

ASSOCIATION LIMBO

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023



SOMMAIRE

LETTRE DE LA PRÉSIDENTE.....	4
PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION.....	5
REMERCIEMENTS.....	8
Première partie : la reconstruction.....	11
1. LES SÉJOURS DE RÉSILIENCE.....	11
La fonction thérapeutique du Groupe.....	11
L'art-thérapie.....	12
Les rencontres et les ateliers.....	12
La nature.....	12
Le cadre.....	13
Comment sont orientés les bénéficiaires ?.....	13
Les personnes accompagnées.....	14
Les lieux d'accueil	16
Journaux de bord.....	18
• Conques, du 21 au 28 février 2023.....	18
• L'Hermitage, du 25 au 29 mai 2023.....	20
• L'Hermitage, du 7 au 9 juillet 2023.....	22
• Conques, du 25 au 30 août 2023.....	24
• Conques, du 23 au 29 octobre 2023.....	26
• Conques, du 26 décembre au 2 janvier 2024.....	27
2. ATELIERS LIMBO.....	29
Les médiations artistiques et leurs effets.....	29
Un accueil complémentaire.....	30
Les Ateliers en chiffres.....	30
L'équipe du pôle "Atelier et Sorties"	31
• Les bénévoles.....	31
L'équipe du pôle "Atelier et Sorties" est constituée de précieux bénévoles :	31
• Les art-thérapeutes intervenant aux ateliers.....	32
• Les stagiaires.....	32
3. SORTIES LIMBO.....	32
Des évènements plus ouverts et participatifs.....	33
4. PARTENARIATS.....	34
5. CERCLES DE PAROLES.....	35
Le but et le pourquoi des cercles.....	35
6. LES PARTICIPANT.ES TÉMOIGNENT.....	37
Lors des séjours ou à propos des séjours.....	37
Lors des ateliers, des sorties, des cercles mensuels.....	38
Deuxième partie : la sensibilisation.....	39

1. Le Film LE CHANT DES VIVANTS.....	39
Le film.....	39
Une myriade de festivals.....	40
De nombreux partenaires.....	40
La sortie.....	40
Une presse unanimement conquise.....	41
Un an d'exploitation.....	42
Sensibiliser par l'initiation d'un réseau d'adhérents et bénévoles Limbo.....	42
Le DVD.....	43
2. LE VISIONNEMENT À TRAVERS LE PAYS.....	44
Réactions, chiffres et nouveaux adhérents.....	44
3. LIMBO DANS LES MÉDIAS.....	44
A propos de LIMBO.....	44
Troisième partie : nos ambitions pour l'avenir.....	48
Quatrième partie : dépenses et financements	50
1. DÉPENSES 2023	50
Séjours et Ateliers	50
Sensibilisation	51
Autres dépenses.....	51
2. FINANCEMENTS 2023.....	52
3. BUDGET PRÉVISIONNEL 2024.....	52

Limbo garantit la protection des données personnelles des participant·es, en veillant à préserver leur anonymat et leur vie privée, conformément à une politique de confidentialité respectueuse de la dignité humaine et des droits fondamentaux.

LETTRE DE LA PRÉSIDENTE

Cher.e.s donateur.ice.s, cher.e.s membres, cher.e.s ami.e.s,

Cette année, c'est avec un engagement et une détermination plus forte que jamais que nous vous écrivons, vous membres de Limbo, vous mécènes, vous toutes et tous qui partagez les valeurs de défense des droits des survivant.e.s de la migration dans un contexte politique marqué par l'hostilité et le repli sur soi.

2023 a en effet vu une aggravation de la position française, axée sur la « lutte » contre ce qui reste qualifié d'« immigration », de manière indiscriminée. Les mots ont leur importance, vous le savez, puisqu'ils se substituent à l'accueil et à la reconnaissance d'un statut de survivant de camp de torture dont Limbo a fait l'un des piliers de son action, comme désormais de nombreuses autres ONG et associations. La loi Darmanin, bien qu'elle ait été retoquée - sur la forme, pas sur le fond - par le Conseil constitutionnel, a fait entrer au sein de notre arsenal législatif des mesures répressives qui tracent la voie à un démantèlement progressif de notre système d'asile : d'ailleurs, les expulsions en 2023 ont été en hausse de 10% par rapport à l'année précédente.

Ce démantèlement va arriver vite, puisqu'une nouvelle proposition de loi sur l'immigration a été déposée par les Républicains devant le Sénat le 15 février, qui reprend en les durcissant les dispositions du projet de loi Darmanin.

Au niveau européen, la situation n'est pas moins inquiétante. L'adoption du Pacte Européen pour l'Asile et la Migration a considérablement aggravé les conditions déjà précaires des personnes en fuite. La militarisation des frontières s'est intensifiée, et dans les Alpes comme dans la Manche, les pratiques de refoulement violentes sont devenues monnaie courante, rendant les routes de l'exil toujours plus meurtrières.

Dans ce contexte, notre action devient hélas indispensable : aussi LIMBO, sous la houlette de la Fondation de France, a bénéficié d'un accompagnement par l'agence Passerelle pour réaliser un état des lieux de l'association et définir une stratégie d'action sur 3 ans. Nous avons décidé de créer un poste de coordinatrice générale pour nous aider à pérenniser et professionnaliser l'association : Diane Dègles a pris son poste le 13 novembre 2023.

L'année dernière, nous vous avons annoncé que nous souhaitons prendre mieux en compte les besoins spécifiques de nos bénéficiaires. : comme beaucoup se joue autour de la prise de parole, parole douloureuse, parole retenue, mais essentielle au lien de confiance et à l'estime de soi, nous avons désormais mis en place des cercles de paroles au CENTQUATRE à Paris - des espaces où les survivant.e.s peuvent partager leurs expériences et trouver le soutien indispensable à leur reconstruction. Cette action n'aurait pu voir le jour sans Naïma Réau, psychologue, qui a rejoint notre conseil d'administration.

Malgré les immenses défis qui nous attendent, Limbo et toute son équipe restent déterminé.e.s à défendre la dignité et les droits des survivant.e.s de la migration. Votre soutien indéfectible est pour nous une source d'inspiration et de motivation. Il nous permet de poursuivre notre action avec détermination et l'espoir indispensable à la construction d'une société fraternelle, solidaire, accueillante.

Cécile Allegra avec toute l'équipe de LIMBO

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

CRÉATION

L'association Limbo est créée le 13 mai 2016, lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire qui lui a donné pour mission de lutter contre la traite des êtres humains. Sa création est officialisée au Journal Officiel du 18 juin 2016.

Limbo organise des séjours thérapeutiques pour accompagner des personnes exilées, principalement originaires d'Afrique subsaharienne, victimes de torture et de trafic lors de leur parcours d'exil. Notre but : les accompagner sur le chemin de la résilience. Un premier séjour a été organisé avant la constitution de l'Association, lors des vacances du printemps 2016, grâce à une collecte de fonds via le site internet Leetchi. Ce premier séjour a permis d'affiner et structurer une organisation des séjours à Conques, et de développer des liens avec les accueillants.

MISSIONS

Depuis sa création, Limbo scinde sa démarche entre deux axes : la reconstruction, et la sensibilisation. Ce double engagement tient de notre volonté, profonde, de mener, d'une part, une action de terrain directement auprès des survivants, à travers un soutien physique et psychique lors des séjours que nous organisons à Conques et de nos ateliers parisiens ; et d'autre part, à poursuivre un travail d'éveil et d'alerte auprès des autorités mais aussi du grand public, à propos d'une réalité que peu connaissent et encore moins veulent reconnaître - les camps de torture en Libye.

GOUVERNANCE

Limbo est une association de loi 1901, administrée par un Conseil d'Administration, actuellement composé de :

- Cécile ALLEGRA, Présidente
- Claire PATRONIK, Trésorière
- Yves ROGER, Secrétaire
- Stéphanie PILLON
- Sylvie ROGER
- Naima RÉAU

COORDINATION

4 personnes sont rémunérées comme salariées ou prestataires pour nous aider (1,1 ETP au total) :

- Diane Dègles, coordinatrice générale depuis le 13 novembre 2023
- Francesca MASARIE, Coordinatrice Séjours de Résilience
- Elsa ANTOINE, Coordinatrice Ateliers Limbo
- Margaux Magnan, Coordinatrice Sensibilisation

LES BÉNÉVOLES

Une quarantaine de bénévoles dont les membres du Conseil d'administration s'organisent par pôles d'activités afin de pouvoir réaliser l'ensemble des actions de l'association :

- Le Pôle Séjours
- Le Pôle Ateliers et Sorties
- Le Pôle Communication et Sensibilisation
- Le Pôle Psy et Art-thérapie

REMERCIEMENTS

Limbo remercie toutes celles et ceux qui ont soutenu son activité et qui ont contribué à rendre espoir aux survivant·es, afin de les aider à retrouver goût à la vie et confiance en leur avenir.

Limbo remercie tout particulièrement :

LES MÉCÈNES

la Région Occitanie, Un Monde par Tous, la Fondation de France, la Fondation "Charity Pot" de l'entreprise LUSH, la Fondation l'Oréal, la Fondation Pas Cap !, La Fondation Chemins de culture, La Fondation Sainte Foy, Voix vues D'ailleurs.

Nos donateurs privés sans qui nos actions ne pourraient pas se poursuivre.

NOS AMI.ES ET SOUTIENS

- Geneviève GARRIGOS
- Céline BARDET
- Raphael PITTI
- Robert SEBBAG
- Patrick D'HUMIERES, Victoire et Colombe d'HUMIERES
- Fred KLEINBERG
- Léonard VINCENT
- Le sénateur Pierre LAURENT

L'ÉQUIPE DE LIMBO

- Le Conseil d'administration
- Les coordinatrices
- Les encadrant.e.s des séjours
- Les psychologues
- Les art-thérapeutes
- Les intervenant.es et tous les bénévoles

EN AVEYRON

- Frère PIERRE-ADRIEN, Frère DAMIEN, Frère GODEFROY et toute la communauté des Prémontrés de l'Abbaye de Conques ainsi que le personnel et les hospitaliers
- La Mairie de Conques
- L'office du tourisme de Conques
- Magalie LACOSTE et l'équipe du Centre Européen de Conques
- Henri CONSTANS pour la maison de Conques
- Bernard LEFEBVRE ancien maire de Conques.
- Tous les bénévoles de l'association « *Bienvenue à Conques* »

Les artisans, artistes et habitant.es qui nous soutiennent :

- Christiane LAPEYRE et Claude OLIVE
- La famille GEBREMESKEL
- Julie et Violette JASSIN, ainsi que Cédric
- Lionel POURTAU
- Isabelle BOS
- Dominique ESPINASSE
- Baptiste JAMONNEAU
- Christel LACHE
- Grégory PROCH
- David ROGER
- Bruno ROMIGUIER et le groupe 'Djembé'

EN PICARDIE

- Marie SASSI, Silvia SASSI, Mathieu KARINTHI, Jean KARINTHI, et toute l'équipe de l'Hermitage
- Claire-Marine CACERES, de Equi'Lien
- Thierry DECOUTTERE, de la LPO Oise

NOS PARTENAIRES ASSOCIATIFS

- Les CADA, HUDA, CASP, CHU, CPH, SPADA, en région parisienne
- France Terre d'Asile, Coallia, Adoma, La Cimade, Emmaüs Solidarité

Orientation santé mentale :

- Médecins du monde, CoucouCrews, le Centre Primo Levi, Parcours d'Exil, Epoch, Madera et le programme Point Virgule, Association Etape, Epsilon

Suivi juridique :

- Alliance des Avocats pour les Droits de l'Homme

Partenaires pour nos actions de sensibilisation :

- Amnesty International, SOS Méditerranée, We are NOT Weapons of war, la Cimade, Utopia 56, l'Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture, le Centre Primo Levi

Associations relais pour nos bénéficiaires (accompagnement administratif, apprentissage de la langue, logement, aide alimentaire ...) :

- Watizat, Thot, Human for Women, Kolone, Une Femme un Toit

À Paris, lieu d'accueil de nos Ateliers de médiation artistique :

- Le Centquatre, établissement culturel de Paris (et spécifiquement leur branche associative, le Cinq)



Première partie : la reconstruction

1. LES SÉJOURS DE RÉSILIENCE

Les actions de Limbo sont destinées à des femmes et des hommes exilés ayant survécu au trafic d'êtres humains, aux camps de torture de Libye et à la longue route de l'exil depuis l'Afrique subsaharienne jusqu'en France. Toutes et tous arrivent profondément traumatisés et marqués dans leur corps et leur esprit par l'horreur. Face à ce constat, Limbo organise depuis 2016 des Séjours de résilience. **Le but de ces séjours thérapeutiques est d'apprendre à gérer son traumatisme et d'accompagner les participant.es dans leur reconstruction progressive.**

Les séjours s'organisent autour de semaines de vie commune faites de rencontres bienveillantes, d'ateliers d'art-thérapie et de longues marches dans la nature. Peu à peu, une confiance naît entre les participant.e.s et peut se reconstruire en chacun.e un lien entre corps et esprit. À chaque séjour, nous ressentons combien ces 4 piliers – rencontres, art-thérapie, groupe, nature, – sont indissociables.

