, qui prend en compte le lien intime et singulier entre psychisme et culture, est l'identité du dispositif. Ainsi, toutes les actions sont réfléchies et construites en identifiant les cultures en présence, les écarts culturels, les impacts de ces écarts sur le psychisme. Il s'agit donc de toujours repérer ce qui facilite ou entrave les personnes (ou les groupes) dans leur environnement, en fonction d'éléments identitaires, de valeurs, de croyances, de normes, d'histoire et de vécu personnels.

#### 4 psychologues

L'association dispose de 4 psychologues de formation spécifique en psychologie clinique interculturelle.

Afin de travailler sur les représentations associées aux psychologues et ainsi faciliter la démarche de soins, ce

#### Créer des liens

sont les psychologues qui assurent l'accueil de toutes les personnes venant à l'association. Ici encore, l'enjeu est de créer des liens là où les écarts éloignent du soin.

Pour permettre la prise en charge des personnes allophones, les consultations psychologiques peuvent se faire dans leur langue maternelle grâce à l'intervention d'interprètes professionnels, mais aussi aux compétences linguistiques de certaines psychologues (pour l'anglais et l'espagnol).

#### Lutte contre les discriminations

L'association participe activement à la lutte contre les discriminations, ce qui

favorise, de fait, une meilleure inclusion. Palabre milite en faveur des valeurs de cohésion sociale, d'égalité des chances et pour le respect des droits humains.

#### 10 ans d'existence

Après 10 ans au centre de la vie du

quartier, Palabre est très largement connue de la population locale, du tissu associatif et des institutions publiques de l'agglomération toulousaine. Les sollicitations sont constantes.

# LE CONTRAT DE VILLE DE TOULOUSE MÉTROPOLÉ

Un nouveau contrat de ville pour la période 2024-2030 a été signé le 22 avril 2024.

Son objectif est de réduire les inégalités dans les quartiers dits prioritaires, dont une majorité d'habitants a un revenu inférieur à 11 900 euros/an. Il a pour but de contribuer à lutter contre les discriminations, renforcer l'égalité homme-femme et mieux prendre en compte la jeunesse de ces quartiers<sup>1</sup>.

Les actions de l'association Palabre s'inscrivent dans 6 des 7 thématiques principales du nouveau Contrat de Ville :

## Prévention, médiation, tranquillité

1

**« Prévention et médiation sociale concourent à assurer une cohésion sociale dans les quartiers et favoriser le vivre-ensemble, mais aussi la lutte contre le sentiment d'insécurité » (p.43<sup>2</sup>).**

La démarche d'aller-vers développée par les psychologues depuis 2021, ainsi que la permanence d'accueil des mardis contribuent à :

- créer du lien social
- diffuser des informations et faire le lien entre la population, les institutions publiques et les associations, lieux-ressource du territoire
- proposer des espaces de verbalisation de ses préoccupations en lien avec la vie sociale,
- repérer des situations préoccupantes et mettre en œuvre des actions pour limiter les risques, en lien avec les partenaires, le cas échéant.

La présence symbolique et physique de psychologues femmes sur un lieu peu fréquenté par les femmes.

## Emploi et entrepreneuriat

2

**« De la santé mentale à la maîtrise de la langue française, en passant par les compétences informatiques pour accéder aux accompagnements, ou la précarité résidentielle, nombreux sont les freins qui peuvent constituer des points de rupture dans les parcours d'accès à l'emploi et de création d'activité, ou qui peuvent simplement empêcher l'entrée dans l'un de ces parcours » (p.52).**

Au travers d'actions individuelles et collectives, l'association Palabre cherche à favoriser l'accès à l'emploi. En effet, les consultations psychologiques et les groupes de parole sont des lieux où sont abordés et travaillés, entre autres, la confiance en soi, les codes sociaux et culturels, les freins d'un retour à l'emploi.

De plus, chaque année l'association encadre des stagiaires en master de psychologie (9 stagiaires psychologues formés depuis 2016).

<sup>1</sup> <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/solidarite/le-contrat-de-ville>

<sup>2</sup> Toulouse métropole, 2023 - Contrat de ville 2024 > 2030 - Cahier 1, document cadre

## Éducation • Jeunes

3

« L'accompagnement des jeunes regroupe différents enjeux de politiques publiques. Ceux-ci se décomposent en trois axes :

- favoriser l'émancipation des jeunes : ceci revient à donner aux jeunes et aux enfants les moyens de forger leur propre identité, leur propre conscience critique et à leur donner les moyens matériels de l'exercer.
- diminuer les situations de vulnérabilité
- faire des jeunes une ressource pour le territoire » (p.57<sup>3</sup>).

L'association Palabre s'engage auprès des jeunes dans le cadre du Parcours Laïque et citoyen (depuis 7 ans), dans des ateliers collectifs avec des partenaires du quartier Empalot (Toutes ensemble en 2025) et au travers de consultations individuelles (2 mineurs ont été suivis cette année).

De plus, des liens réguliers sont assurés avec des partenaires autour de situations préoccupantes de jeunes. Le but est de faciliter l'accès aux soins de jeunes en souffrance psychique.

## Accès aux droits

4

Le public accueilli à l'association cumule très souvent des vulnérabilités. Les difficultés d'accès aux droits impactent grandement le bien-être psychique. A ce titre, les psychologues orientent au quotidien les personnes vers les différents services publics susceptibles de les aider pour faire valoir leurs droits.

## Santé, activités physiques et sportives

5

« L'adoption d'approches interculturelles et d'aller-vers sont clés pour prévenir les maladies mentales et améliorer l'accès aux soins en santé mentale de manière durable » (p.65<sup>4</sup>).

Cette thématique est évidemment celle qui est au cœur du projet de l'association. Au travers des différents espaces, Palabre milite pour faciliter l'accès aux soins en santé mentale : lors de l'aller-vers et des activités d'accueil, les psychologues informent, travaillent sur les représentations des soins, cherchent à tisser des liens avec le public et, potentiellement, faire émerger une demande de soins.

## Dynamiques citoyennes, vie de quartier

6

« Enjeu n°1 : Favoriser le développement d'espaces de rencontres en faveur des habitantes et habitants » (p.67<sup>5</sup>).

L'association propose chaque mardi une permanence d'accueil ouverte au public, temps informel de rencontres et de discussions.

De plus, Palabre participe à l'organisation et l'animation de la Fête des Familles, au travers du Collectif Familles du quartier Empalot.

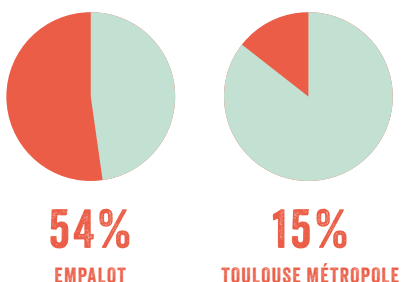
## LES PUBLICS DU QUARTIER EMPALOT



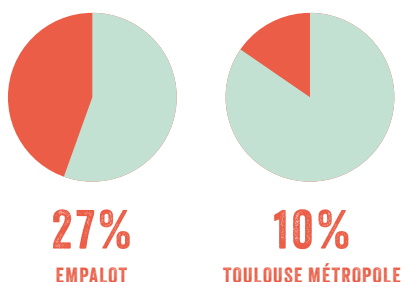
Les 16 quartiers prioritaires de la métropole toulousaine regroupent des populations en situation plus précaire que dans les autres zones urbaines.

Le quartier d'Empalot comptait 5 955 habitant.e.s au dernier recensement (2018). Avec le Projet de Renouvellement Urbain, le quartier est en pleine mutation. Cependant, des habitant.e.s sont encore en difficulté, comme en témoignent les données statistiques <sup>6</sup> :

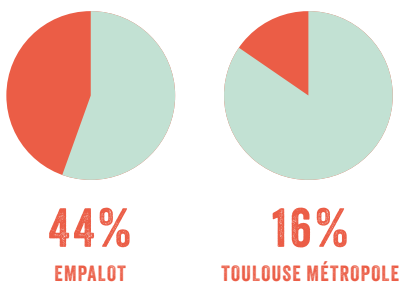
### Part de logements sociaux



### Part des 16 à 25 ans non scolarisés et sans emploi



### Taux de pauvreté



### Revenu médian



« Une attention particulière doit donc être maintenue pour accompagner les habitants les plus en difficultés, notamment dans le champ de l'emploi, de la santé et de l'accès aux droits<sup>7</sup> ».