La fonction thérapeutique du Groupe

Le quotidien lors des séjours est essentiellement vécu de manière collective, pendant les ateliers d'art thérapie ou ateliers proposés par les acteurs locaux, lors des repas et des sorties. Le groupe se crée pendant le séjour alors que la plupart des participant.es ne se connaissaient pas auparavant et se construit progressivement autour d'objectifs partagés. Le cadre est défini par l'équipe encadrante lors de l'organisation du séjour et par l'art thérapeute lors des ateliers. Ce cadre est essentiel dans la mesure où il assure une fonction contenante et rassurante, il permet de définir un extérieur et un intérieur par l'unité de lieu, d'horaires et de participant.es. Dans cet espace, va se co-construire une identité groupale qui va rendre possible un sentiment d'appartenance reliant les participants entre eux. Ce sentiment d'appartenance essentiel, va d'une part, les extraire de l'isolement auquel elles/ils sont confrontés dans leur quotidien et d'autre part, constituer un étayage afin que chacun.e puisse exprimer son individualité et s'autoriser à agir librement (nous insistons sur l'absence de jugement, la reconnaissance du droit à se tromper...). Pour certaines personnalités, cela peut s'avérer plus difficile, et c'est dans ce cas qu'une médiatisation et un repérage clinique est nécessaire afin de prendre en compte cette difficulté (d'où l'importance d'une permanence assurée par une psychologue).

Le groupe va partager un idéal et rendre possible une reprise de la confiance en soi face aux blessures narcissiques provoquées par les nombreux traumatismes endurés dans le pays d'origine (ayant motivé le départ), et lors du parcours d'exil. Les traumatismes constituent de terribles effractions qui fragilisent de façon conséquente le psychisme de l'individu. La représentation de soi et le lien à l'autre ont été très abîmés, d'où la nécessité de reconstruction dans un environnement bienveillant et sécurisant.

Les nouveaux liens créés dans cet espace et dans le temps présent, vont permettre à chacun.e de nouvelles possibilités d'identifications à partir de supports positifs et valorisants aussi bien sur le plan inter psychique (relations aux autres) qu'intra psychique. En effet, le traumatisme provoque une méfiance vis-à-vis des autres (qui ont trahi, torturé, maltraité...) mais également un clivage, un état de dissociation intra-psychique nécessaire à la protection de l'intégrité et à

la survie psychique du sujet. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'au sein de notre association, nous appelons nos bénéficiaires des survivant.es et non des migrant.es.

L'art-thérapie

Nos ateliers quotidiens d'art-thérapie sont, évidemment, **au cœur** des Séjours ; ils permettent une réparation entre les corps et les esprits meurtris, une re-connexion à l'autre, une re-découverte de l'expression de soi. Les ateliers ouvrent et impulsent chaque journée ; nos intervenant.e.s, qui sont des professionnel.le.s formé.e.s et diplômé.e.s, vont construire cinq à six ateliers de manière progressive, autour d'un ou plusieurs médiums artistiques. Souvent, le quatrième atelier de la semaine est le plus puissant : le groupe a créé une confiance et une forte cohésion après trois jours, et beaucoup d'émotions se libèrent. Le cinquième ou sixième atelier vient clore le Séjour, il est là pour déposer les émotions et si possible refermer - pour un temps - les "vannes" émotionnelles et psychiques. Le processus de création encouragé par l'art-thérapie relance **un élan vital**, jusque-là bloqué par l'état de **sidération psychique** de nos bénéficiaires.

Mais ces ateliers interviennent en complément et en interaction avec le reste du planning, qui est tout aussi déterminant dans notre accompagnement thérapeutique.

Les rencontres et les ateliers

De nombreuses activités ponctuent ainsi les Séjours ; chacune est choisie avec attention par l'équipe. Certaines permettent de découvrir une pratique artisanale, et de faire émerger chez nos bénéficiaires des désirs de formation et d'orientation professionnelle après l'obtention du statut (la forge, la tapisserie, la céramique, l'ébénisterie...). D'autres favorisent des instants d'émerveillement face à des expériences totalement nouvelles (le cirque, l'ornithologie, l'aïkido, l'équitation...), qu'elles.ils sont fier.ère.s et heureux.ses de partager - téléphone en main - à leurs familles restées dans leur pays d'origine. Mais surtout, toutes ces activités permettent de **rencontrer autrement**, différemment, dans un espace sécurisant et accueillant. Nous faisons appel avant toute chose à des intervenant.e.s, qui savent offrir leur écoute et leur attention, loin d'une route de l'exil jusque-là souvent synonyme de rejet. Toutes ces rencontres participent pleinement au travail de résilience, ainsi qu'à une intégration digne dans la société.

Il en est de même avec la "**fête de fin de Séjour**", la veille du départ. Ce moment qui peut sembler anecdotique, concentré sur un enjeu festif, est en réalité constitutif de notre démarche. Cette fête replace nos bénéficiaires dans une posture d'hôtes, leur permet de sortir d'un triangle relationnel "victime / sauveur / bourreau" (conséquence indirecte, mais courante du soutien associatif), et permet une **renarcissisation** essentielle. Elle leur offre l'opportunité à leur tour de recevoir, autour d'un repas, dans un cadre, préparé et pensé par elles.eux, avec les ami.e.s rencontré.e.s au fil des jours, et de rendre un peu de ce qu'elles.ils ont reçu pendant cette semaine. C'est également l'occasion pour elles et eux de faire découvrir leur propre culture, par le biais de plats cuisinés ou le choix de musiques et de danses de leurs pays d'origine. C'est une manière d'enrichir les échanges avec les convives et de proposer un moment de partage.

La nature

La nature, enfin, joue un rôle fondamental dans notre approche. Déjà, parce que nous sommes profondément persuadés que le **beau répare** : la vallée verdoyante de Conques, la forêt qui enveloppe l'Hermitage, les champs à perte de vue qui jalonnent les collines environnantes,

mais aussi le chant des oiseaux ou de la rivière du Dourdou; toutes ces lumières, odeurs, sons, prennent part à la reconstruction. Ensuite, parce que ces deux lieux (Conques et l'Hermitage) ont la particularité d'être non seulement *au contact de* la nature, mais aussi préservés, protégés du reste du monde *par* cette même nature. Là-bas, la nature pose un **cadre**, géographique mais aussi **psychique**, dans lequel on peut faire rupture avec le quotidien pesant, angoissant, des demandeur.se.s d'asile, et créer un espace nouveau, neutre, dans lequel la réparation est non seulement possible mais encouragée. Enfin, parce que **la nature convoque d'autres lieux**, d'autres souvenirs, d'autres vies. La majorité de nos bénéficiaires ont grandi dans des milieux et des pays plus ruraux. Or beaucoup d'entre elles.eux ne connaissent de la France que la ville, ses banlieues et les chambres de leur CADA. Quand ils.elles arrivent dans nos lieux d'accueil, ils.elles respirent, pleinement, avec parfois, pour la première fois depuis leur arrivée en France, l'impression d'être "à la maison".

Le cadre

Chaque séjour débute par un premier cercle de parole qui permet de présenter l'approche thérapeutique et le cadre dans lequel il est proposé. Un deuxième cercle donne la possibilité à l'équipe encadrante d'effectuer les réajustements si nécessaire et aux participants de formuler leurs demandes ou questions éventuelles. Le troisième cercle constitue la clôture symbolique du séjour et prépare le groupe à la séparation qui peut s'avérer difficile pour certain.es. .

Tous les séjours de 2023 ont été accompagnés par la présence d'une psychologue : deux par le biais d'une permanence téléphonique et quatre par une présence sur place grâce à l'engagement de Naima Réau et Françoise Murat, qui a rejoint l'équipe à l'automne 2023 . Cette présence s'avère très utile pour soutenir l'équipe encadrante, aider à l'évaluation de certaines situations et répondre si besoin aux demandes d'entretiens individuels.

Comment sont orientés les bénéficiaires ?

Depuis sa création, Limbo travaille en collaboration avec des centres d'hébergement, mais aussi avec les associations accompagnant les personnes survivantes, sur le prisme médico-psychologique, ou bien socio-professionnel. En 2023, nous avons renforcé nos collaborations historiques, avec notamment les CADA de France Terre d'Asile de Paris 18ème ou de Melun, l'HUDA d'Aulnay, mais aussi avec d'autres rencontrés plus récemment, tel le CADA ADOMA de Beauchamp ou le CADA de Montigny. Nous continuons par ailleurs à coopérer avec des associations comme Parcours d'Exil.

Nous sommes régulièrement en contact avec les intervenants sociaux ou les psychologues de ces structures. Le travail au long cours avec ces structures a permis de leur faire connaître nos actions. Aujourd'hui, les intervenants nous réfèrent des personnes auxquelles nos actions peuvent être bénéfiques tout au long de l'année. Les ateliers hebdomadaires et les sorties à Paris ont permis d'offrir un point d'ancrage rapide, car nous pouvons proposer à la personne d'intégrer le dispositif Limbo très rapidement, en attendant le départ pour un séjour de résilience. Limbo a vocation à accompagner sur le moyen et long terme la personne dans son processus de reconstruction. Pour ce faire, chaque bénéficiaire a la possibilité de partir en séjour trois fois, d'affilée ou pas, selon ses besoins.

Avant chaque séjour, la coordinatrice des séjours échange avec les bénéficiaires, les travailleurs sociaux des centres d'hébergement, les psychologues des associations partenaires ou internes à Limbo, les art-thérapeutes, ainsi que la coordinatrice des ateliers afin de proposer à celles et ceux qui traversent un période particulièrement difficile de repartir en priorité.

Les séjours permettent d'ouvrir la personne au monde et, dans cet espace privilégié, nous avons la possibilité de la voir sous d'autres angles et de travailler sur ses forces et ses ressources. Nous échangeons régulièrement avec les différents acteurs afin de soutenir au mieux la personne pendant son parcours. C'est pourquoi nous faisons remonter au besoin des informations importantes, avec l'accord de la personne concernée, aux travailleurs des centres et des associations qui la suivent, pour tisser un vrai soutien qualitatif, multidisciplinaire et le plus résilient possible.

Parmi nos objectifs de 2024, dans un souci continu d'améliorer nos pratiques, nous souhaitons mettre en place un système de retour sur nos actions de la part des CADA, HUDA et associations.

Les personnes accompagnées

En 2023, nous avons accompagné une soixantaine de personnes, venus de Côte d'Ivoire, Érythrée, Guinée Conakry, Mali, Nigéria, Sénégal, Soudan, Congo, Niger, Darfour, Centre Afrique, Somalie, Cameroun, Afghanistan, Sierra Leone, Ethiopie, Maroc, Kenya, Gambie, Angola et Tchad. La plupart des participant.es sont passés par la Libye, et tous et toutes ont vécu des événements traumatiques lors de leur parcours d'exil (tortures, violences sexuelles et mauvais traitements commis par les trafiquants d'êtres humains, les passeurs, voire les différentes forces de l'ordre).

En 2023, Limbo a organisé 6 séjours de résilience :

- FÉVRIER 2023 : du 21 au 28 février - Conques
- MAI 2023 : du 25 au 29 mai - L'Hermitage
- JUILLET 2023 : du 7 au 9 juillet - L'Hermitage
- AOÛT 2023 : du 25 au 30 août - Conques
- OCTOBRE 2023 : du 23 au 29 octobre - Conques
- DÉCEMBRE 2023 : du 26 décembre 2023 au 02 janvier 2024 - Conques

Action 2/ Les séjours de reconstruction (année 2023)	Public prévu initialement	Public réellement touché	Nombre « d'anciens » (bénéficiaire ayant fait au moins 1 séjour)	Ratio femme / homme	Pays d'origine
Février 2023 -Conques	10 bénéficiaires	10 bénéficiaires	2 personnes sur 10	4 femmes/ 6 hommes	Côte d'Ivoire, Érythrée, Guinée Conakry, Mali, Nigéria, Sénégal, Soudan
Mai 2023 - L'Hermitage	10 bénéficiaires	9 bénéficiaires	6 personnes sur 10	5 femmes/ 5 hommes	Guinée, Congo, Sénégal, Mali, Niger, Soudan, Darfour, Centre Afrique
Juillet 2023 - L'Hermitage	10 bénéficiaires	10 bénéficiaires	4 personnes sur 10	5 femmes/ 5 hommes	Guinée, Somalie, Cameroun, Afghanistan, Sierra Leone, Soudan, Congo
Août 2023 - Conques	10 bénéficiaires	10 bénéficiaires	6 personnes sur 10	6 femmes/ 4 hommes	Soudan, Afghanistan, Guinée, Sénégal, Cameroun, Mali, Sierra Leone, Congo
Octobre 2023 - Conques	10 bénéficiaires	10 bénéficiaires	3 personnes sur 10	5 femmes/ 5 hommes	Sierra Leone, Soudan, Ethiopie, Mali, Côte d'Ivoire, Guinée, Congo
Décembre 2023 - Conques	10 bénéficiaires	9 bénéficiaires	1 personne sur 10	5 femmes/ 5 hommes	Kenya, Maroc, Gambie, Guinée, Ethiopie, Soudan, Congo, Angola, Tchad
BILAN ANNUEL	60 bénéficiaires	58 bénéficiaires	33,33 %	50 %	

Les lieux d'accueil

Depuis 2016, le village de Conques, au cœur de l'Aveyron, accueille nos Séjours de résilience, dans le cadre enveloppant et sécurisant de sa vallée. En 2022, nous avons ouvert un second lieu d'accueil : l'**Hermitage**, un tiers-lieu niché sur une colline au croisement des vallées de l'Aisne et de l'Oise dans le village d'Autrêches.

L'Hermitage, un nouveau tiers-lieu solidaire, propice à l'apaisement

L'Hermitage est un tiers-lieu rassemblant de nombreuses initiatives agro-écologiques et sociales portées par un collectif d'une trentaine de personnes. On y trouve, entre autres, une ferme maraîchère, une entreprise de conseils en projets à impact environnemental, des prestataires de séjours éco responsables, un café associatif, des ateliers de formation et de médiation.

Les deux séjours organisés à l'Hermitage en 2023 ont confirmé notre première analyse : l'atmosphère propre à l'Hermitage permet une réelle **complémentarité** avec les séjours à Conques. Tandis que les séjours en plein cœur du village de Conques sont rythmés de rencontres avec des personnes extérieures à Limbo, la vie à l'Hermitage s'organise autour du groupe lui-même. Le lieu, reclus, entouré par la forêt, crée un cadre paisible pour le déroulement des séjours. Les habitations sont espacées et les repas sont pris seulement avec le groupe Limbo, excepté la fête de fin de séjour. Cette disposition particulière amène le groupe à se lier plus rapidement, et cette proximité infuse sur tous les moments de la vie en collectif.

Limbo a loué, comme en 2022, une petite maison au milieu des bois, dite la Maison du Plateau. Cette maison qui peut loger exactement 15 personnes – le chiffre idéal pour les séjours de Limbo – dispose d'une petite guinguette devenue le lieu de rassemblement de toutes nos soirées.

Les deux séjours de 2023 ont permis de raffermir les liens créés l'année dernière. Marie Sassi, devenue référente Limbo à l'Hermitage en 2022, a participé activement à la logistique des séjours. Nous avons à nouveau pu organiser un atelier d'équithérapie avec Claire-Marine Caceres en juillet 2023. Grâce au réseau de soutien qui commence à prendre forme sur place, nous avons fait la rencontre de la troupe canadienne Ohisse et de l'ornithologue Thierry Decouttère qui a proposé en mai et en juillet une marche en forêt à l'écoute des oiseaux. Des contacts avec des artisans et artistes de la région continuent d'être initiés afin de mettre en place de nouveaux partenariats, pour planifier des activités lors de nos futurs séjours.

Conques, notre village fondateur

Au fil des années, les Séjours de résilience de Limbo se sont pleinement intégrés à la vie du village. Aujourd'hui, les habitants de Conques participent à nos activités. Notre liste de contacts se compose d'artisans et d'habitants voulant partager une passion, un lieu aimé, un moment de joie et de détente. Yves et Sylvie Roger, résidents à l'année, continuent d'être des intermédiaires solides et essentiels entre l'association et les habitants. Ils sont notamment membres du CA depuis 2022. Cela a permis de soulager une partie du travail de coordination des séjours, porté par Francesca Masarie. En 2023, certains séjours se sont terminés chez eux par une après-midi détente et un repas du soir en petit comité avant de repartir pour Paris.

Depuis le séjour d'octobre, une psychologue à la retraite Françoise Murat installée à 30 mn de Conques, a rejoint l'équipe des bénévoles. Elle a été présente quotidiennement de 17h à 20h

pour passer un moment avec le groupe. Elle s'est rendue disponible pour des entretiens privés à la demande des bénéficiaires, et sa présence s'est révélée précieuse et nécessaire.

En 2023, nous avons retrouvé nos partenaires et amis de longues dates. En février 2023, **Christiane Lapeyre** a organisé une visite de son atelier et fait découvrir aux bénéficiaires l'art de la gravure. **Julie Jassin** nous a de nouveau accueilli au bord du Lot. Le temps est passé dans une ambiance chaleureuse entre balades en canoës et parties de ping-pong. Au cours des séjours de février et d'août nous avons recroisé la route du groupe de percussions de **Bruno Romiguier**. Au son des djembés, dans la même liesse que l'année dernière, nous avons dansé, chanté et rit. **Dominique Espinasse** nous a rejoint lors de trois séjours et a proposé des ateliers d'initiation de Qi Gong qui ont apporté une grande détente aux groupes. Cette année a également été riche en nouvelles rencontres. Le peintre **Grégory Proch** a fait découvrir aux bénéficiaires la technique de l'intra-materia au cours d'un atelier de peinture. **Christelle Larché**, artiste textile installée à la Vaysse, nous a fait visiter son atelier. La technique du tissage a passionné certains participants. En décembre, **Baptiste Jamonneau** a mené un atelier théâtre. La concentration et l'attention des bénéficiaires étaient palpables lors de l'atelier d'origami organisé par **Yves Roger**. Ces nouvelles rencontres continuent d'enrichir nos séjours et d'apporter aux bénéficiaires des temps d'ouverture et de découverte.

Journaux de bord

- Conques, du 21 au 28 février 2023



Quatre femmes et six hommes ont participé au séjour, originaires de Côte d'Ivoire, d'Erythrée, de Guinée Conakry, du Mali, du Nigéria, du Sénégal et du Soudan. Il s'agit du deuxième séjour Limbo pour deux d'entre eux et du premier pour tous les autres.

Le séjour a été encadré par Yves Roger (sixième séjour), Lucienne Bousquet (premier séjour) et Thomas Dufermont (premier séjour). Véronique Sevin (quatrième séjour) mène les ateliers d'art thérapie et Naima Reau (troisième séjour) assure la permanence psychologique par téléphone.

La cohésion du groupe a été créée en douceur : relais de ballon pour l'apprentissage des prénoms, relâchement du corps à chaque séance, travail sur les mains donnant lieu à des danses intuitives. Lors de la deuxième séance, le mime et l'utilisation d'une nouvelle langue ont permis à chacun.e d'exprimer des émotions. Le médium argile est ensuite utilisé à chaque séance. Le groupe a fait cohésion et s'est autorisé à lâcher prise. Certain.es ont été traversé.es par de fortes émotions. Une première approche du médium s'est faite en groupe pour piétiner et malaxer la terre avec les pieds. Elle a ensuite donné lieu à des temps de réalisations personnelles effectuées les yeux fermés. À l'invitation de Véronique Sevin, l'art-thérapeute, les participant.e.s ont façonné une boule d'argile avant de la séparer en deux, une partie correspondant à ce qui est à rejeter de ce monde, l'autre à ce qui est à conserver dans un monde nouveau. Le séjour s'est clos avec une session de dessin au feutre et à la peinture. Certain.es ont représenté le paradis et l'enfer, d'autres le village Limbo, d'autres encore des formes abstraites ou des symboles et éléments naturels (oiseaux, arbres).

*Plusieurs **balades** se sont organisées au cours du séjour dans le village et aux alentours. Des moments de **danse**, spontanée ou organisée, en extérieur ou en intérieur,*

sont venus ponctuer le séjour. Une **visite** de l'abbatiale et du clocher menée par frère Pierre-Adrien a eu lieu le deuxième jour. Trois ateliers ont été organisés après le déjeuner :

Gravure (Christiane Lapeyre, jour 3),

Qi Gong (Dominique Espinasse, jour 5)

Djembé (Bruno Romiguier, jour 6).

Les participant.e.s ont choisi le thème de la famille lors de l'atelier gravure. Le Qi Gong a apporté du calme et une certaine sérénité au groupe et l'atelier djembé beaucoup de joie.

L'équipe encadrante a bénéficié de l'aide de Sylvie Roger lors de ce séjour. Le soutien d'une personne extérieure au groupe est un atout indéniable pour aider à la gestion des imprévus. L'énergie et la bonne entente entre les participants dès les premiers jours ont permis un lâcher-prise durant les ateliers d'art thérapie. Le cercle 3 s'est tenu le matin et la séance de clôture d'art thérapie en début d'après-midi du dernier jour. Une organisation qui semble très bien fonctionner en cas de départ le soir. Elle évite la contrainte horaire qui pèse sur le cercle 3 quand il commence trop tard (stress connu lors de précédents séjours) et permet une fin de séjour dans la détente et le lâcher-prise. La visite de l'église avec frère Pierre-Adrien a fortement marqué l'un des participants qui n'avait pas vu d'église depuis ses six années passées en Libye. L'activité djembé, testée pour la première fois en décembre 2022 avec un groupe local, a été renouvelée. Cette activité plaît beaucoup aux bénéficiaires et pourrait être reconduite. De même pour le Qi Gong.

Aucun hospitalier n'a été présent à l'abbaye lors du séjour, ce qui a fait peser une charge supplémentaire sur les encadrants concernant l'organisation et la préparation des repas. Les horaires fixes des repas se sont également révélés être une contrainte.

Aucune salle n'était libre pour les activités du groupe, un dortoir a donc été vidé la veille de l'arrivée des participants pour accueillir les ateliers d'art thérapie. Le séjour se déroulant en période de Carême, les menus des repas de midi ont été allégés (sans viande ni poisson). Une tension s'est fait sentir entre les hommes et les femmes dès le premier jour lors de la vaisselle. L'équipe a rencontré plusieurs difficultés qui ont pu être surmontées grâce notamment à la cohésion d'équipe :

- Une crise d'asthme suivie d'une forte crise d'angoisse d'une des participantes et à la non-connaissance de son traitement médical.
- Lors de la visite du clocher de l'Abbatiale, certains passages étroits et mal ventilés ont causé le malaise d'une participante.
- La consommation excessive d'alcool de certains participants, qui constituent une forme de réponse à leurs souffrances mais ne doit pas entraver le bon déroulement du séjour
- Les horaires de la réunion quotidienne de l'équipe encadrante (avant la soirée, cela ne permet pas de vivre avec le groupe un moment de détente, après peut-être trop tard et entraîner de la fatigue pour certains).

Le bénéficiaire intégré au groupe au dernier moment (deux heures avant le départ) n'était pas prêt pour un séjour Limbo (distance, lieu isolé, vie en groupe). Il est rentré à Paris le cinquième jour.

Suite à ce séjour, nous avons mis en place des nouvelles mesures et préconisations :

- Anticiper la présence des hospitaliers à l'abbaye avec frère Pierre-Adrien afin de prévoir un nombre d'encadrants adéquats.
- Disposer d'un lieu où les activités peuvent se dérouler et où le groupe peut se réunir en tout temps.
- Expliquer ce qu'est la période de Carême et prévenir son impact sur les menus dès le premier cercle.
- Porter attention à l'équilibre des tâches entre hommes et femmes pour l'organisation des repas. Connaître les soucis de santé récurrents des participants et les traitements médicaux associés pour permettre une plus grande vigilance de la part des encadrants.

- Éviter la visite du clocher
- Évoquer dès le premier cercle qu'une consommation raisonnable d'alcool est souhaitée durant le séjour.
- L'horaire est choisi en début de chaque séjour par l'équipe encadrante afin de trouver un horaire qui convient à tout le monde.

Nous posons également la question suivante : est-il prudent de prendre le risque, en cas de désistement de dernière minute, d'intégrer au dernier moment un bénéficiaire sans savoir si elle/ il est prêt ?

- L'Hermitage, du 25 au 29 mai 2023



Cinq femmes et cinq hommes ont participé au séjour, originaires de Guinée, du Congo, du Sénégal, du Mali, du Niger, du Soudan, de Darfour et de Centre Afrique. Il s'agit du premier séjour pour quatre des participants, du deuxième pour les six autres. Exceptionnellement, ce séjour a été encadré par deux encadrantes Ginevra Caterino (premier séjour) et Natassia Tajani (premier séjour).

Stéphanie Dupagne (cinquième séjour) a mené les ateliers d'art thérapie et Naima Reau a assuré la permanence psychologique sur place (quatrième séjour en présentiel). Francesca Masarié a apporté un soutien logistique à distance et Marie Sassi a apporté un soutien logistique à l'Hermitage.

Les séances d'art-thérapie du séjour ont débuté avec une session de collage qui a permis aux participants de se présenter de façon moins frontale. Chacun, en parlant de son collage au groupe, a montré ce qu'il était, ce qui l'animait. Les jours suivants, Stéphanie Dupagne a proposé des dispositifs pour mettre en jeu plus de corporalité et faire intervenir l'imaginaire. Les participant.es se sont exprimé.e.s par la danse, les jeux de rôle et le travail de chœur. La dynamique et la cohésion de groupe, recréées après deux premiers jours

difficiles, ont porté tous les bénéficiaires pour qu'ils se sentent en confiance. Lors d'une dernière séance très engageante, ils ont pu lever des barrières de défense pour s'exprimer pleinement à travers la création artistique.

Le séjour a été rythmé de balades en forêts au coucher du soleil, dont une balade avec des sphères miroirs guidée par la troupe canadienne Ohisse. Deux sessions de mouvements intuitifs inspirés du yoga et une activité d'expression artistique ont été menées par Ginevra Caterino et clôturées par un cercle de parole. Thierry Decouttère, ornithologue, a proposé un atelier d'initiation à l'ornithologie en forêt qui a été très apprécié. Une soirée jeux autour du feu en cuisinant du maïs a beaucoup plu au groupe et toute une après-midi a été dédiée à la préparation de la fête de fin de séjour (cuisine, atelier décoration). La soirée a été très animée, avec des chants et de la danse. Des instruments de musique ont été mis à disposition des participants et des convives, les chants d'ici et là-bas se sont enchaînés et ont été repris par tous, en cœur. Les enfants présents se sont également prêtés au jeu et le micro a circulé de main en main. Lors de cette soirée, la radio locale Radio Valois Multien a interviewé la psychologue ainsi que 2 participants qui ont accepté de témoigner de l'accompagnement proposé par Limbo

Certains participants ont exprimé un réel besoin de se dépenser physiquement. L'équipe a répondu à ce besoin en mettant à disposition des ballons et des boules de pétanque. L'atelier dessin pour la décoration du dîner de fin de séjour s'est très bien déroulé et la soirée a été très réussie.