Ainsi, l'association Palabre figure parmi **les partenaires mobilisés à Empalot** dans le cadre du nouveau Contrat de ville.

L'association propose au public en difficulté des espaces d'accueil, de parole, et des soins psychologiques gratuits.

Toutes ces questions ne sont pas spécifiques à Empalot, et nous recevons de plus en plus de personnes provenant d'autres quartiers prioritaires de la ville, où la situation s'est aggravée fortement depuis la crise sanitaire et le contexte social et économique actuel.

<sup>6</sup> Insee-DGFIP-Cnaf-Cnav-CCMSA, Fichier localisé social et fiscal (FiLoSoFi) 2019, Recensement de la population 2019.

<sup>7</sup> Toulouse métropole, 2023 - Contrat de ville 2024 > 2030 - Cahier 1, document cadre (p.85).

# LA PSYCHOLOGIE INTERCULTURELLE : UN ACCOMPAGNEMENT SPÉCIFIQUE

La psychologie interculturelle, dans laquelle s'ancrent les pratiques des psychologues de l'association Palabre, est un champ de la psychologie qui s'intéresse aux impacts sur le psychisme du contact entre les cultures. Dans ce champ de la psychologie, le processus d'interculturalisation est central. Clanet et Denoux, des chercheurs en psychologie interculturelle, définissent le « processus d'interculturalisation » comme un mécanisme instinctif d'adaptation à son environnement, qui consiste, par le jeu de compromis et de stratégies identitaires, à faire advenir un nouvel ensemble de références culturelles, singulier et original, appelé « culture tierce ».

Par cette approche, on considère que la culture influence le psychisme et que le psychisme influence la culture. C'est un véritable dialogue qui implique une redéfinition constante de la culture, perçue comme une matière vivante et mouvante, et des ajustements constants de la part de l'individu. Ainsi, dès sa naissance, l'enfant est baigné dans un environnement culturel à travers lequel il est pensé et il se pense. En fonction des interactions qu'il développe avec son environnement, il va se représenter le monde qui l'entoure, y trouver sa place et le modifier en retour.

## Y trouver sa place

Le processus d'interculturalisation est un processus permanent.

Tout être humain y est confronté à différents degrés d'intensité tout au long de son existence. Cependant, pour les personnes soudainement plongées dans un nouvel environnement culturel (suite à une migration ou un exil, par exemple), souvent fragilisées par des traumatismes et une précarité matérielle et administrative, ce questionnement identitaire peut être particulièrement douloureux et déstabilisant. Comment préserver un sentiment d'unité et de continuité identitaire dans une situation où l'individu doit composer avec différents codes culturels, parfois très éloignés ? Comment se sentir le même dans des environnements si différents ? Comment transmettre la culture de là-bas à ses enfants nés ici ?

Ainsi, le regard de la psychologie interculturelle est particulièrement intéressant pour penser l'humain dans son environnement : il permet de comprendre de manière globale les fonctionnements individuels et groupaux dans leur complexité. En ce sens, la pratique de l'association est nourrie à la fois des

La formation spécifique des psychologues de Palabre à la question interculturelle permet de proposer un espace thérapeutique propice à la négociation des conflits suscités par le contact des cultures et l'élaboration d'une culture tierce. (Modernité – tradition, culture d'accueil - culture d'origine, langue maternelle et langue sociale...).

méthodes de psychologie clinique et des sciences humaines telles que l'anthropologie et la sociologie.

Les personnes reçues dans ce cadre sont à la fois des patient.e.s dont il convient d'écouter la souffrance, mais aussi des « collaborateurs.rices » essentiel.le.s à la démarche de recherche de sens, d'interrogation de leur vécu. Beaucoup des personnes exilées ont des parcours

## Parcours traumatiques

traumatiques. La migration, l'exil, le trauma peuvent entraîner un sentiment de déshumanisation, un processus de destruction psychique. Pour cela, l'espace proposé par Palabre doit être un lieu de confiance qui va permettre aux personnes reçues de

se restaurer psychiquement, un lieu de tissage qui permet de mettre en lien les récits, les vécus, les différents temps (avant et maintenant), les différents espaces (ici et là-bas) pour trouver une unité dans la complexité.



## Un lieu de confiance

Bien que l'approche interculturelle soit pertinente sur tous les territoires de la métropole Toulousaine, elle paraît particulièrement appropriée à Empalot et au sein des QPV (Quartiers Prioritaires de la Ville). En effet, Empalot est, depuis toujours, un quartier d'accueil de personnes venues d'Espagne, du Portugal, du Maghreb, d'Afrique sub-saharienne et d'Asie. Les enfants issus de l'immigration, des années 1950 à nos jours, y ont grandi : certains et certaines sont resté.e.s y vivre. Encore aujourd'hui, ce quartier accueille de nouveaux arrivants.

# LE DISPOSITIF INTERCULTUREL À PALABRE



Objectifs

Le lien social,  
maillon indispensable  
du soin

Les différents  
espaces  
de Palabre

La place des  
partenaires  
à Palabre

Données  
chiffrées



# LE DISPOSITIF INTERCULTUREL À PALABRE

## OBJECTIFS

1

Accompagner psychologiquement les personnes en situation de vulnérabilité extrême.

2

Proposer une approche clinique interculturelle pour les personnes révélant des souffrances psychiques, psychosociales, ou des problématiques interculturelles.

3

Favoriser le lien social.

4

Faciliter l'accès aux soins en santé mentale en articulant une permanence d'accueil, une démarche d'aller-vers, une prise en charge en groupe et un accompagnement individuel.

## LE LIEN SOCIAL, MAILLON INDISPENSABLE DU SOIN

Le lien social constitue un besoin fondamental de l'être humain. L'inscription dans ce lien, l'ouverture à la relation à l'autre est une étape qui permet aux personnes de se situer, d'être dans le social, de parfois sortir de l'isolement. Plus qu'un préalable au soin, le lien social en lui-même «fait» soin.

Pour cette raison, Palabre a pensé et organisé au centre de son activité *une permanence d'accueil* collective hebdomadaire.

Ainsi, tous les mardis matin, la porte de l'association est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent en savoir plus sur l'association, rencontrer les psychologues, comprendre ce qui est proposé à Palabre, et éventuellement formuler une demande de soins. Au travers de cette « permanence », l'association met l'accueil au centre de son projet.

« L'accueil est un réflexe, un immédiat comme une compétence de la sensibilité humaine qui surgit sous l'impact de l'inconnu, de l'imprévisible, une distorsion soudaine qui renverse l'esprit, dépasse la peur et mobilise des sources et des ressources bienveillantes. Dans l'accueil, on recueille puis on va au-delà : on prend soin, on s'emmêle l'un à l'autre, on s'enveloppe d'un espace partagé. »

*Extrait de Patrick Chamoiseau,  
Frères Migrants, 2017*

## Un temps de «portes ouvertes»

Notre permanence  
est pensée comme  
un temps de  
«portes ouvertes».

Nous cherchons à faciliter le lien entre le dehors  
et le dedans. Pour aller encore plus loin dans  
cette démarche, les psychologues ont développé  
depuis 2021 des temps d'aller-vers durant les  
temps de permanence du mardi : deux des quatre  
psychologues se déplacent dans le quartier et  
proposent une boisson chaude aux personnes qui  
semblent disponibles pour un échange. Il s'agit de se  
présenter, de leur expliquer notre démarche, et de  
voir alors l'échange qui en découle.

Au travers de la démarche d'aller-vers et de l'accueil  
lors des permanences, l'équipe de psychologues  
cherche à créer du lien avec le public, travailler les  
représentations de la fonction de psychologue, et  
ainsi faciliter l'accès aux soins en santé mentale.

D'autre part, le lien social est également soutenu  
lors des différents groupes de parole au sein  
de l'association. Les groupes mensuels sont  
constitués de personnes souvent isolées, en proie  
à des problématiques psychosociales variées. Les  
échanges dans ce cadre groupal permettent de se  
sentir «faire partie» d'un groupe, et être soutenu.e  
par le groupe.

## «Faire partie» d'un groupe



# LES DIFFÉRENTS ESPACES DE PALABRE

## Consultations individuelles

Les entretiens cliniques se font avec ou sans interprète. Afin de respecter la temporalité psychique du sujet, il n'y a pas de durée définie pour un suivi.