Une attention particulière a été portée par la psychologue aux deux jeunes femmes qui restaient en retrait du groupe. Cela leur a permis d'aborder les questions qui les encombraient et leurs fragilités du moment. Danses et chants se sont invités spontanément au programme.

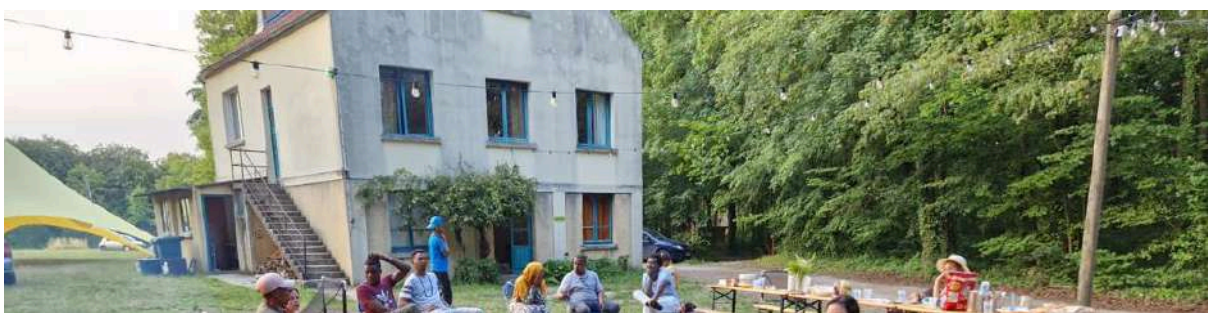
L'environnement proposé à l'Hermitage en pleine forêt et le beau temps pendant tout le séjour ont réellement permis aux participants de se ressourcer dans un endroit parfaitement calme, accueillant et bienveillant, où chacun pouvait s'isoler si besoin, mais dans un espace qui restait contenant.

Lors de l'installation des bénéficiaires dans les chambres, l'équipe a rencontré un souci car la répartition ne convenait pas (deux jeunes femmes de même nationalité voulaient rester ensemble), une autre jeune femme ne souhaitait pas partager la chambre avec deux autres personnes (qui se connaissaient déjà). Un tirage au sort a été proposé pour régler la question, mais n'a pas résolu les tensions.

La fragilité psychique de la personne en question s'est fait ressentir le deuxième jour. La psychologue a pris en charge cette jeune femme. Après concertation, avec le CA et la responsable du séjour (en lien avec le Cada), et une longue discussion avec elle, son choix de retourner à Paris a été acté.

Une équipe de journalistes était présente pour réaliser un documentaire sur le séjour, ce qui a perturbé un jeune qui ne souhaitait pas être filmé, et ce, malgré l'assurance qui lui avait été donnée que les visages seraient floutés. Cela souligne la fragilité et l'insécurité de certains malgré toutes les précautions prises.

- L'Hermitage, du 7 au 9 juillet 2023



Ce séjour a commencé dans une configuration inhabituelle ; une semaine avant le départ, la coordinatrice Séjour, Francesca Masarie, en arrêt maladie, s'est avérée indisponible ; et dans les heures qui ont suivi cet arrêt, Véronique Sevin, art-thérapeute Limbo, étant malade, a informé l'équipe de son impossibilité à assurer les ateliers du séjour. Ces deux informations en main, l'équipe du C.A a dû procéder à une réunion d'urgence, afin d'estimer les capacités de l'association à maintenir le Séjour. Le séjour a été réduit à trois jours au lieu de cinq. Dorothee Reynaud, art thérapeute, a été intégrée à l'équipe quelques jours avant le début du séjour, de même que trois participants, Fahima, Ahmed et Mamadou.

Trois jours ont constitué une durée courte pour un séjour Limbo. Cinq jours ont paru un minimum afin d'approfondir ce qui s'était tissé en ateliers d'art thérapie et de permettre au groupe de renforcer ses liens. Après délibération du CA, il a été décidé qu'il serait très dommageable pour les bénéficiaires de Limbo d'annuler. Les Séjours d'été sont d'une importance capitale : ils sont venus, plus encore que le reste de l'année, combler une longue période à vide pour nos bénéficiaires - les associations parisiennes étant le plus souvent en sous-effectif pendant la pause estivale. Limbo est venu se positionner durant ces temps creux.

Le C.A a donc décidé de maintenir à tout prix un Séjour ; en revanche, il a été proposé de faire un Séjour de 3 jours, au lieu des cinq jours habituels à l'Hermitage. Ce Séjour raccourci avait pour objectif de laisser 48h supplémentaires à l'équipe Séjour pour reprendre l'organisation de dernière minute."

Cinq femmes et cinq hommes ont participé au séjour, originaires de Guinée, de Somalie, du Cameroun, d'Afghanistan, de Sierra Leone, du Soudan et de la République Démocratique du Congo. Il s'agit du premier séjour pour six des participants, du deuxième séjour pour trois des participants et du troisième séjour pour la dernière participante.

Le séjour a été encadré par Djeneba Cissoko (premier séjour), Joy Lemaire (premier séjour) et Margaux Magnan (huitième séjour). Dorothee Reynaud (premier séjour) a mené les ateliers d'art thérapie et Naima Reau a assuré la permanence psychologique par téléphone (cinquième permanence téléphonique).

Le séjour, bien que raccourci, a tout de même permis d'amorcer des petits mouvements à l'intérieur de chacun et chacune. Le fil rouge de Dorothée Reynaud a été le travail de l'écoute et de la résonance de soi aux autres et des autres à soi. Ainsi, la plupart des dispositifs se sont fondés sur l'improvisation. Chaque atelier a commencé par une mise en corps, debout et ensemble dans le cercle. Une invitation à improviser des mouvements, repris par l'ensemble du groupe, a ouvert le séjour. Ce travail d'improvisation s'est poursuivi lors du deuxième atelier, du jeu du miroir en duo, du vol dansé (imitation des oiseaux) et d'un cercle de parole. Lors du dernier atelier, les dix participants ont laissé libre cours à leur imagination et créativité pour une session de collage, assemblage et glanage à partir d'images et d'éléments de la nature. La session s'est clôturée avec un partage de paroles autour des images réalisées et des ateliers. Le groupe a fait preuve dès le premier atelier d'art-thérapie d'une très grande ouverture d'esprit et d'une capacité d'adaptation. Les bénéficiaires se sont également révélés soutenant et joyeux, participant pleinement à la vie quotidienne du groupe, dès le début du séjour.

Une après-midi a été organisée au centre d'équithérapie de Claire-Marine Caceres. L'atelier a eu pour but de se connecter aux chevaux en les montant, en prenant soin d'eux ou simplement en les regardant. Le séjour a été ponctué de plusieurs balades en forêts et de temps libres (dont une séance spontanée de peinture). Un relais sportif (slalom, jeu de pétanque, tir au but, dessin, course à la bassin) a amusé tout le groupe. La veille du départ, l'équipe et six invités se sont réunis pour une soirée barbecue, accompagnée de musique et de danse. Un pique-nique partagé avec Thierry Decouttère, ornithologue, suivi d'une balade en forêt à l'écoute des oiseaux a clôturé le séjour.

Le lieu, véritable écrin de verdure, a été idéal pour la tenue du séjour. Comme à son habitude, le groupe a organisé la veille du départ une fête de fin de Séjour. À l'Hermitage, une tradition a pris forme : celle d'un repas de grillades au-dessus du feu, accompagné de musique et de danse. Cette formule du feu de camp proposée par Marie Sassi (notre personne-ressource à l'Hermitage), à l'origine dans un simple objectif de convivialité, s'est révélée très puissante pour nos bénéficiaires. Beaucoup d'entre elles.eux y retrouvent le souvenir d'un repas traditionnel dans leurs pays d'origine et nous ont fait part de leur joie et de leur émotion de vivre ces soirées.

La présence de Djeneba, ancienne bénéficiaire et maintenant encadrante, a apporté une vraie richesse au séjour. Sa présence s'est montrée précieuse, offrant une passerelle supplémentaire entre les participant.es et l'équipe ; nous avons également été heureux de constater que, malgré l'émotion compréhensible que ce changement de posture pouvait amener, Djeneba a su trouver sa place, mais aussi la distance parfois nécessaire, témoignant d'une reconstruction profonde qui s'est enclenchée chez elle. Ce séjour a renforcé le souhait - de longue date - de progressivement inclure et former de plus en plus d'anciens à devenir bénévoles à leur tour.

- Conques, du 25 au 30 août 2023



Six femmes et quatre hommes ont participé au séjour, originaires du Soudan, d'Afghanistan, de Guinée, du Sénégal, du Cameroun, du Mali, de Sierra Leone et du Congo. Il s'agissait du premier séjour pour quatre des participants, du deuxième pour quatre autres et du troisième séjour pour les deux derniers.

Le séjour a été encadré par Sylvie Roger (quatrième séjour), Anna Riche (deuxième séjour) et Leslie Cassagnes (premier séjour).

Véronique Sevin (cinquième séjour) a mené les ateliers d'art-thérapie et Naima Reau (deuxième séjour) a assuré la permanence psychologique sur place. Yves Roger était présent en soutien logistique.

La première séance d'art-thérapie s'est ouverte avec l'apprentissage des prénoms des participants. Les séances suivantes ont reposé sur un premier temps de déverrouillage du corps, mais aussi de mimes et dialogues en gromelot (langue imaginaire), de jeux de danse et de danse-contact. Les ouvertures des séances en cercle avec des bougies ont très bien fonctionné pour le groupe. Lors de la troisième séance, le médium argile a été utilisé. L'argile a d'abord été pétrie avec les pieds puis avec les mains, les yeux bandés. La séance s'est clôturée avec un temps de parole. La quatrième séance a été marquée par une crise d'angoisse d'une participante. Véronique Sevin l'a aidée à traverser ce moment de crise pendant que Leslie Cassagnes invitait le reste du groupe à continuer leur travail de la terre en écoutant de la musique. De l'argile, le groupe est passé au médium peinture. Lors de cette séance, il a été proposé aux participants de montrer un geste avec le pinceau que les autres suivaient. À chaque changement de personne, les pots de couleurs différentes circulaient. La dernière séance s'est ouverte avec un rituel d'au-revoir au groupe avec des bougies. Les participants ont ensuite choisi des réalisations en terre et en peinture à laisser au pied d'un arbre. Avec la pluie, les matériaux sont retournés à la terre.

Des petites marches ont ponctué le séjour pour aller et venir des séances d'art thérapie qui se déroulaient au Centre européen. Un atelier peinture a été monté le deuxième jour avec Grégory Proch; Grégory a appris au groupe la technique de l'intra-materia. L'atelier s'est déroulé dans la concentration, la créativité et la joie. Cet atelier a eu beaucoup de succès, la méthode utilisée était très simple et accessible pour tous. Chacun a réalisé de très belles et surprenantes peintures que nous avons appréciées ensemble et qui participeront à la décoration de la salle pour le repas de fin de séjour. Les invités pourront ainsi découvrir ces réalisations. Le soir, frère Pierre-Adrien a organisé une visite de l'Abbatiale de Conques.

Le troisième jour, le groupe est parti chez Julie Jassin pour un pique-nique, une après-midi de navigation en canoë sur la rivière suivie d'un temps de jeu (molky, ping-pong). Ce moment au bord de la rivière a alterné des temps collectifs (pique-nique, jeux) mais

également des temps où chacun pouvait prendre une pause et s'installer sur un hamac pour écouter de la musique, ou faire une petite sieste.

La découverte de la pratique du canoë a été un grand moment de rire et de complicité, mais aussi un temps où il s'agissait pour certains de dépasser l'appréhension de l'eau, ou des souvenirs traumatiques de traversées dramatiques.

L'atelier djembé, mené par Bruno Romiguier et ses six amis, a été un très beau moment de partage. Le groupe a été très investi, certains ont lâché leur instrument pour danser au son du rythme.

Dans la soirée, les participants ont retrouvé frère Pierre-Adrien pour la visite du Trésor de l'Abbatiale et à 21h30, quatre d'entre eux sont retournés à l'Abbatiale pour visiter les tribunes et écouter de l'orgue. La séance d'Aïkido du cinquième jour a été annulée car le groupe se sentait très fatigué. La préparation du repas de fête s'est bien déroulée. Une cinquantaine de personnes étaient présentes. Danses afghanes, iraniennes, marocaines et africaines se sont mêlées. La dernière soirée avant de prendre le train s'est passée chez Sylvie et Yves Roger. Thé, café, visite du jardin et du potager, buffet ont accompagné ce moment.

L'équipe s'est impliquée spontanément dans la vie de l'hôtellerie de l'abbaye. Les hospitaliers étaient très heureux de cette implication et de la gentillesse du groupe. L'un des participants, Mamadou, s'est très fortement lié à un couple d'hospitaliers, Angéline et Jean. Lors du 3ème cercle plusieurs participants ont verbalisé leur joie de participer au séjour Limbo et l'aide que cela leur apportait. Limbo est devenu une famille pour certains. Le repas de fête a rassemblé beaucoup de monde (une cinquantaine de personnes).

Suite à ce séjour, nous avons identifié quelques points d'amélioration :

- Les bénéficiaires ont parfois de gros problèmes de santé et voyager assis toute une nuit est une épreuve supplémentaire pour eux. Ils arrivent à Conques très fatigués et il est difficile de commencer le séjour dans de bonnes conditions.

Nous avons donc convenu de privilégier les trajets aller de jour et d'organiser systématiquement une réunion de préparation de l'équipe de séjour afin de mieux gérer certaines situations durant le séjour.

- Il serait intéressant de proposer une formation premiers secours aux encadrants Limbo. Dans le but d'éviter la sur-stimulation et de laisser des temps de latences indispensables, il a été convenu de commencer les activités de l'après-midi à 15h et non 14h30, ce qui donne aux bénéficiaires le temps d'échanger avec les hospitaliers, les gens de passage ou de faire une sieste.

- Conques, du 23 au 29 octobre 2023



Cinq femmes et cinq hommes ont participé au séjour, originaires de Sierra Leone, du Soudan, d'Ethiopie, du Mali, de Côte d'Ivoire, de Guinée et du Congo. Il s'agissait du troisième séjour pour trois des participants et du premier pour les autres.

Le séjour a été encadré par Eva Benouaich (premier séjour), Laura Lemeray (premier séjour) et Claire Nicolas (premier séjour). Véronique Sevin (sixième séjour) a mené les ateliers d'art-thérapie et Françoise Murat (premier séjour) a assuré la permanence psychologique par téléphone et s'est déplacée tous les jours à l'hôtellerie. Yves Roger et Sylvie Roger ont apporté un soutien logistique extérieur durant trois jours, du 24 au 26 octobre.

À chaque session d'art-thérapie, un temps a été consacré aux décharges corporelles (scansion des voix et du corps). Le groupe s'y est engagé très vite. Ce temps a permis de poser un cadre fort et sécurisant et d'activer la cohésion du groupe. Trois ateliers dédiés au travail de l'argile ont été investis par les participants. La terre a permis au groupe de déposer de la colère, de reconnaître parfois la violence et de la décharger sur un support extérieur approprié. Corps, voix et terre ont été investis. Les participant.es ont ressenti le besoin de revenir en douceur à soi pour sortir de l'atelier. La grange a été un espace déterminant dans l'activation du processus d'art-thérapie.

Une promenade a été appréciée par tous, le premier jour pour admirer la vue sur la vallée. En soirée, le groupe s'est séparé pour assister à la bénédiction des pèlerins et à l'illumination du tympan tandis que d'autres ont organisé une petite fête dans la grange. La séance de Qi Gong menée par Dominique Espinasse s'est bien passée. Des temps de jeux de société, dessin et coloriage (mandala) en fin de journée ont permis une détente du groupe. La visite de l'atelier de Christelle Larché, peintre et tisseuse, à la Vaysse, a beaucoup touché les participants. Un atelier peinture a aussi été organisé par l'équipe. L'organisation du dîner Limbo s'est déroulée dans la joie et la soirée a réuni beaucoup de monde (dont 3 pèlerins invités par des participants) autour de plats préparés par l'équipe.

Les participants se sont montrés très disponibles pour les services (ménages et vaisselle) et se sont beaucoupentraïdés. Le groupe était autonome et bienveillant. Les problèmes de santé d'un des participants ont pu être adressés rapidement. Les participants se sont bien mélangés lors des repas du soir en se plaçant à table avec des pèlerins. Les cercles 2 et 3 ont été menés par Claire Nicolas avec de bons outils d'ouverture et de fermeture de session (se faire passer l'énergie par les mains, bâton de parole, présentation de cadeaux fictifs, débats mouvants). La ponctualité n'a pas toujours été au rendez-vous pour les petits déjeuners, les séances d'art-thérapie et les ateliers.

Le séjour a été marqué par l'encadrement de 3 personnes nouvelles chez Limbo. Si de très bonnes initiatives ont été prises de la part des encadrants, le cadre fixé était moins

cadre que lors de séjours encadrés par au moins une personne ayant déjà participé à un séjour Limbo.

Nous avons aussi décidé de prévoir une trousse de secours pour les séjours.

- Conques, du 26 décembre au 2 janvier 2024



Cinq femmes et cinq hommes ont participé au séjour, originaires du Kenya, du Maroc, de Gambie, de Guinée, d’Ethiopie, du Soudan, de la République Démocratique du Congo, d’Angola et du Tchad. Il s’agissait du premier séjour Limbo pour neuf des participants et du second pour le dernier.

Le séjour a été encadré par Yves Roger (septième séjour), Alexis Louat (deuxième séjour) et Marie Fages (premier séjour). Véronique Sevin (septième séjour) a mené les ateliers d’art-thérapie et Françoise Murat (deuxième séjour) a assuré la permanence psychologique tous les jours en fin d’après-midi. Sylvie Roger a apporté un soutien logistique extérieur.

Le groupe a été tiraillé par des nécessités antagonistes. Certains portaient un désir d’implication personnelle fort et s’engageaient pleinement dans les jeux du corps, des sons, dans le pétrissage de la terre... avec énergie. À l’inverse, d’autres étaient dans une retenue nécessaire, dans une implication plus délicate et singulière. Ils se sont réalisés dans les dispositifs de travaux personnels tels que la peinture. La dynamique était plus celle de singularités traversant ensemble le dispositif que celle d’un corps groupal portant un fort engagement. Le travail s’est axé sur l’inquiétude générée par la différence de ces singularités, puis sur l’accueil et le respect de l’autre dans sa différence et sa nécessité. La cohésion groupale s’est construite progressivement à travers un apprentissage de la sécurisation, et de nombreux récits ont été partagés au sein du groupe. Un participant a préféré quitter le séjour.

Trois ateliers ont été organisés au cours du séjour : théâtre avec Baptiste Jamonneau, origami avec David Roger et Qi Gong avec Dominique Espinasse. Le groupe a également retrouvé frère Pierre-Adrien pour une visite de l’abbatiale. Des temps de balade,

de cours de français improvisés et de détente ont rythmé le séjour. Toute l'après-midi du 31 a été dédiée à la préparation du réveillon (cuisine et décoration de la salle pour le soir). Le repas s'est déroulé dans un esprit de fête et a été précédé d'un concert de Cantate Domino à l'abbatiale.

Une belle cohésion et implication ont émergé au sein du groupe durant la préparation du repas du 31. La soirée s'est déroulée dans deux salles pleines. La présentation des plats devant tout le monde a été un moment de forte résonance symbolique et de reconnaissance pour le groupe. La soirée a continué avec une alternance de musique de Cantate Domino et de musiques africaines, une démonstration de danse par les femmes du groupe et de la danse en groupe traditionnelle.

L'un des participants, n'a assisté à aucun des repas du séjour et est resté en retrait durant les activités, tout en étant toujours présent, attentif et calme. Quelques jours avant de partir pour Conques, il a reçu un refus de l'Ofpra. Cet événement, sa personnalité subtile et complexe, ont déterminé ses empêchements à intégrer les réjouissances collectives. L'art-thérapeute et les encadrants ont eu des difficultés à entrer en « intimité » avec lui. Il a assez vite manifesté son désir de ne pas être accompagné. Il s'est ouvert et s'est révélé avenant à l'équipe quand celle-ci lui a confirmé qu'il pouvait repartir quand il le voulait. Quelque chose de la responsabilisation et du respect de sa personne s'est joué dans le dispositif général du séjour.

2. ATELIERS LIMBO

Nos ateliers hebdomadaires de médiation artistique (créés en 2020) sont animés par des art-thérapeutes professionnelles. Ils ont été créés dans le but de prolonger le lien tissé lors des séjours et de proposer un accompagnement sur la durée. Ils offrent aux participant.e.s un espace d'expression et de sociabilisation régulier, véritable point de repère dans leur quotidien. Dans cet espace, la place est laissée au corps et au non verbal, et chacun.e peut s'exprimer sans crainte du jugement, au sein du collectif.



Les médiations artistiques et leurs effets

Cette année a débuté par des dispositifs qui mettent en jeu le corps. Ce corps si souvent meurtri, désinvesti, désincarné a pu de nouveau s'exprimer et exister pleinement. Les participant.es aux ateliers ont toutes et tous vécu, et vivent encore des choses très difficiles à exprimer frontalement par la parole. La mise en récit est rarement préconisée par les professionnels de santé pour aborder les psycho-traumas. La danse, le mime, le chant et le travail de postures permettent de ne plus être dans un processus mental, mais dans une expression beaucoup plus libre en laissant la corporalité prendre le dessus.

Une fois le corps réinvesti, nous avons pu aborder le jeu théâtral. En proposant aux participant.e.s de se projeter dans une vie rêvée, de l'imaginer, de la jouer, elles/ils ont pu projeter dans un futur certes hypothétique, mais exprimé et partagé. Elles/Ils ont pu mettre en scène cette vie désirée, distribuer les rôles aux autres participant.es, leur donner leur texte, leur vision, pour devenir, au moins le temps de l'atelier, actrice/acteur et autrice/auteur de leur propre vie.

Ce travail effectué sur plusieurs mois a été l'occasion, pour tous les metteuses/metteurs en scène, mais aussi pour les actrices/acteurs et le public, de conscientiser les aspirations profondes de chacun.e et ce qui les anime. Pour les actrices/acteurs, jouer le rôle d'un frère, d'une sœur, d'une mère ou d'un ami est une lourde responsabilité qu'elles/ils ont endossée avec beaucoup de respect et d'attention. Pour le public composé de participant.es de l'atelier, accueillir et être témoin de cette narration de soi a représenté un privilège et une grande marque de confiance. Quant aux metteurs et metteuses en scène, elles/ils ont pu avoir enfin ce rôle d'auteurs/d'autrices, de décideurs/décideuses, de leadeuses/leaders, un rôle grandement entravé par leur situation actuelle.

Ce processus de création vécu par chacun.e a également permis de vivre des moments partagés, mais aussi de grandes émotions qui ont favorisé la dynamique et la cohésion de groupe et restauré une confiance en l'autre.

Un accueil complémentaire

Une collation (thé, café, gâteaux) a été mise en place lors de l'accueil des ateliers, une parenthèse de trentes minutes permettant à chacun.e d'arriver à son rythme, d'échanger avec les bénévoles et autres participant.e.s présent.e.s avant de s'immerger dans l'atelier. Nous avons remarqué que cette collation a été accueillie avec enthousiasme des un.e.s et des autres, certain.e.s allant même jusqu'à apporter de chez eux denrées ou boissons, signe qu'elles/ils se sont réellement approprié.e.s cet espace, y ont trouvé une place et souhaitent y apporter leur participation.

Les Ateliers en chiffres

En 2023, nous avons organisé **44 ateliers** où **80 personnes exilées** distinctes sont venues (soit 20 participant.e.s de plus que l'année dernière) dont 34 femmes et 46 hommes. Sur ces 80 personnes, **25 ont participé à un séjour de résilience**, le lien entre séjours et ateliers se construisant dans les deux sens, car nous proposons aux participant.e.s des ateliers de partir en séjour, et aux bénéficiaires des séjours d'intégrer les ateliers.

Le taux de fréquentation des ateliers s'est renforcé au cours de l'année, il était d'environ huit personnes par atelier au premier trimestre (Janv-Mars), et de douze personnes au troisième trimestre (Sept-Dec).

Nombre d'ateliers en 2023 : 44

Nombre de participant.es distinct.es :

111 personnes inscrites (111 personnes orientées et contactées)

80 personnes venues au moins une fois

Dont **46 hommes** et **34 femmes**

Nombre de personnes ayant participé à un séjour : 25

Moyenne de participant.e.s par trimestre :

T1 (Janvier-Mars): 13 ateliers, 8,6 participant.e.s en moyenne sur le trimestre

T2 (Avril-Juillet): 14 ateliers, 11 participant.e.s en moyenne sur le trimestre

T3 (Sept-Dec): 17 ateliers, 12,4 participant.e.s en moyenne sur le trimestre

Bonne progression de la fréquentation des ateliers sur l'année.

Nombre de personnes ayant participé à un séjour : Sur les 59 places occupées lors de nos séjours de résilience en 2023 (dont 45 personnes réellement accompagnées en ne comptant que les nouveaux de chaque séjour), 25 personnes ont participé régulièrement aux ateliers hebdomadaires au 104, soit 55% des personnes.

L'équipe du pôle "Atelier et Sorties"

- Les bénévoles

L'équipe du pôle "Atelier et Sorties" est constituée de précieux bénévoles :

Djeneba Cissoko, Thomas Dufermont, Calista Gibouin, Delphine Peresan, Anna Riche, Noémie Tevennaz et Margaux Magnan.

- Les bénévoles du Pôle Atelier sollicitent chaque semaine les participant.e.s lors d'appels téléphoniques afin de les inviter aux différentes activités de la semaine (ateliers / sorties / groupes de parole). Ces relances hebdomadaires permettent de conserver un lien avec tous les participant.e.s, de les motiver à venir et leur faire sentir qu'elles/ils sont attendu.es et toujours les bienvenues. Souvent harassées par la fatigue et les angoisses liées à leur quotidien de personnes exilées en France, les activités pouvant être considérées comme annexes peuvent vite passer à la trappe, alors qu'elles participent tout autant au processus de reconstruction.
- Les bénévoles du pôle participent également à l'accueil des ateliers et encadrent régulièrement les sorties culturelles avec les arts-thérapeutes, psychologue bénévole et les stagiaires des ateliers. Des bénévoles des autres pôles de l'association se sont régulièrement joints aux sorties, amenant ainsi une dynamique sociale et relationnelle toujours plus riche.
- Ces échanges entre bénévoles et participant.e.s lors des appels, de l'accueil et des sorties permettent de repérer les besoins spécifiques des participant.e.s afin de pouvoir les orienter aux mieux selon leurs besoins (soutien psychologique, juridique ou social, cours de français...). Notre psychologue référente Naïma Réau, qui anime les cercles de paroles mensuels, propose aussi des soutiens individuels aux personnes en exprimant le souhait, parfois formulé avant ou après l'atelier ou le cercle de parole.