## Consultations famille

Ces temps prévus en famille permettent d'exprimer les conflits et mettre en mouvement les identités culturelles, les différences intergénérationnelles et inter-individuelles. Les consultations sont menées par deux psychologues, avec ou sans interprète.

## Groupe thérapeutique

Le groupe est un véritable lieu de soin. Il peut être recherché en première et seule intention ou bénéficier à toute personne en attente d'une prise en charge individuelle.

## Soutien à la parentalité

L'objectif ici est d'accompagner certains parents en difficulté dans leur (futur) rôle de mère ou de père, en soutenant leurs capacités parentales, notamment en valorisant leurs pratiques culturelles. L'enfant peut exprimer ce qu'il vit, et faire le lien avec sa mère ou son père dans un espace sécurisant.

En fonction des actualités de l'association, les groupes de parole, les supervisions ou les formations pour les professionnel.le.s peuvent se réaliser tous les jours de la semaine.

Le mardi matin est le moment où les 4 psychologues de l'équipe sont présentes. Elles se rendent accessibles au public lors de la permanence, l'aller-vers et profitent de cette journée commune pour tenir la réunion d'équipe, aborder les questions cliniques associées aux accompagnements et assurer la coordination des actions de l'association.

## Téléconsultations

Cette modalité de suivi concerne une part assez minoritaire des suivis mais elle reste une option appréciée et nécessaire pour poursuivre des suivis à distance, ou lors d'empêchements exceptionnels.

## Permanence d'accueil

Notre permanence, les mardis de 9 heures à 11 heures, est l'occasion pour le public, les professionnel.le.s et les partenaires de partager un moment convivial. Cet accueil est souhaité comme un temps collectif dégagé de toutes formalités, sans inscription et sans rendez-vous.

## L'aller - vers

Chaque semaine, deux psychologues vont à la rencontre du public d'Empalot : occasion d'une écoute simple et instantanée, d'une visibilité de nos actions dans le quartier et d'un travail sur la représentation de la fonction du psychologue.

|         | Lundi         | Mardi                              | Mercredi                           | Jeudi                              |
|---------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 9h-10h  | Consultations | Permanence d'accueil et aller-vers | Consultations et Groupes de parole | Consultations et Groupes de parole |
| 10h-11h |               | Réunion d'équipe                   |                                    |                                    |
| 11h-12h |               |                                    |                                    |                                    |
| 12h-13h |               | Consultations et Groupes de parole |                                    |                                    |
| 13h-14h |               |                                    |                                    |                                    |
| 14h-15h |               |                                    |                                    |                                    |
| 15h-16h |               |                                    |                                    |                                    |
| 16h-17h |               |                                    |                                    |                                    |
| 17h-18h |               |                                    |                                    |                                    |
| 18h-19h |               |                                    |                                    |                                    |

## LA PLACE DES PARTENAIRES À PALABRE

Lors de rencontres, de réunions dans diverses institutions, de soin, de suivi social, d'éducation, d'animation culturelle, d'orientation, d'insertion, l'équipe de Palabre vient, de manière complémentaire à ses autres actions, apporter ses compétences et se nourrir de celles des différents partenaires rencontrés :

**En renforçant les compétences professionnelles,** notamment par le biais d'une meilleure compréhension des situations et de la complexité de l'accompagnement des publics que nous recevons en commun avec les structures.

**En réfléchissant avec les professionnel.le.s** à de nouveaux outils et pistes de travail.

**En accueillant les questions en lien avec l'interculturalité,** qui peuvent mettre en difficulté les équipes lors de l'accompagnement social, psychologique et/ou administratif du public.

**En mutualisant les savoir-faire** et les connaissances à leur propos.

L'espace de la permanence est accessible aux professionnel.le.s partenaires qui le fréquentent régulièrement (cf Données chiffrées 2025). La rencontre est directe et le travail de liaison facilité. Cet espace permet de renseigner et d'orienter. Cela permet aussi parfois de débiter des partenariats comme par exemple celui avec l'association de l'Amicale du Nid, débuté en novembre après que l'équipe soit venue nous rencontrer lors d'une permanence.

Le lien avec les partenaires se tisse aussi au cours des réunions à l'extérieur auxquelles nous participons. Cette année, nous avons pu participer à une vingtaine de réunions. Ces temps d'échanges permettent de travailler ensemble des projets communs autour des thèmes de la santé mentale, de la précarité et de la migration et aussi de faire un travail d'orientation.

L'équipe de Palabre a toujours à cœur d'être présente sur un plus grand nombre de réunions avec les partenaires. Cela a été plus difficile cette année dû aux aléas des subventions et d'un temps de présence réduit des psychologues sur l'association. Mais grâce au soutien de l'ARS, cela peut reprendre sa place en cette fin d'année. De plus, deux nouveaux partenariats ont pu voir le jour en 2025 : avec l'Amicale du Nid et avec le Relais de Montans (Cités Caritas) de Gaillac.

# DONNÉES CHIFFRÉES

En 2025, l'activité de l'association Palabre est restée dynamique. Le nombre de consultations individuelles est revenu à la hauteur de 2023, la fréquentation de la permanence d'accueil est restée élevée et les différents groupes à médiation ont pris une place importante dans l'offre de soins.

L'association est un acteur important du quartier Empalot : elle accueille le public mais est également très présente pour les professionnel.le.s. Le lieu vit et s'anime au travers des psychologues, des interprètes, des partenaires, des personnes et des patient.e.s reçu.e.s, de leurs récits de vie et de leurs expériences, des groupes de parole.

## Suivis psychologiques individuels \*

 ANNÉE 2024  
(1<sup>ER</sup> CHIFFRE)

 ANNÉE 2025  
(2<sup>E</sup> CHIFFRE)



Nombre de  
consultations

**618 • 524**



Temps moyen  
de suivi

**12,4 MOIS • 17,4 MOIS**



Pourcentage de patients  
ayant eu un temps de  
suivi inférieur à 6 mois

**39 % • 30 %**



Pourcentage de patient.e.s  
ayant eu un temps de suivi  
entre 7 et 12 mois

**30 % • 9 %**



Pourcentage de patients  
arrêtant le suivi avant 1 an

**69 % • 39 %**

### \* ANNÉE 2024

Même si un nombre important de prises en charge est terminé, la liste d'attente reste importante, 57 personnes en attente en fin d'année, avec 11 mois d'attente environ.

### \* FIN 2025

Temps d'attente pour un premier RV individuel: environ 16 mois

## Permanences

 ANNÉE 2024  
(1<sup>ER</sup> CHIFFRE)

 ANNÉE 2025  
(2<sup>E</sup> CHIFFRE)



Nombre de  
permanences

**48 • 47**



Nombre  
de passages

**466 • 424**



Nombre de consultations  
par téléphone

38 • 49



Prises en charge  
terminées

22 • 18



Nombre de  
personnes reçues

64 • 54



Nombre de personnes  
reçues d'Empalot/QPV

37 • 34



Nombre de personnes  
reçues hors QPV

23 • 18



Nombre de personnes  
reçues sans logement

4 • 2



Nombre de femmes

48 • 40



Nombre d'hommes

16 • 14

Répartition



hommes



femmes

25 % • 75 %  
26 % • 74 %



Nombre de personnes  
différentes

120 • 75

34 % professionnels 28 % professionnels  
66 % public 72 % public

Répartition



hommes



femmes

51 % • 48 %  
61 % • 39 %



Nombre d'enfants

5 • 5

## Ateliers jeunes et familles

ASEER, Accueil Jeunes et PLC (2024)  
Groupe Toutes ensemble et PLC (2025)

 ANNÉE 2024  
(1<sup>ER</sup> CHIFFRE)

 ANNÉE 2025  
(2<sup>E</sup> CHIFFRE)



Nombre d'ateliers PLC

12 • 12



Nombre d'ateliers ASEER/Toutes ensemble

3 • 6



Nombre de participants

45

30 PLC  
15 ASEER

52

30 PLC  
22 Toutes ensemble

## Groupes thérapeutiques

 ANNÉE 2024  
(1<sup>ER</sup> CHIFFRE)

 ANNÉE 2025  
(2<sup>E</sup> CHIFFRE)



Nombre de sessions

21 • 36



Nombre de groupes thérapeutiques

3 • 6



Nombre de participants

92

Représentant  
38 personnes  
différentes

Temps  
de Palabre 52  
Groupe ressource 40

143

Représentant  
49 personnes  
différentes

Temps de Palabre 61  
Groupe ressource 18  
Groupe femmes 21  
Groupe de médiation  
artistique 3  
Corps en Chemin 40



# **PALABRE EN ACTIONS**

**La permanence  
d'accueil et  
l'aller-vers**

**L'accompagnement  
individuel**

**Les groupes**

**L'interprétariat**

**Jeunes  
et familles**

**Nouvelles actions  
en partenariat**

**Formation  
et espaces  
de réflexion**

# PALABRE

# EN ACTIONS

## LA PERMANENCE D'ACCUEIL ET L'ALLER-VERS

Pour Palabre, s'inscrire dans le champ de la santé mentale signifie s'engager dans des actions favorisant le lien social, perçu comme une partie intégrante du soin. La permanence d'accueil et l'aller-vers en sont des exemples. Nous favorisons à travers ces actions une rencontre informelle avec le public, de façon à bousculer les représentations habituelles du psychologue et à sensibiliser sur l'importance du soin apporté à la santé mentale.