- Les art-thérapeutes intervenant aux ateliers

Limbo collabore avec Stéphanie Dupagne depuis 2020, Véronique Sevin depuis 2022, Tula Moraes depuis 2020 et Sandrine Houdré-Grégoire depuis 2023. Toutes sont art-thérapeutes professionnelles.

- Les stagiaires

Comme chaque année, plusieurs stagiaires en art-thérapie ont assisté nos art-thérapeutes aux ateliers, pendant des périodes entre 4 et 6 mois chacune. Cette année, Joy Lemaire, Marie Jo Saber et Capucine Roget se sont succédées. Leur observation participante a permis un second regard sur l'évolution des bénéficiaires. Nos échanges oraux et écrits après chaque atelier constituent un partage d'observations, de questionnements et d'analyses sur les dispositifs et ce qu'elles.ils ont mis au travail pour chacun.e.

3. SORTIES LIMBO

Cette année encore, nous poursuivons notre précieux partenariat avec le Centre culturel le 104 et sa branche associative, le CINQ, avec une programmation toujours aussi riche et éclectique, entre concerts, expositions interactives, spectacles de danse et bals populaires. Ces évènements sont l'occasion pour les participant.e.s de se réunir, faire de nouvelles rencontres et accéder à la culture, vecteur d'échanges, de partage et d'intégration.

Nous avons organisé cette année **25 sorties**, avec une moyenne de **14 participant.e.s par évènement**.

Des évènements plus ouverts et participatifs

En parallèle de ce partenariat avec le 104, nous avons souhaité ouvrir les sorties à d'autres lieux et types d'évènements afin de diversifier les propositions et toucher une partie de notre public parfois exclue du format "spectacle en soirée" (femmes avec enfant, personnes trop éloignées géographiquement pour se déplacer le soir). Nous avons ainsi été conviés par la Compagnie Ayoba au Festival "Dans ta cour" (Paris 11ème), où se déroulaient des ateliers participatifs de danse, des représentations théâtrales, un goûter partagé... et ainsi pu vivre ainsi de beaux moments de convivialité avec les habitants du quartier. Des festivités comme "Le bal de la Libération" à Montreuil et "Le grand Bazar du Brésil" au Point Fort à Aubervilliers furent également source de beaucoup de joie et de rencontres, notamment autour de la danse. Ces évènements aux formats plus flexibles permettent aux participant.e.s de venir plus librement, sans contraintes horaires (parfois sources de stress), d'inviter leurs ami.e.s, enfants, et de se faire une place dans ce cadre élargi et propice à de nouvelles rencontres, tout en respectant le rythme de chacun.e.

À l'arrivée des beaux jours, les pique-niques nous permettent aussi de proposer des moments conviviaux plus informels, particulièrement pour favoriser la reprise du lien et relancer la dynamique des ateliers après la pause du mois d'Août. Lors d'un après-midi ensoleillé de juillet, les participantes ont parcouru le Parc Floral de Vincennes à l'occasion "des balades extraordinaires", à la découverte d'installations et performances acrobatiques et musicales, venant des quatre coins du monde.

Une visite suivie d'un atelier Upcycling animé par Calista Gibouin, bénévole chez Limbo et en service civique à la Collecterie de Montreuil, a permis aux participant.e.s de découvrir un nouveau lieu de ressources et d'insertion, et s'impliquer dans une activité créative et manuelle. Certaines participant.e.s y ont trouvé une réponse à leurs besoins du moment (vêtements, meubles) et y retournent régulièrement.

Delphine Peresan, guide conférencière, a organisé et animé bénévolement une visite au Musée du Louvre en juin, réunissant une quinzaine de personnes. Cette visite, à la découverte des chefs-d'œuvre du Louvre, ponctuée d'anecdotes historiques et drôles, eut un franc succès et les participant.e.s ont unanimement exprimé leur désir de découvrir la richesse du patrimoine historique, artistique et culturel en France.

Ces visites et sorties constituent un **très beau terrain de découvertes et d'échanges**, où chacun.e partage une part de sa culture et son identité avec l'autre, où des liens se tissent entre participant.e.s et bénévoles, des repères se créent. La continuité entre les différentes activités que nous proposons aux participant.e.s installe une permanence dans le temps, et un suivi dans la durée, nécessaires au processus de reconstruction de notre public.

Nombre de sorties : 25

Nombre de participant.es: 357 sur l'année, soit une moyenne de 14,2 personnes par sorties.

4. PARTENARIATS

Les partenariats permettant de référer les personnes accompagnées selon leurs besoins se poursuivent : **Médecins du monde** (permanence psychologique, médicale et juridique), **Parcours d'Exil** (Centre de soin dédié à la prise en charge psychique des personnes exilées), **l'Association FIT** (accompagnant les femmes victimes de violences sexistes et sexuelles) et **l'Association ETAPE** (agit pour la santé mentale des personnes exilées) nous réfèrent des participantes aux ateliers/séjours/sorties. Des psychologues du travail à **France Travail** nous mettent également en relation avec de nouveaux bénéficiaires.

- Le guide WATIZAT nous référant depuis 2023, des personnes intéressées par nos activités peuvent maintenant nous contacter directement par mail.
- Des passerelles ont été créées entre le programme "Point Virgule" de l'association MADERA, axé sur l'accompagnement de la santé mentale des exilé.e.s, et nos Ateliers et Sorties. Des participant.e.s de leur programme viennent régulièrement aux Ateliers Limbo, et deux participantes régulières de nos ateliers ont pu intégrer le programme Point Virgule débutant en octobre 2023 et s'achevant en janvier 2024. Lors de la soirée de restitution de ce programme organisée sous forme de tables rondes, elles/ils ont par ailleurs témoigné de l'importance de l'accompagnement des associations dans leur démarche de reconstruction et des nouvelles ressources que cela représentait dans leur quotidien de personnes exilées et isolées en France. Ce tissage associatif nous permet d'accompagner notre public en continuum avec des structures complémentaires pour offrir un maillage social toujours plus large.

Ils nous réfèrent des personnes intéressées par les ateliers/sorties :

CADA ADOMA Beauchamps, CADA FTDA Melun, Huda d'Aulnay, Cada du Val d'Oise, CADA de Montigny, HUDA 77 Croix rouge, Epsilon Melun, CHRS Stendhal, Association Asalée (Paris 18), CPH Sartrouville, FTDA Paris 18, Parcours d'Exi.

Nous référons/orientons des personnes vers ces structures :

- **Cours de Français:**
École Thot, le BAAM
- **Permanence juridique :**
Médecins du monde
- **Permanence médicale :**
Médecins du monde
- **Soutien Psy:**
Association ETAPE, Parcours d'Exil, Médecins du monde

5. CERCLES DE PAROLES

Le but et le pourquoi des cercles

Depuis janvier 2023, un cercle de parole **mensuel** est proposé de 14h à 15h, à la suite et en complément de l'atelier de médiation artistique (qui a lieu tous les mercredis) et animé par Naïma Réau, psychologue arabophone de l'équipe Limbo.

Cet espace a été mis en place afin de donner la possibilité aux participant.es qui le souhaitent de poursuivre le travail engagé en médiation artistique (mobilisation plutôt du côté du corps), par une prise de parole sur les émotions ressenties, si besoin, et les éventuelles résonances subjectives pour certain.es. Il vient par ailleurs s'inscrire dans une continuité de l'engagement relationnel travaillé en séance de médiation artistique.

Cet espace reste ouvert à une parole très libre. Nous avons fait le choix de ne pas proposer de thématique, afin de réellement donner la parole aux participant.es et de l'accueillir, qu'elles/ils puissent déposer les questions qui les encombrant et partager celles qui les préoccupent. Cette possibilité de prise de parole nous semble essentielle et pourtant si difficile pour notre public, souvent polytraumatisé par les raisons de l'exil, l'enfer traversé et les difficultés de l'arrivée en France (perte de repères, problème d'hébergement, démarches administratives...). Le fait de proposer ce dispositif dans un lieu déjà investi avec des personnes déjà en lien permet de libérer la parole pour certain.es, pour d'autres de se sentir moins seul.e.s face à des similitudes dans les parcours. Lors de ce temps d'échange, nous pouvons également repérer une problématique spécifique à un.e participant.e (l'équipe essaie alors de voir comment l'accompagner et vers qui l'orienter). Une demande pour un suivi psychothérapeutique plus soutenu peut aussi émerger (dans ce cas, nous aidons la personne à trouver une prise en charge adaptée). Ainsi, le temps psychique de chacun.e est respecté dans le travail de reconstruction proposé.

La dimension groupale constitue un réel levier thérapeutique pour notre public, dans une forme de parité rassurante, chaque participant.e prend appui sur les autres dans la possibilité de partager, se sentir à nouveau en confiance (après de nombreuses trahisons) pour s'autoriser à dire et être entendu.e. C'est ainsi que chacun.e peut trouver sa place et se sentir reconnu.e et respecté.e dans sa singularité, en tant que sujet.

Au sein de l'association, nous portons une attention toute particulière à maintenir ces liens qui se tissent entre participant.es et favoriser ainsi la pair-apprenance. Ce maillage relationnel constitue un précieux ancrage sécurisant et contenant pour notre public, particulièrement fragilisé par le parcours d'exil.

Nombre de cercles de parole en 2023 : 10

Nombre de participants distincts (dont nombre de femmes et hommes) :

76 présences, une moyenne de 7,6 participant.es par cercle de parole.

Donc 49% de femmes et 51% d'hommes.

6. LES PARTICIPANT.ES TÉMOIGNENT

Le retour des personnes que nous accompagnons est tout aussi fondamental que les retours de nos partenaires.

Lors des séjours ou à propos des séjours

Par exemple, celui de ce jeune homme guinéen qui nous écrit : *“Le séjour s'est bien passé, je ne sais pas comment le dire, les souvenirs de Conques sont toujours dans mes pensées et les mots me manquent. S'il y a des opportunités de sorties, je souhaite y participer, car le séjour m'a fait beaucoup de bien.”*

Ou bien le retour d'une jeune fille soudanaise, architecte dans son pays natal, qui, après avoir découvert l'art-thérapie, souhaite se former à cette pratique, *“aussi bénéfique pour moi”* et créer un Limbo à Lyon, ville où elle a été transférée récemment.


Ou encore ces autres témoignages :

A. (1^{er} séjour) : *“À mon prochain séjour, je vous parlerai en français.”*

F. (1^{er} séjour) : *“ Pour la première fois depuis mon départ de Somalie, je me suis sentie comme si j'étais chez moi au pays : en famille.”*

S. (1^{er} séjour) : *“ Depuis mon arrivée en France, c'est la première fois que j'arrive à manger 3 fois par jour. ”*

R. (1^{er} séjour) : *“ je ne savais pas où je m'aventurais, j'appréhendais avant de partir et finalement, je suis surpris et heureux de la journée et des rencontres. C'est la première fois depuis que je suis en France que je passe un moment comme ça avec autant de connexions avec d'autres personnes. ”*

R : *“Bonjour Moi, Bonjour À Vous, Bonjour Conques, quelle respiration ! je vous aime infiniment ”*

S : *“Merci Naïma C'est son des souvenirs qui resteront longtemps dans nos mémoires, LIMBO vous êtes les meilleurs”*

“Bonjour, Je suis très bien rentré à la maison, merci à LIMBO... Ce séjour passé à CONQUES a été mon meilleur moment en France. Sachez que je suis très content pour tout l'amour que vous m'avez apporté... les encadrantes ont été bienveillantes et très sympa avec nous... Je me suis senti aimé, respecté et considéré... Merci au frère de l'église de l'abbaye pour l'accueil, merci aux pèlerins qui ont accepté de partager le repas avec nous, merci aux hospitaliers pour tout le service, merci à Yves et Sylvie pour l'accueil chez vous, merci à la population de CONQUES, vous avez tous été sympas avec nous, je vous porte tous dans mon cœur”

D : *“Je n'ai pas de famille en France. Quoiqu'il arrive, c'est vous la famille.”*

R : *“Une semaine change beaucoup de choses pour nous.”*

T : *“Jamais depuis que je suis arrivé en France, je n'ai vécu des moments comme ça. Je n'oublierai pas.”*

Lors des ateliers, des sorties, des cercles mensuels

B: *“Depuis que je suis rentré dans la salle de concert, je ne pense plus, je danse, je suis juste ici avec vous, ça me fait du bien.”*

S: *Je suis vraiment reconnaissant d’être accepté dans votre groupe, car je souffre de stress post-traumatique et d’angoisses, mais lorsque je viens aux ateliers, j’ai la sensation d’avoir retrouvé une famille. Merci.”*

M: *“Je tiens à vous remercier sincèrement pour l’atmosphère et les efforts que vous fournissez. Ma vie a vraiment changé depuis que je vous ai rejoint”*

I: *“La sortie d’aujourd’hui m’a fait beaucoup de bien, rencontrer du monde, écouter de la musique, cela me donne de la force pour continuer”*

A: *“Quand je viens le mercredi, ça me réveille.”*

J: *“Avec l’atelier, pas besoin de médicaments, ça enlève le stress.”*

W: *“Ça me permet d’oublier. “*

R: *“Ici, on est en confiance, on n’est pas jugé.”*

J: *“Je tiens à vous remercier ainsi que Stéphanie. Vous avez fait plus que mes psychologues avec leurs médicaments. Merci beaucoup et bonne chance dans votre travail”*

Deuxième partie : la sensibilisation

1. Le Film LE CHANT DES VIVANTS

La première actualité de sensibilisation de l'Association LIMBO en 2023 est bien entendu la sortie du film LE CHANT DES VIVANTS de Cécile Allegra, le 18 Janvier 2023.

Le film

Le film retrace dans un cadre musical l'accompagnement de bénéficiaires LIMBO, à Conques, premier village d'accueil du programme des séjours Limbo. Grâce au chant et à la musique, les jeunes posent des mots sur leurs traumatismes vécues, et font un premier pas vers la reconstruction.

Voici quelques éléments marketing fabriquées par La Vingt-Cinquième Heure dans le cadre de la sortie du film :



[Bande annonce](#)

[Dossier de presse](#)

[Photogrammes](#)

[Dossier pédagogique](#)

Une myriade de festivals

LE CHANT DES VIVANTS a été sélectionné dans de nombreux festivals.

Ces sélections récompensent la qualité intrinsèque et cinématographique du film, mais sont autant de vitrines possibles pour sensibiliser sur l'action de LIMBO, et autant de viviers de nouveaux potentiels adhérents et bénévoles actifs.

Parmi les festivals ayant sélectionné et accompagné le film, nous pouvons citer :

- 2021 - Visions du réel (Nyon, Suisse) - Film d'ouverture
- 2022 - Images mouvementées (Paris) / Festival du Film Social (Paris, Aubervilliers, Evry, Issy, Montrouge, Melun, Besançon, Mulhouse, Talence, Tours, Valence, Hérouville Saint-Clair) / Amnesty Film Festival (Paris) - Film de clôture / Migrant'scène (Valence)
- 2023 - Festival Cinéma et Droits de l'Homme (Toulouse et Occitanie) / Festival Au Cinéma pour les Droits Humains (Paca, Corse, Languedoc, Auvergne - Rhône Alpes et la côte méditerranéenne) / Festival Diversité (Bourgogne Franche-Comté) / Festival Le Printemps du film engagé (Marseille) / Festival Les Murs ne servent à rien (Drôme) / Les rencontres du film documentaire (Mellionec) / Festival Étonnants voyageurs (Saint-Malo).

De nombreux partenaires

Le film a bénéficié d'une aura particulière dans les réseaux associatifs et institutionnels en lien avec la migration et les problématiques liées aux traumatismes.

De nombreux partenariats ont été mis en place avec des ONG engagées et reconnues : Amnesty International, Médecins du Monde, La Cimade, le Centre Primo Levi, Utopia 56, We are NOT Weapons of war, l'Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture.

Ces structures sont devenues de véritables relais de programmation (contacter les salles, mobiliser les antennes locales), et des relais de communication (animation sur les réseaux etc).

La sortie

Sortie nationale - Le 18 Janvier 2024

Le film a cumulé près de 1700 entrées avant la sortie nationale lors de séances débats, partout en France. La semaine de sortie nationale, ce sont près de 1200 spectateurs qui ont découvert le film, dans 16 salles en France.

Six projections débats ont été organisées, à Paris (Espace Saint Michel), dans le cadre de la sortie. Ces projections, animés par des partenaires du film, s'articulaient autour de thématiques différentes portés par le film :

18/01 - « *Le documentaire, un espoir pour dénoncer le trafic en Libye et les crimes de guerre ?* » avec Amnesty International et We Are Not Weapons Of War

23/01 - « *L'accueil solidaire aujourd'hui en France* » avec Utopia 56 et Les Midis du Mie

26/01 - "Une reconstruction possible à travers l'art-thérapie et la musique ?" avec Stéphanie Dupagne de Limbo et L'Atelier des Artistes en Exil

30/01 - « Religions et migrations : quels chemins pour un accompagnement digne ? » avec Frère Pierre-Adrien de LIMBO, personnage du film, et la Maison Bakhita

06/02 - « Santé et psychotraumatisme : comment soigner l'exil ? » avec Le Centre Primo Levi et Médecins du Monde

09/02 - "Mort-es et disparu-es aux frontières : devoir de mémoire" avec SOS Méditerranée et La Cimade

Une presse unanimement conquise

LE CHANT DES VIVANTS a pu bénéficier d'une excellente presse, dont vous trouverez quelques citations ci-dessous.

Une très bonne presse, cumulée à un bon bouche-à-oreille, permet d'engranger des spectateurs au fur et à mesure des semaines d'exploitation.



Cliquez ici pour retrouver l'intégralité de la [Revue de presse](#) jusqu'à la sortie du film

Cliquez ici pour retrouver les articles depuis la sortie du film (voir [doc "LIMBO dans les Médias en 2023"](#))

Un an d'exploitation

Le documentaire, à l'inverse d'une fiction, a l'avantage de pouvoir se travailler en distribution sur le long terme, pour peu que le sujet soit toujours d'actualité. C'est dans le cadre de ces séances débats que le film marche le mieux.

Près de deux ans après la première projection publique à Pompidou, le long-métrage continue de fédérer du public, principalement en province.

En 2023, LE CHANT DES VIVANTS a cumulé plus de 15 179 entrées sur le territoire Français, sur 196 salles. Le film a néanmoins touché plus de spectateurs en province (13 500 entrées), qu'en Île-de-France (1600 entrées).

Cette disparité Paris / Province s'explique en partie par le nombre de projections rencontres organisées dans le cadre de la sortie, en province. Près de 250 projections rencontres, avec intervenants et à la demande de structures associatives et institutionnelles, ont été organisées. Le film continue d'être exploité, avec des séances débats, près d'une trentaine sont déjà prévues en 2024.

Les projections s'organisent également dans de divers lieux, afin de toucher différents publics : Ecoles et lycées, festivals, projections dans un cadre associatif. Ces projections sont accompagnées de débats, avec des questionnements sur les routes de l'exil, les parcours ... les personnes présentes sortent émues ou pleines de réflexions. C'est un film qui touche et qui par sa qualité pousse à réfléchir et à imaginer le vécu des exilés.

Sensibiliser par l'initiation d'un réseau d'adhérents et bénévoles Limbo

La mobilisation de bénévoles actifs de Limbo pour sensibiliser les publics aux problématiques de l'exil et de la torture s'avère une stratégie gagnante.

Les projections débats sont presque systématiquement accompagnées d'un intervenant bénévole, membre de Limbo. Ces bénévoles, bénéficiant d'une formation en amont, sont à même de porter une parole cohérente et globale sur le champ d'action de l'association et les problématiques qu'elle recouvre.

Elle permet en outre d'essaimer le programme en stimulant des initiatives locales, et en multipliant les synergies avec des structures locales.

Le DVD

Un support physique DVD a été édité et commercialisé à partir du 20 juin 2023.

- Le contenu



Cette édition, en plus du film, a été agrémentée d'une Interview de Cécile Allegra, réalisatrice du long-métrage et présidente fondatrice de l'association LIMBO.

Dans cette interview, Cécile revient sur la genèse du film et la création de l'association. Pour compléter cette expérience cinématographique, plusieurs scènes coupées ont été ajoutées.

Dans le boîtier est également Inclus un livret de 16 pages sur la genèse du projet, des articles écrit par les associations partenaires du film (SOS Méditerranée, Centre Primo Levi et Amnesty International) sur les thématiques liées à l'exil, une présentation des réfugiés du film et surtout les chansons du film qu'ils ont composées.

- Les ventes

Le DVD est vendu à la fois par La Vingt-Cinquième Heure sur son site, dans les réseaux commerciaux et les réseaux dit institutionnels (médiathèques, autres structures). La location du DVD dans les médiathèques permet de sensibiliser d'autres publics à ces problématiques. 318 exemplaires ont été vendus par le distributeur en 2023.

LIMBO possède depuis décembre 2023, un stock de DVD que les bénévoles sont amenés à vendre lors de séances débats. Une vingtaine de DVD a été vendue en 2023.

2. LE VISIONNEMENT À TRAVERS LE PAYS

Réactions, chiffres et nouveaux adhérents

3. LIMBO DANS LES MÉDIAS

A propos de LIMBO

[Cécile Allegra, réalisatrice : "Ce ne sont pas des migrants mais des survivants" de l'enfer libyen](#) - France24.com - 18 janvier 2023

→ LES INVITÉS
DU JOUR

Cécile Allegra, réalisatrice : "Ce ne sont pas des migrants mais des survivants" de l'enfer libyen

Publié le : 18/01/2023 - 14:12



A propos du film "LE CHANT DES VIVANTS"

[Le Chant des vivants jeudi à la Strada](#) - 03 janvier 2023 - La Dépêche.fr

Le Chant des vivants jeudi à la Strada



Cécile Allegra sera présente pour expliquer sa démarche.

[« Le Chant des vivants » : des migrants se reconstruisent par la parole et le chant](#) - Le Monde - 18 janvier 2023

« Le Chant des vivants » : des migrants se reconstruisent par la parole et le chant

Le documentaire de Cécile Allegra, tourné auprès de réfugiés libyens, mêle cinéma direct et séquences mises en scène.

Par Clarisse Fabre

Publié le 16 janvier 2023 à 14h00 - Lecture 1 min.

[Offrir l'article](#)



Article réservé aux abonnés



Chérif dans « Le Chant des vivants », documentaire de Cécile Allegra. TS PRODUCTION

[Le festival Cinéma & Migrations, de l'exil à l'espoir, revient à Cherbourg](#) - Ouest France - 17 mai 2023

Accueil > Normandie > Cherbourg-en-Cotentin

Le festival Cinéma & Migrations, de l'exil à l'espoir, revient à Cherbourg

L'association France terre d'asile organise la 2e édition de son festival Cinéma & Migrations, les 23 et 24 mai 2023 au CGR-Océon.

Ouest-France

Publié le 17/05/2023 à 16h00

LIRE PLUS TARD

PARTAGER



Audrey Lempérière et Laëtitia Mouchel, de France terre d'asile, autour de Sylvie Brisset, du CGR-Océon. | OUEST-FRANCE

[Podcast : L'association Limbo, accueillie à l'Hermitage d'Autrêches pour deux séjours par an, accompagne des demandeurs d'asile en provenance principalement d'Afrique](#) - 17 juin 2023 - Radio Valois Multien

[Affluence record et ovation pour le documentaire "Le chant des vivants" pour clôturer le festival What a trip à Montpellier](#) - 01 octobre 2023 - Midi Libre

Affluence record et ovation pour le documentaire "Le chant des vivants" pour clôturer le festival What a trip à Montpellier



Nans Thomassey, star de l'émission "Nus et culottés" était le président du jury. / - SAM DRAMMEH-BOILLOT

[Orthez : Festisol multiplie les occasions de partages et de rencontres](#) - 15 novembre 2023 - SudOuest

Orthez : Festisol multiplie les occasions de partages et de rencontres

🕒 Lecture 3 min

Accueil • Pyrénées-Atlantiques • Orthez



Les organisateurs du Festisol d'Orthez ont brandi leurs slogans au kiosque ce mercredi 15 novembre à midi pour lancer les animations. © Crédit photo : Luce Gardères

[Le mois du doc à Sérent : « Limbo a changé ma vie ! »](#) - 23 novembre 2023 - Ouest France

Le mois du doc à Sérent : « Limbo a changé ma vie ! »

Pour le mois du documentaire, la médiathèque de Sérent (Morbihan), en collaboration avec l'association Les Passeurs d'images et de sons, proposent aux Sérentais de découvrir *Le Chant des vivants*, de Cécile Allegra. Pour l'occasion, nous avons recueilli le témoignage de Djeneba Cissoko, bénéficiaire de l'association Limbo, au cœur du documentaire.

📍 Ouest-France
Publié le 23/11/2023 à 21h53



Le Chant des Vivants, de Cécile Allegra | OUEST-FRANCE

Troisième partie : nos ambitions pour l'avenir

Grâce à une équipe soudée et efficace, nous avons pu développer un projet original et pertinent. Ces dernières années, notre approche s'est aiguisée et l'accompagnement thérapeutique fourni par Limbo est devenu plus complet et connecté aux besoins de nos bénéficiaires. L'état des politiques d'accueil en France n'a pas évolué, au contraire. Il semble que la question de l'accompagnement des personnes exilées polytraumatisées est très loin des préoccupations politiques actuelles, qui sont plutôt tournées vers le renforcement des politiques sécuritaires. Les camps de torture existent toujours et disposent de financements croissants de la part de l'Europe. Face à la faible réponse aux besoins existants, la réponse de Limbo fonctionne et doit être développée pour accueillir plus de bénéficiaires.

Cependant, nous remarquons que l'association est parfois sous tension, car nos activités reposent sur un engagement bénévole important de chacun.e d'entre nous. C'est pourquoi nous nous sommes questionné.e.s sur l'évolution de notre projet associatif et de notre organisation. En 2023, avec l'aide de deux consultantes, nous avons effectué un état des lieux de LIMBO après 7 années d'existence et avons défini un plan stratégique 2024-2026. **Afin de mettre en œuvre nos objectifs futurs, nous avons recruté en CDI et à 80% une coordinatrice générale.**

Diane Dègles a en effet pris son poste le 13 novembre 2023. Ce recrutement nous est apparu comme une décision essentielle pour soulager l'engagement bénévole qui devient trop exigeant pour certains.e.s, et pour nous aider à nous professionnaliser. Nous avons ainsi mis en place un travail de réflexion sur la réorganisation globale de l'association visant à mettre en place une gouvernance partagée et **une meilleure répartition des missions et des responsabilités entre bénévoles, coordinateur.rice.s et intervenant.es professionnel.les** qui soit plus pérenne et équilibrée pour les années à venir.