### La permanence d'accueil

Non seulement la permanence d'accueil des mardis est actuellement un des seuls lieux d'accueil toulousains organisé et porté uniquement par des psychologues, mais cette accessibilité directe, sans contrainte administrative, reste relativement rare et à contre-courant des pratiques habituelles des structures de soins en santé mentale.

Pour le public, c'est l'occasion de rencontrer les psychologues dans un moment de convivialité, ce qui facilite la démarche de soins, mais aussi d'échanger voire de créer des liens avec d'autres personnes dans un espace contenant. Pour certain.e.s « habitué.e.s », le temps de permanence constitue un repère, un lieu d'ancrage qui contribue à leur équilibre psychique. Pour les psychologues, ce temps de permanence permet un premier repérage des difficultés d'une personne afin d'évaluer l'espace de soin qui lui sera le plus adapté (suivi individuel avec ou sans interprète, groupe de parole, atelier psycho-corporel ou de médiation artistique...).

### Espace précieux

Enfin, la permanence est un espace précieux mis à disposition des professionnel.le.s qui souhaitent nous rencontrer ou accompagner des personnes dans leur parcours de soin. Ce temps d'échanges nourrit les réflexions relatives à nos disciplines

respectives et participe à la construction d'un maillage autour du patient. Ceci peut réduire l'appréhension éventuelle de la personne avant une prise en charge thérapeutique et faciliter l'instauration d'une relation de confiance avec la psychologue.

La permanence est donc un des pilliers de développement du travail en réseau. En effet, la mobilisation de professionnel.le.s qui se coordonnent autour d'une personne, la circulation de cette personne entre ces

### Un des piliers de développement

structures en lien entre elles, peut aider celle-ci à se représenter son inscription dans le social, à se la réapproprier et à se remettre en mouvement vers un mieux-être. Il s'agit donc de défendre la place centrale occupée par la personne accueillie et de se constituer en réseau autour d'elle, en mobilisant les ressources qu'elle identifie comme potentiellement bénéfiques pour elle.

### L'Aller-Vers

Cette action est présentée comme une extension de la permanence. Pour les personnes qui identifient le local mais n'osent pas pousser la porte, celles qui ont entendu parler de nous, qui aimeraient nous parler mais n'ont pas encore trouvé le temps, ou celles qui trouvent agréable cette discussion improvisée dans la rue, là où elles se trouvent, sans projet particulier autre qu'une reconnaissance mutuelle à partager le même espace public. Cet échange informel nous replace ensemble dans une humanité première et simple. Cela peut aller de quelques mots aimables à des témoignages de vie, des questions relatives à des difficultés personnelles. Parfois nous ne parlons pas la même langue et les gestes, avec le thé, suffisent et nous ramènent à l'essentiel.

Cette prise de pouls du quartier Empalot semble encore plus nécessaire si l'on considère la fréquence accrue des événements violents des dernières années. Une des réactions de défense pourrait être le cloisonnement et la désertion de ces espaces publics de rencontre. C'est un choix de l'équipe, à l'écoute des habitants et des patients, d'au contraire maintenir à l'extérieur du local le lien, l'ouverture, la parole, dans un esprit de convivialité.

## L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

L'accès aux soins en santé mentale est, depuis la création de l'association, au centre de nos préoccupations. Le besoin de prise en charge psychologique devient prioritaire pour les personnes

### Besoin de prise en charge

vivant en France et la saturation des services publics (hôpitaux, Centres Médico-Psychologiques et Maisons des Solidarités, notamment) ne fait que se répercuter telle une avalanche de demandes

faites aux associations. De toute évidence, Palabre ne peut pas absorber le flux de sollicitations.

La médiation des conflits internationaux actuels, l'augmentation du coût de la vie et la crise climatique contribuent à une hausse du sentiment d'insécurité, une anxiété importante et un accroissement des vulnérabilités. Dans ce contexte, la prise en charge en santé mentale individuelle est devenue indispensable et un grand nombre de personnes se tourne vers Palabre.

En 2023, les demandes de suivi individuel avaient augmenté de plus de 55 % (84 demandes au lieu de 54 en 2022) cette augmentation s'est poursuivie en 2024 avec 94 demandes.

Au mois de décembre 2024, il y avait plus d'un an d'attente pour un premier rendez-vous en consultation individuelle. Les psychologues ont donc décidé de geler la liste d'attente dédiée à ce type d'accompagnement.

Aujourd'hui, en novembre 2025, 23 personnes sont toujours en attente d'une prise en charge psychologique. La demande la plus ancienne date du 18 juin 2024.

Malgré la forte demande pour les accompagnements individuels et la difficulté à pouvoir y répondre, 20 personnes ont tout de même pu être orientées sur des espaces de soins thérapeutiques groupaux (groupe de parole Femmes, groupe de médiation artistique, groupe « Temps de Palabre », groupe « Le corps en chemin ») qui restent la seule option de prise en charge pour les nouveaux patients en 2025.

Un des principes du dispositif de l'association est la liberté du patient à déterminer lui-même le moment où son suivi prend fin. Il nous paraît en effet essentiel de respecter le rythme du patient et de ne pas interrompre un processus psychique, la mise en mouvement de l'inconscient par un nombre préétabli de séances. Aussi, certains patients n'ont besoin que de quelques séances alors que d'autres sont suivis depuis plusieurs années.

Les motifs de consultation sont vastes. De par notre spécificité de psychologues interculturelles, un grand nombre des personnes qui

### Un vécu migratoire

vient à l'association a un vécu migratoire. Certain.e.s primo-arrivant.e.s sont parfois sans accès à la langue française ou à son apprentissage (FLE). Notons que le public accueilli est bien plus large puisque nous accueillons également des personnes qui résident depuis longtemps dans le quartier ou l'agglomération. Nous observons que l'essentiel des personnes accueillies à Palabre se trouve dans une (ou des) situation(s) de précarité. Ces personnes présentent donc de nombreuses vulnérabilités psychologiques et des symptômes qui évoquent des souffrances psychosociales importantes.

## Les facteurs qui impactent négativement la santé psychique au quotidien :

### Le facteur économique

(chômage ou faibles revenus, voire absence de revenus) perturbe fortement l'équilibre psychique des sujets déjà fragilisés psychologiquement. Les personnes en situation de précarité doivent au quotidien gérer des urgences vitales (se loger, se nourrir, se vêtir, se chauffer) et la santé est ainsi reléguée au second plan. Il est donc primordial de « faciliter la tâche des personnes précaires en rendant la prise de décision plus facile, par exemple en rendant le recours au système de santé plus simple » (*Précarité, pauvreté et Santé*, Rapport de l'Académie de médecine, 2017).

### Le facteur social

tels que l'isolement social, la discrimination et la stigmatisation (territoriale, ethnique, religieuse...) contribuent à accentuer un mal-être psychologique et des fragilités.

### Le facteur administratif

remet en question la légitimité de ces personnes à faire société au sein de leur pays ou de leur culture d'accueil, et ravive des expériences douloureuses d'exclusion et de rejet, avec des enjeux parfois vitaux notamment chez les personnes exilées menacées d'expulsion du territoire.

# Quelques éléments de compréhension des impacts psychologiques de la migration et de l'exil

Les personnes ayant migré, ou issues de l'immigration, doivent au quotidien conjuguer des codes culturels parfois très éloignés. Ces personnes sont venues s'installer en France dans un parcours migratoire de droit commun, ou suite à un exil, ou encore vivent en France depuis plusieurs

## Remaniements identitaires

générations. Inévitablement, le contact entre les cultures implique pour le

psychisme des questionnements, des remaniements identitaires et parfois des tensions, ceci dès le premier contact (on parle parfois de « choc culturel »), mais aussi sur des temps prolongés, voire sur plusieurs générations. Le processus d'*interculturalisation* est alors à l'œuvre. De manière subjective, ces personnes doivent mettre en place des processus psychiques conscients et inconscients complexes. Dans bien des cas, les sujets font preuve de grandes capacités d'adaptation et de créativité, voire même de résilience (*interculturalisation positive*) : mais parfois, les conflits psychiques ne peuvent être dépassés pour laisser place à un vécu apaisé (*interculturalisation négative*).

**Les personnes exilées sont celles qui ont fui leur pays d'origine suite à des persécutions subies pour des raisons religieuses, ethniques, politiques, économiques, des violences de genre ou liées à leur orientation sexuelle. Le départ est souvent fait en urgence suite à des expériences de violences physiques et sexuelles, de mariage forcé, de traite humaine, et parfois de torture, assassinat et perte de proches... Les traumatismes sont donc fréquents, liés au vécu dans le pays d'origine mais aussi lors du parcours migratoire ou depuis l'arrivée en France.**

Quelles que soient les causes de la migration, il n'est pas rare que le contact avec la culture occidentale plonge les personnes dans un état de choc culturel, avec un sentiment d'errance identitaire et de dévalorisation accentué par la pression administrative, les rapports de dominations (occident/pays du sud) et le racisme. Ceci est d'autant plus fréquent si le départ du pays s'est fait de façon précipitée et que l'arrivée en France n'a pas pu être préparée, psychiquement au moins.

Les difficultés d'ordres administratif et juridique à l'arrivée en France sont souvent une épreuve à laquelle ces personnes ne s'attendent pas. L'enjeu est immense car presque tout en dépend. La procédure de demande d'asile ou de titre de séjour est lente et complexe, particulièrement pour les personnes allophones. L'attente peut ainsi durer plusieurs années, sans autorisation de travailler. Le sujet se trouve suspendu, psychiquement et matériellement, à ce temps administratif qui lui ôte toute possibilité de s'inscrire dans des projets, dans la société.

La façon dont ces personnes se sentent perçues dans la société qui les accueille a une influence sur les processus psychiques à l'œuvre et leur engagement dans un compromis culturel. Or l'impact du climat social et économique est souvent délétère. Les problématiques de recherche d'emploi et de logement, de titre de séjour, de précarité, d'insertion sociale et professionnelle, de stigmatisation et de racisme sont inhérentes à la vie de ces personnes habitant en majorité de quartiers prioritaires, et sont sources d'une grande souffrance psychique.

Pour les personnes en situation de migration ou d'exil en particulier, la situation est rendue plus complexe. En effet, leurs revenus sont inférieurs de 32%, leur niveau de vie inférieur de 26%, et leurs conditions de logement plus précaires (article paru dans *La santé de l'homme*, 2007). En 2024, nous observons notamment qu'un plus grand nombre de personnes, hommes et femmes isolés, se retrouvent à la rue. Ces situations dramatiques concernent y compris les personnes en demande d'asile dont la procédure d'instruction est en cours.

## Souffrances psychosociales

Les difficultés psychologiques de ce public sont donc d'ordre psychosocial, et impactent leur équilibre familial au quotidien. En effet, les rôles et vécus de parent ou enfant sont d'autant plus complexes dans ce contexte, et les enjeux d'héritage culturel, de transmission, sont souvent au cœur des problématiques.

## Diagnostiques et symptomatologies majeures repérés dans les consultations individuelles (adultes)

**Symptômes anxio-dépressifs liés à la précarité, aux difficultés administratives, à un vécu de stigmatisation et parfois de racisme :** rupture du lien social, dévalorisation, faible estime de soi, idées noires voire suicidaires, isolement, difficulté à se sentir disponible pour assurer son rôle de parent, sentiment de culpabilité.

**Symptômes anxio-dépressifs suite à des violences psychologiques, physiques, sexuelles** dans un contexte familial ou social.

**État de Stress Post Traumatique :** hypervigilance, troubles du sommeil, cauchemars récurrents, pensées obsédantes, reviviscences traumatiques, difficultés de concentration, troubles de la mémoire, décompensations traumatiques.

**Souffrance identitaire liée au choc culturel, à une interculturation négative :** sentiment d'exclusion et de non appartenance groupale.

**Symptômes somatiques et psychosomatiques.**

**Addictions**



Face à ce constat, Palabre offre des possibilités d'accompagnement pour toutes ces personnes dont la majorité se trouve en situation interculturelle.

### Le dispositif de consultation que propose Palabre permet :

- Un accès direct, simplifié et gratuit aux psychologues et à la prise en charge psychologique.
- L'accueil, l'écoute et le soutien des personnes en difficulté.
- Le repérage précoce de problématiques et de pathologies.
- Une offre de soins variée : accueil en groupe et/ou suivi individuel.
- L'orientation vers d'autres structures ou professionnels, selon les besoins.
- La participation à la prévention en santé mentale pour éviter l'apparition et l'aggravation des troubles mentaux.

## Consultations individuelles des enfants et adolescents

L'enfant en situation de migration va lui aussi être plus vulnérable car il devra apprendre à naviguer entre son monde interne (famille/culture du pays natal) et le monde externe nouveau (école/culture du pays où il vit). Le premier moment de vulnérabilité pour l'enfant est celui de la phase post-natale, où la mère et le bébé doivent s'adapter l'un à l'autre, souvent seuls, dans un bain culturel étranger. Le deuxième moment de vulnérabilité est celui des apprentissages scolaires comme la lecture, l'écriture, le calcul. Ces grands apprentissages-là renvoient à l'inscription de l'enfant dans la société d'accueil. Le troisième moment de vulnérabilité est la période de l'adolescence où se repose la question de la filiation, de l'affiliation et des appartenances.

**Cette année, 2 adolescents ont été suivis. Ces 2 adolescents là sont en situation d'exil.**

Ce public est particulièrement vulnérable psychiquement et doit avoir accès à une prise en charge psychologique rapide. Les enfants et adolescents étaient prioritaires (en fonction de la situation et de la symptomatologie) quand nous inscrivions encore des personnes sur la liste d'attente. A ce jour, bien que la liste d'attente soit gelée, nous prenons soin de réorienter les enfants et les adolescent.e.s qui ont besoin d'une prise en charge rapide et adaptée.



# LES GROUPES

La question du travail en groupe a toujours été au cœur de nos réflexions, depuis la création de l'association. Peu à peu, avec la saturation des services publics et le manque de lieux dédiés au public que nous recevons, les délais d'attente pour la prise en charge thérapeutique individuelle à l'association Palabre s'est allongé et ceci a poussé l'équipe à trouver un moyen de proposer un espace de soins quand la demande émerge, à l'accès plus rapide, sur une modalité collective. Malgré cela, les demandes de suivi individuel n'ont cessé d'affluer à l'association : combiné à la baisse des subventions début 2025, ceci a amené les psychologues à cesser d'inscrire des nouvelles demandes de suivi individuel sur la liste d'attente, le temps d'attente étant de 14 mois minimum. Ainsi, en 2025, seule la modalité collective a été proposée comme espace thérapeutique aux nouvelles/nouveaux patient.e.s

Début 2025, l'association Palabre proposait 5 groupes thérapeutiques mensuels : 3 groupes de parole, un groupe de médiation artistique et un groupe psycho-corporel.

L'approche groupale est un outil supplémentaire dans le panel de soins en santé mentale de Palabre. Le travail thérapeutique en groupe est particulièrement propice pour travailler le lien à l'autre. Il sollicite en effet une posture d'écoute et de respect de la parole qui peut être inhabituelle pour certaines personnes. Lorsqu'un thème est discuté, il est possible que les récits de vie se fassent écho, ou bien se différencient fortement. L'autre est reconnu dans son altérité et la rencontre prend alors tout son sens.

Même en une seule séance, le fait de réunir des personnes autour d'une préoccupation commune aide à nourrir ou à réparer un lien social parfois abîmé, voire de rompre l'isolement social, en favorisant un sentiment de solidarité et d'appartenance.

## Un groupe de parole pour les personnes exilées : «Un temps de palabre»

Ce groupe s'adresse à des femmes et des hommes francophones ou anglophones.

Les thèmes les plus souvent abordés en 2025 sont l'anxiété et l'incertitude liées aux démarches et aux décisions administratives, les ressources psychiques et stratégies mobilisables pour y faire face, les violences subies. Sont aussi abordés les rapports hommes/

femmes, les rôles sociaux, les écarts culturels, le travail.

1

Nous mesurons combien aujourd'hui ces échanges en mixité de genre et en situation interculturelle ont un réel impact sur la perception du lien à l'autre, les croyances, les stéréotypes : la coopération qui émerge du groupe, l'empathie déployée lors des partages d'expérience ont un effet réparateur, apaisant que verbalisent régulièrement les participant.e.s. Ceci est d'autant plus important que nombre des personnes présentes ont vécu des situations de violence, parfois sans assistance d'autrui et en grande solitude.

## Un groupe de parole pour les personnes isolées et/ou en grande précarité : «le Groupe Ressource»

Ce groupe permet de soutenir les personnes les plus précaires, souvent en situation interculturelle, dans l'appréhension du lien à l'autre et au monde extérieur, pour les aider à identifier plus sereinement leur place dans le groupe social.

Les thèmes les plus souvent abordés sont le rapport avec les émotions, la maladie physique ou mentale, le rapport à l'emploi, le racisme, les écarts de culture, la solitude et les stratégies pour y faire face.

2

Malheureusement, avec l'arrêt de financement du Conseil Départemental, ce groupe a dû s'arrêter en avril 2025. Cet espace était nécessaire pour des personnes, en situation de précarité et d'isolement, orientées par les MDS.

## Atelier de médiation artistique

Le premier atelier de médiation artistique a eu lieu en novembre 2024.

L'objectif de celui-ci est d'explorer l'interculturalité et pouvoir parler d'une expérience qui a pu être douloureuse et/ou traumatique au travers d'un support artistique. Il s'agit également de pouvoir travailler sur la narrativité : faire entrer, via la création artistique,

dans une identité narrative qui va pouvoir lier les différentes temporalités du sujet (là-bas et ici, hier et maintenant).

3

Ces ateliers permettent d'aborder le rapport au corps, l'instant présent, le sentiment d'appartenance, les imaginaires...

L'atelier s'est tenu avec une régularité mensuelle jusqu'à juin 2025. Vu la très faible participation à cet atelier (en moyenne une personne par atelier), nous avons décidé à la rentrée de septembre de ne pas le reconduire.

## Atelier Médiation par le Mouvement: «Le corps en chemin»

L'atelier est encadré par une des psychologues, aussi professeure de Yoga, et formée à la médiation thérapeutique.

L'atelier est pensé comme un espace thérapeutique contenant et bienveillant, spécifiquement destiné à des personnes migrantes ou en situation interculturelle. Nombre d'entre elles ont traversé des parcours migratoires complexes et parfois traumatiques. En consultation, les corps expriment souvent ce que les mots ne parviennent pas encore à dire.

Dans cet atelier, le corps devient un vecteur de narration, d'élaboration et de reconstruction. Il permet de soutenir un travail de réappropriation identitaire et de réhabilitation du lien à soi et aux autres.

Le mouvement est mobilisé comme langage non verbal et outil thérapeutique. L'atelier agit

comme un espace transitionnel. Le groupe constitue une enveloppe psychique contenant. Le cadre sensoriel et matériel est particulièrement soigné.

4

Cet atelier permet de :

- Favoriser l'expression somatique des émotions
- Soutenir la résilience par la médiation corporelle douce
- Offrir un espace inclusif et respectueux de la diversité culturelle
- Renforcer le lien à soi et aux autres
- Stimuler la créativité, le jeu et le plaisir d'être en mouvement
- Encourager la mise en réseau et le soutien social

En 2025, 6 ateliers ont été réalisés, avec 11 participantes sur l'année. Elles ont exprimé des retours très positifs dont les thématiques ont été : sécurité, détente, expression corporelle, lien social. (Mots exprimés : oxygène, partage, lâcher-prise, joie, mouvement, femmes, respiration, heureuse, se retrouver, échanger, rire, jouer, douceur, écoute, sécurité, liberté, énergie, présence, confiance, détente, légèreté).

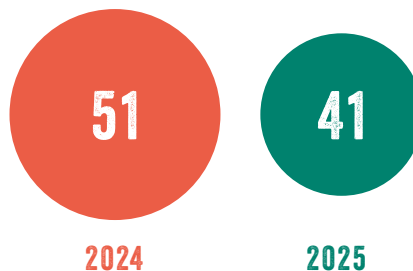
## L'INTERPRÉTARIAT

L'association Palabre s'engage pour que les difficultés linguistiques ne soient pas un obstacle à l'accès aux soins en santé mentale. L'expression des personnes allophones dans leur langue maternelle est donc au cœur du projet associatif. En effet, comment se soigner quand on ne peut pas expliquer ses symptômes, et/ou on ne comprend pas les questions posées? Comment engager une psychothérapie quand on ne parle pas bien le français !

Certains suivis en anglais sont assurés par les psychologues qui maîtrisent cette langue. Mais pour toutes les autres langues, les psychologues font appel à des interprètes professionnels.

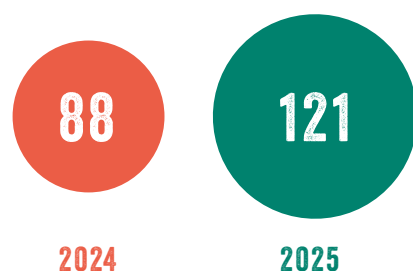
## Nombre de consultations en langue étrangère

### AUTOGESTION \*

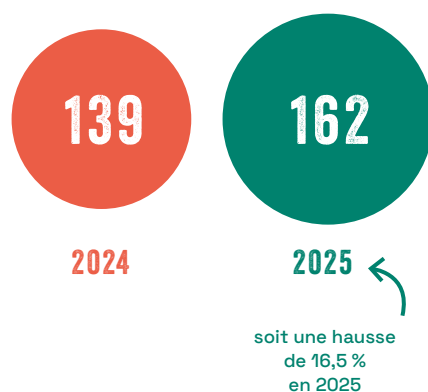


\* Consultations psychologiques faites en anglais, sans interprète.

### INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL



### TOTAL



## Langue parlée en consultation

### FRANÇAIS

479

2024

326

2025

### AUTRE LANGUE

139

2024

162

2025

### TOTAL

618

2024

524

2025

Le français reste la langue utilisée pour la majorité des consultations faites à Palabre. Ceci s'explique par une forte représentation de personnes accueillies issues d'Afrique francophone, mais aussi parce qu'une partie du public accueilli est français, pour une part orienté par les Maisons des Solidarités lors des projets développés en partenariat entre 2022 et 2024. Cependant, 162 consultations (30,9%) se sont faites dans une autre langue que le français, soit environ 8% de plus qu'en 2024.

Voici les langues parlées en 2025 (par ordre décroissant de fréquence) : l'anglais, le géorgien, le soussou, l'arabe, l'albanais, le russe, l'espagnol, le tamoul, le pachto.

L'anglais a été la langue choisie pour les consultations par deux personnes nigériennes, une personne iranienne et une personne géorgienne. En effet, ce choix peut être lié à la difficulté de s'exprimer sur des sujets intimes en présence d'un.e interprète, mais c'est aussi, pour certain.e.s, un moyen de mettre à distance des affects douloureux grâce à la distanciation que permet l'utilisation d'une autre langue que la langue maternelle.

En l'absence d'une langue partagée, recourir à un.e interprète professionnel.le est nécessaire pour entendre et comprendre la parole du sujet. Mais l'interprète ne se limite pas à traduire mot pour mot : il.elle précise parfois le message ou encore donne des informations culturelles (de Cotret, 2017). Il.elle n'est donc pas neutre, et l'entretien à deux devient un entretien où le récit qui donne sens aux événements de vie du sujet est articulé à trois – le sujet, l'interprète et la psychologue – au carrefour du psychologique et du culturel.

Cette collaboration implique de prendre le temps, en amont des consultations, d'organiser les consultations, de convenir du cadre d'intervention de l'interprète, de discuter avec lui.elle avant et après les consultations pour ajuster les choses.

**Pour les suivis psychologiques à Palabre, nous tenons à assurer toutes les consultations d'une personne avec le ou la même interprète afin que cela facilite l'instauration d'une relation de confiance et un cadre suffisamment stable pour faciliter la parole.**

## Atelier en collège: «Prends la parole face aux discriminations»

# 1

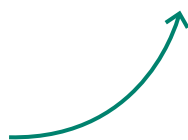
Depuis huit ans, l'association Palabre Espace Interculturel se mobilise auprès des collégien.ne.s du département pour promouvoir les « valeurs de la République et le principe de laïcité ». Ces interventions visent à aider les collégien.ne.s à « appréhender le monde de manière éclairée et responsable ». Dans le cadre du Parcours Laïque et Citoyen, financé par le Conseil Départemental, l'association Palabre propose un atelier « Prends la parole face aux discriminations ». En 2025, deux psychologues de l'association sont intervenues dans une classe de 5ème (30 élèves) au sein du collège Jean Jaurès de Colomiers, à l'initiative de leur professeure d'histoire. Les interventions ont eu lieu entre janvier et mars pour 6 séances au total.

L'objectif de l'atelier est d'amener les collégien.ne.s à réfléchir sur la question des discriminations en s'appuyant sur les témoignages du film mais aussi sur leurs propres expériences. Habituellement, lors des quatre premières séances, nous visionnons une partie d'un film documentaire nommé « La ligne de couleur » de Laurence Petit-Jouvet et nous engageons la parole autour des discriminations évoquées par les protagonistes du film. Le film est basé sur les témoignages de onze français.e.s d'origine étrangère exprimant, dans une lettre adressée à une personne de leur choix, leur expérience singulière du regard des autres dans leur quotidien. Ils.elles sont identifiés avant tout comme « arabes », « noir.e.s » ou « asiatiques », c'est-à-dire comme des personnes étrangères dans leur propre pays.

Ils.elles expliquent comment ils.elles se sont construit.e.s dans leur vie intime, sociale, et professionnelle en dépit du poids de ce regard. Cette année, nous avons ajouté au visionnage du documentaire, la lecture de témoignages anonymisés issus des lettres écrites par les élèves ayant participé à cet atelier les années précédentes.

Les deux dernières séances de l'atelier sont consacrées à l'écriture d'une lettre par chaque collégien.ne, à la manière de celles écrites par les protagonistes du documentaire, puis à leur lecture lors de la dernière séance.

Nous inscrivons cette activité dans la durée car le retour d'expérience nous amène à penser que cette action au sein des collèges favorise la pratique de la liberté de conscience, le « penser par soi-même », le refus de tous types de discriminations. Les différents établissements ayant accueilli les ateliers se sont toujours montrés très satisfaits, et les évaluations des élèves positives. Malgré cela le Conseil Départemental n'a pas renouvelé notre candidature sur ce dispositif pour l'année 2025/2026. Nous pensons repostuler pour 2026/2027 avec un atelier différent, suite à nos réflexions lors des ateliers menés et aux besoins qui semblent émerger pour les collégien.ne.s : nous voudrions imaginer un atelier portant sur les questions liées au harcèlement et en particulier sur la problématique du témoin dans ces situations.





## Atelier à l'association « Toutes ensembles »

2

En 2025, l'association a été sollicitée pour animer un atelier au sein d'une association « Toutes ensembles » du quartier d'Empalot. Environ une fois tous les deux mois, le lundi matin, une psychologue de Palabre se rend au centre social d'Empalot pour animer un atelier avec les personnes fréquentant l'association Toutes ensembles.

Ce temps d'échange collectif a pour objectif d'apaiser les tensions liées à la parentalité, au déracinement, à l'isolement, à la problématique de l'emploi et avec un objectif « d'aller vers » le mieux être de chaque personne au travers de questions de connaissance de soi, d'estime de soi, de respect de soi. L'atelier a débuté en mars 2025.

## Participation au projet Collectif Familles

3

Le Collectif Familles d'Empalot réunit tous les mois des acteurs.rices locaux institutionnels et associatifs, ainsi que des habitant.e.s du quartier, autour de questions liées à la parentalité. En réseau, il cherche à soutenir des initiatives des habitant.e.s. Plus précisément, voici ses objectifs :

Favoriser l'interconnaissance et la complémentarité des acteurs.rices d'Empalot, par une démarche de « faire ensemble » engageante, dynamique et participative.

Permettre aux acteurs.rices de questionner leurs pratiques à partir d'éléments partagés de connaissance des familles.

Répondre aux besoins des habitant.e.s en partant de leur vécu, de leur pratique quotidienne, en allant à leur rencontre, en les associant tout au long de la démarche.

Mettre en place des actions, événements à destination du public en fonction de leurs besoins.

Le réseau propose des actions à destination du public, tels que des Cafés éphémères, la fête des familles. Cette année voit la quatrième édition de la Fête des Familles qui s'est déroulée le 15 octobre. Une psychologue de Palabre s'est associée à une éducatrice de la Réussite Éducative pour proposer une activité autour de la question des écrans, à destination des parents et des enfants. En effet, le Collectif a choisi cette année de centrer cette fête sur les liens parents-enfants : liens affectifs, communication, coopération... Toutes les activités prévues lors de cette journée se sont donc organisées en ce sens. Cette fête a été le témoin d'une grande mobilisation des institutions, des associations et des habitant.e.s, et un temps de convivialité important de la vie du quartier Empalot.



## 10 ANS ? ÇA SE FÊTE !



**En 2015 est née l'association Palabre Espace Interculturel. Aventure commencée à deux psychologues, puis trois, puis quatre... Projet pensé, tricoté, ajusté au fil des années en équipe, pour et en collaboration avec les personnes accueillies et accompagnées. Ce tissage, soutenu par les partenaires financiers depuis le début, se dessine chaque jour davantage.**

Les premiers mois de l'année 2025 n'ont pas été faciles pour les psychologues et le bureau de Palabre : menace de baisse de subventions dans un contexte social tendu. La survie de l'association a été en jeu.

L'équipe avait prévu une fête fin juin pour marquer les 10 ans de l'association. Ce contexte l'a fait douter : comment faire une fête alors qu'on n'est pas sûr de pouvoir continuer ? Fêter cette aventure et peut-être disparaître ? La morosité gagnait l'équipe.

La veille de la fête, quelques personnes s'étaient portées volontaires pour participer à la préparation du repas. La fête a commencé là.

Et puis le jour J, le public de l'association est arrivé, un par un. Petit à petit, les psychologues ont vu arriver des personnes

apprêtées, habillées en tenue de fête, le sourire aux lèvres. Elles étaient enthousiastes, manifestant leur plaisir à se retrouver pour « fêter l'anniversaire de Palabre », comme a dit l'une d'elle.

Toute la journée, nous avons ri, dansé, joué au foot, partagé un moment chaleureux. Les uns et les autres ont pu verbaliser, à l'oral et à l'écrit, le sens donné à l'association, à ce qu'ils y trouvent.

Comment avons-nous pu douter ?

Tout au long de cette fête, les personnes accueillies ont rappelé à l'équipe le sens de son travail, les raisons de son engagement, ce qui l'anime, ce qui la nourrit.

Cette journée a ainsi été un moment (très) fort de l'année 2025.

## NOUVELLES ACTIONS EN PARTENARIAT

**Cet automne, deux nouvelles actions ont vu le jour, en partenariat avec d'autres institutions :**

- **l'intervention d'une psychologue de Palabre au CADA de Gaillac** (Tarn) du Relais de Montans. Douze heures par mois vont être dédiées à des entretiens cliniques avec des résident.e.s du CADA, au travail en équipe, en lien avec le réseau de partenaires. La convention a été établie pour 10 mois, soit jusqu'à fin juillet 2026.
- **une permanence psychologique mensuelle** au sein de l'Amicale du Nid (Toulouse) pour des entretiens individuels et/ou des groupes de parole, en fonction des besoins repérés. Cette action sera réévaluée après 3 mois, fin janvier 2026.

Dans le cadre des permanences d'accueil ou des réunions de réseau, les psychologues rencontrent des partenaires avec qui se profilent souvent des envies de collaboration, toujours très propices en contexte inter-institutionnel. L'équipe se réjouit qu'en cette fin d'année, deux graines semées aient pu germer.

## FORMATION ET ESPACES DE RÉFLEXION

### Formation

#### Palabre encadre des stagiaires en Psychologie

Depuis sa création, Palabre s'engage dans la formation des futur.e.s psychologues. En lien étroit avec l'Université Toulouse 2, l'association accompagne et forme des stagiaires en master 1 et master 2 de psychologie interculturelle. Neuf stagiaires de Master 1 et 2 ont été encadrées depuis 2016.

En 2025, l'association a accueilli en stage une étudiante de Master 2 de psychologie interculturelle. Voici le témoignage de son expérience de stage :

#### « En deuxième année de Master en psychologie interculturelle,

j'ai eu l'opportunité d'effectuer mon stage au sein de l'association Palabre. Cette expérience m'a profondément marquée, car elle symbolise pour moi une période de transition, celle du passage de la place d'étudiante à celle de psychologue, créant ainsi un véritable pont entre les deux. Je me suis sensibilisée à la question du soin psychologique des personnes ayant un parcours migratoire, d'exil ou se trouvant en situation de grande précarité sociale et d'isolement et j'ai pris conscience de l'importance de l'accueil et du lien thérapeutique en tant que principes fondamentaux de notre métier de psychologue.

À travers les différents espaces thérapeutiques proposés : groupes de parole et de médiation, permanence d'accueil, action d'aller-vers et consultations individuelles, j'ai pu expérimenter mon cadre interne et le cadre thérapeutique, découvrir les multiples possibilités qu'offrent les diverses pratiques de soin et créer des liens authentiques avec les personnes accompagnées, construisant ainsi des bases solides pour ma future pratique.

Je tiens à remercier toute l'équipe de Palabre ! »

Anastasia MAKKOU

## Espaces de réflexion

En tant que psychologues, notre éthique et notre déontologie nous amènent à observer, construire, développer et analyser notre pratique professionnelle dans le cadre de :

### Temps d'échanges théoriques

L'équipe de psychologues se réunit ponctuellement afin d'échanger autour de la lecture d'un article, d'un concept théorique ou d'un ouvrage choisi en amont par une des psychologues.

Ce temps est consacré à la réflexion et l'élaboration commune. L'idée est de s'appuyer sur des concepts d'auteurs et praticiens. La lecture et la discussion entre professionnelles permettent d'apprendre de nouveaux concepts, de faire le lien avec la pratique clinique et de l'étayer.

### Séances de supervision

Elles permettent le regard d'un autre professionnel sur l'équipe de psychologues de Palabre. Ce temps est un espace de parole permettant d'interroger la place du psychologue, un lieu d'écoute et de distanciation pour les professionnels qui permet d'aborder les difficultés cliniques (présentation de cas complexes) et institutionnelles, ainsi que la dynamique de l'équipe. 8 séances de supervision ont eu lieu en 2025, au cabinet du Dr Velut (Psychiatre).

### Réunions cliniques

En plus des nombreux échanges informels, les réunions cliniques sont spécifiquement organisées au sein de Palabre avec l'équipe de psychologues et les stagiaires, le cas échéant. Ce sont des temps partagés où est analysée la situation clinique singulière des personnes accompagnées. En découle un ajustement des modalités de la prise en charge des patient.e.s concernés.

## L'ÉQUIPE DE PALABRE S'INFORME ET SE FORME

L'association souhaite assurer aux psychologues l'accès à des colloques, séminaires et formations, pour approfondir et actualiser leurs connaissances et compétences.

En 2025, l'association a pu financer et participer à 1 jour et demi de formation animée par un Psychologue Psychanalyste du Centre Primo Levi (association loi 1901 basée à Paris qui soigne et

accompagne les personnes victimes de la torture et de la violence politique, exilées en France). Cette formation portait sur la thématique des « *Traumatismes liés aux violences sexuelles chez les personnes exilées* ».

Cette formation était riche et très instructive. Les psychologues souhaitent accéder à nouveau à ce type de formation dans les années futures.





# ÉQUIPE & GOUVERNANCE

Le conseil  
d'administration  
en 2025

Les autres  
bénévoles  
en 2025

Les psychologues  
en 2025



## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION EN 2025 (BÉNÉVOLE)



**Marion  
Bezombes**

Psychologue et  
présidente  
de l'association



**Cécile Pôtel**

Chargée de  
développement  
et trésorière de  
l'association



**Fanny Rives**

Gestionnaire de  
micro-crèche  
et secrétaire de  
l'association

## LES PSYCHOLOGUES EN 2025



**Sophie  
Mothiron**

Psychologue



**Julie Sorin**

Psychologue



**Violaine  
Carretier**

Psychologue



**Mariette  
Adamo**

Psychologue



**Anastasia  
Makkou**

Stagiaire de master 2  
de psychologie

## LES AUTRES BÉNÉVOLES EN 2025



**Violaine  
Carretier**

Psychologue



**Sophie  
Mothiron**

Psychologue



**Julie Sorin**

Psychologue



**Mariette  
Adamo**

Psychologue



**Anastasia  
Makkou**

Stagiaire de master 2  
de psychologie



# CONCLUSION ET PERSPECTIVES



Ils nous  
soutiennent



# CONCLUSION ET PERSPECTIVES

En 2025, année de défis et de grands paradoxes, l'association Palabre a célébré avec beaucoup d'émotions sa première décennie.

**2025, année de défis**

Les incertitudes financières ont considérablement mis à l'épreuve les psychologues qui ont dû mobiliser toutes leurs ressources pour garantir un fonctionnement optimal et pérenne des espaces de soins en santé mentale proposés par l'association. Malgré nos aménagements, un groupe de parole investi par des personnes en situation de précarité et d'isolement a dû malheureusement être arrêté et la liste d'attente pour les suivis individuels est gelée jusqu'à ce jour.

L'accueil collectif, la permanence et les groupes, ont constitué un précieux point d'ancrage pour l'association, aussi bien pour les professionnelles que pour le public. En effet, même sur un temps réduit, cet espace est resté invariablement ouvert et nous pouvions répondre à toute demande : « Venez nous rencontrer en permanence, la porte est ouverte ».

Adaptation, compromis, réflexion collective et travail bénévole ont permis de tenir jusqu'en cette fin d'année, où des soutiens financiers se sont finalement manifestés de la part de nos anciens et nouveaux partenaires. Cela nous permet de poursuivre nos actions, et notamment de poursuivre les accompagnements déjà engagés. Nous les en remercions.

La santé mentale a été choisie par le gouvernement comme cause nationale en

## Principe de gratuité

2025. L'association Palabre, grâce à la confiance et la solidarité du public, des professionnels et de nos partenaires, a réussi à maintenir le dispositif interculturel, toujours dans un principe de gratuité et de respect de la temporalité psychique.

**Nous abordons ainsi l'année 2026 avec davantage de sérénité, consolidées dans notre engagement pour la cohésion sociale, l'accès aux soins en santé mentale et dans la lutte contre les discriminations et l'exclusion. Nous portons l'espoir de rouvrir dès que possible la liste d'attente afin d'offrir un accompagnement individuel à toutes ces personnes qui désormais trouvent portes closes dans de nombreuses institutions.**

## ILS NOUS SOUTIENNENT





#### Rédaction

Violaine Carretier, Julie Sorin,  
Mariette Adamo, Sophie Mothiron,  
Marion Bezombes

#### Design et mise en page

Grizzli.e • grizzlie.fr

#### Impression

Reprint

#### Crédits photographiques

p.42 ©C. Picci

Chez Unspash

p.1 ©Altanbagana Jargal /  
p.6 ©Elisaveta Bunduche et ©Phạm  
Trọng Họ / p.8 ©Behzad Ghaffarian /  
p.23 ©Vitaly Gariev / p.26 ©Kit  
(formerly ConvertKit) / p.28 ©Ahmad  
Bader / p.41 ©Maeva Vigier /  
p.46 ©Ahmed Taha

#### Crédits iconographiques

Noun Project

©Vector Place / ©Alice Design /  
©Art Isnakfa / ©TS Graphics / ©Buckuy  
Clarke / ©Musmellow / ©Dwi Ridwanto /  
©Napisah / ©Muhammad Sukirman /  
©Guilherme Furtado / ©Adrien Coquet /  
©Kiki Risky / ©Cyclecons



**PALABRE**  
**ESPACE INTERCULTUREL**

2, Esplanade Pierre Garrigues  
31400 Toulouse  
07 68 27 03 87

palabre.interculturel@gmail.com  
[associationpalabre.wixsite.com/website](http://associationpalabre.wixsite.com/website)