En ce qui concerne le dispositif thérapeutique de LIMBO, nos ambitions sont :

Pérenniser les actions déjà existantes : Au vu du bon fonctionnement de la méthodologie Limbo, nous souhaitons tout d'abord continuer d'organiser 6 séjours par an, 1 atelier hebdomadaire, 2 sorties mensuelles et 1 cercle de parole mensuel.

Développer la pair-apprenance et la pair-aidance entre participant.es : Après 7 années d'expériences, nous constatons l'importance de l'entraide entre personnes exilées au sein de LIMBO. Par les difficultés rencontrées, chacun.e développe une expérience du parcours de l'exil et de l'intégration en France, certes singulière, mais aussi experte. Il en est de même pour le psycho-trauma et les chemins de la résilience. Grâce au renforcement des coordinations, nous souhaitons accompagner le bénévolat et la prise de responsabilité des ancien.nes "bénéficiaires" de LIMBO au sein de l'association.

Renforcer la dynamique associative : L'organisation et la mise en œuvre des actions de reconstruction et de sensibilisation de LIMBO reposent principalement sur l'implication bénévole. Afin de pérenniser notre action, il nous semble primordial d'accorder du temps et des moyens pour prendre soin des bénévoles. Pour ce faire, il nous semble crucial de

structurer le recrutement, l'accueil, l'intégration et l'accompagnement des bénévoles. Nous souhaitons pouvoir les former et les fidéliser. Notre objectif est de permettre à chacun.e de participer à sa mesure aux réflexions et au développement de l'association.

Développer et maintenir les liens inter-associatifs permettant le relais /référencement des bénéficiaires : Nous avons bien conscience que notre action doit faire partie d'un maillage associatif le plus vaste possible, l'accompagnement proposé par Limbo s'est construit en partie grâce au réseau d'associations partenaires que nous avons tissé. **Afin que nos bénéficiaires soient soutenus sur tous les aspects de leur intégration, nous souhaitons développer davantage nos collaborations et mutualiser les ressources que chaque association peut apporter.**

La coopération associative invite à soulager certains poids logistiques, organisationnels ou financiers, permet d'échanger sur des bonnes pratiques, d'obtenir des conseils précieux et de tisser un réseau-ressource sur lequel les bénéficiaires peuvent s'appuyer.

Concernant le public des personnes exilé.e.s, l'approche de Limbo est singulière : nous avons formalisé un accompagnement thérapeutique. La taille de notre structure ne nous permet pas de répondre entièrement aux nombreux besoins d'accompagnement (social, juridique...) de nos bénéficiaires et nous souhaitons pouvoir continuer à encore mieux les rediriger vers des relais associatifs spécialisés. **Nous souhaitons aussi encourager et documenter les retours de nos associations partenaires sur notre accompagnement,** les CADA et HUDA sont en contact régulier avec les participant.es au dispositif Limbo et leurs retours nous permettent d'enrichir l'évaluation de notre méthode.

Documenter et modéliser la méthodologie de Limbo en y associant les participant.es et en échangeant avec d'autres structures accompagnant les personnes souffrant de psycho-trauma. Nous aimerions réfléchir aux approches d'autres institutions, organiser des temps d'échanges et de réflexions avec des expert.e.s de la santé mentale, et des questions d'exil.

Nous aimerions notamment pouvoir accueillir un.e étudiant.e en psychologie ou se rapprocher d'un laboratoire pour la mise en œuvre d'une recherche-action. Cela aurait pour but de mettre en place un **suivi qualitatif des effets thérapeutiques de notre approche centrée sur la récolte et les retours** sur expérience des « bénéficiaires ».

Nous avons élaboré un **plan stratégique de communication dont les objectifs principaux visent à l'appel de fonds, au renforcement du bénévolat et à un travail de sensibilisation du grand public.** Nous souhaitons, en effet, informer sur la réalité de l'exil, sur le polytraumatisme et sa nécessaire prise en charge, tout en continuant à alerter sur les camps de torture en Libye, et l'exploitation criminelle des tortures.

Le film "Le chant des vivants" est devenu un outil phare et essentiel. Nous voulons continuer à l'exploiter et poursuivre la tournée des projections afin de toucher un public toujours plus grand et divers. Nous avons ainsi commencé à sensibiliser un public jeune. Nous avons réalisé un dossier pédagogique à destination des lycéens, dans le but d'intervenir dans les établissements scolaires.

Dans la même optique, nous réfléchissons à **la mise en place d'une nouvelle tournée de l'exposition** élaborée autour notre action.

Quatrième partie : dépenses et financements

1. DÉPENSES 2023

Séjours et Ateliers

Nous avons pu organiser avec succès **6 séjours**. Un seul séjour sur 6 a été réduit à 3 jours au lieu de 5 jours du fait d'un imprévu de dernière minute. La réactivité et la mobilisation des membres de l'association a permis son maintien.

En ce qui concerne les ateliers de Paris, nous avons pu augmenter notre offre et proposer des ateliers au mois de juillet et ainsi passer de 36 ateliers en 2022 à **44 ateliers pour l'année 2023**.

En 2023, nous avons pu doubler l'offre de sorties et ainsi proposer 25 sorties, soit en moyenne deux sorties par mois. **De plus, nous avons pu mettre en place 10 cercles de parole mensuels animés par notre psychologue clinicienne référente, Naïma Réau.**

Ci-dessous, le budget réalisé 2023 :

CHARGES										
2023	SEJOURS DE RESILIENCE					SEJOURS	ATELIERS	SENSIBILISATION	TOTAL	
	févr-23	mai-23	juil-23	août-23	oct-23	déc-23				
Séjours							28 197 €	7 106 €	355 €	35 658 €
Transport	1 041 €	302 €	230 €	787 €	981 €	1 440 €	4 781 €	0 €	135 €	4 916 €
Hébergement + repas	3 804 €	4 566 €	2 345 €	2 864 €	3 135 €	3 331 €	20 035 €	484 €	40 €	20 557 €
Intervenants artistiques	800 €	500 €	300 €	500 €	500 €	500 €	3 100 €	6 300 €	0 €	9 400 €
Activités + matériel	51 €	0 €	154 €	79 €	0 €	0 €	284 €	322 €	180 €	785 €
Personnel										
Coordinatrices	1 500 €	1 750 €	0 €	0 €	1 500 €	1 500 €	6 250 €	2 000 €	4 950 €	13 200 €
Total Frais de l'activité	7 195 €	7 108 €	3 028 €	4 229 €	6 116 €	6 771 €	34 447 €	9 106 €	5 305 €	48 858 €
Frais de fonctionnement										
Divers + Coordinatrice générale	1 152 €	1 152 €	1 152 €	1 152 €	1 152 €	1 152 €	6 912 €	3 456 €	3 456 €	13 824 €
Total	8 347 €	8 260 €	4 180 €	5 381 €	7 268 €	7 923 €	41 359 €	12 562 €	8 761 €	62 682 €

À titre de comparaison, celui de 2022 :

CHARGES										
2022	SEJOURS DE RESILIENCE					SEJOURS	ATELIERS	SENSIBILISATION	TOTAL	
	mai-22	juil-22	août-22	oct-22	nov-22	déc-22				
Séjours							28 729 €	6 151 €	228 €	35 108 €
Transport	518 €	847 €	754 €	416 €	682 €	1 380 €	4 598 €	433 €	0 €	5 031 €
Hébergement et nourriture	3 996 €	3 746 €	3 623 €	4 062 €	2 700 €	2 719 €	20 848 €	160 €	0 €	21 008 €
Intervenants artistiques	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	3 000 €	5 400 €	0 €	8 400 €
Activités	80 €	107 €	0 €	90 €	7 €	0 €	284 €	158 €	228 €	669 €
Personnel										
Coordinatrices	1 750 €	1 750 €	1 750 €	1 750 €	1 750 €	1 500 €	10 250 €	2 000 €	6 480 €	18 730 €
Total frais de l'activité	6 846 €	6 950 €	6 627 €	6 818 €	5 839 €	6 100 €	38 979 €	8 151 €	6 708 €	53 838 €
Frais de fonctionnement										
Divers	254 €	254 €	254 €	254 €	254 €	254 €	1 523 €	254 €	254 €	2 030 €
Total	7 100 €	7 204 €	6 881 €	7 072 €	5 892 €	6 354 €	40 502 €	8 405 €	6 961 €	55 868 €

Le poste « intervenants artistiques » correspond aux rémunérations des art-thérapeutes professionnels intervenant pendant les Séjours de résilience et les Ateliers LIMBO à Paris.

Le poste « coordinatrices » correspond à 2 prestations de service :

- de la coordinatrice séjours, Francesca Matarie
- de la coordinatrice des ateliers et sorties, Elsa Antoine

Entre 2022 et 2023, les budgets des séjours et des ateliers et sorties sont restés stables en dépit d'une augmentation de notre activité. Cela est dû à l'investissement important des bénévoles en 2023, qui ont permis de diminuer les dépenses de coordination.

Nombre de bénéficiaires lors des séjours de 2023	59
Coût de la place par bénéficiaire	701 €

Nombre de bénéficiaires aux ateliers en 2023	80
Coût de la place par bénéficiaire	157 €

Sensibilisation

En 2022, nous avons missionné Margaux Magnan pour un coût à hauteur de 6 490 euros afin de préparer la diffusion du film « Le chant des vivants », concevoir l'exposition itinérante de Conques, et réaliser un plan de communication. En 2023, nous avons fait le choix de prolonger cette mission à hauteur de 4950 euros.

Il était essentiel pour nous de pouvoir accompagner la sortie au cinéma en janvier 2023 du film le « Chant des vivants » et la tournée nationale. Cet accompagnement a permis de faire connaître l'action de l'association partout en France, de recruter de nouveaux bénévoles indispensables au maintien de l'activité, de développer de nouveaux partenariats dans le champ de la santé mentale et permis une campagne de dons auprès du grand public. Ainsi, en 2023, nous avons pu récolter 18 726 euros de dons issus de particuliers.

Autres dépenses

En 2023, nous avons eu une augmentation substantielle de nos dépenses de fonctionnement. Elles s'élèvent en effet à 13 824 euros contre 2 030 euros en 2022.

Après 7 années de fonctionnement, l'association a décidé de réaliser un état des lieux de la structure et de son activité. Ainsi, pendant 5 mois, l'association a été accompagnée par deux consultantes de l'Agence Passerelles. Cet accompagnement, préconisé par la Fondation de France, a représenté un coût de 4 290 euros. Il a permis **d'élaborer un plan stratégique à 3 ans nécessaire pour pérenniser, professionnaliser et développer les activités de l'association.**

Afin de pouvoir mettre en œuvre les objectifs définis pour 2024-2026, nous avons recruté une coordinatrice générale en CDI à 80%. Diane Dègles a en effet pris son poste en date du 13 novembre 2023. Les dépenses affectées à ce poste représentent 43% des frais de fonctionnement de 2023. Dès son arrivée, Diane Dègles s'est attachée à venir en renfort des bénévoles et des missions de reconstruction et de sensibilisation tout en travaillant sur les ressources nécessaires au fonctionnement de l'association (recherches de fonds, comptabilité et communication).

Le reste des dépenses est composé, des frais de tenue de compte, de notre assurance MAIF, la maintenance de notre site internet et des frais de missions des membres du CA.

2. FINANCEMENTS 2023

En 2023, Limbo a été soutenu par des partenaires financiers historiques :

- La fondation « Un monde par tous »
- La fondation de France
- La Région Occitanie, qui soutient notre action locale en subventionnant en partie les Séjours de reconstruction à Conques
- La société Lush

De plus, nous avons obtenu 2 nouveaux soutiens pour 2023 :

- La Fondation Pas Cap !
- La Fondation Voies vues d'ailleurs

Il est à noter que les dons des particuliers représentent 32% de nos ressources totales en 2023, les subventions privées et publiques, 61% et nos cotisations/dons et recettes diverses, 7 %.

3. BUDGET PRÉVISIONNEL 2024

BUDGET PREVISIONNEL 2024					
CHARGES			PRODUITS		
	Réalisé 2023	Prévisionnel 2024		Réalisé 2023	Prévisionnel 2024
Frais d'activités			Etat - collectivités		
Transport		4 916 €		3 500 €	
Hébergement + repas		20 557 €	Fondations		
Art-thérapeutes		9 400 €		32 042 €	101 080 €
Activités + matériel		788 €	Adhésions - dons		
Personnel				20 681 €	15 000 €
Coordination		19 251 €	Autres (recettes, fonds propres)		
Frais généraux				6 459 €	
		7 772 €			
Total		62 682 €	Total	62 682 €	116 080 €

Les activités de l'axe Reconstruction prévues au budget 2024 sont les suivantes :

- 6 séjours
- 1 atelier hebdomadaire
- 2 sorties mensuelles
- 10 cercles de parole mixte mensuel

Les activités de l'axe Sensibilisation envisagées sont :

- La formation des bénévoles pour accompagner le film « Le Chant des vivants' »
- L'accompagnement des projections du film « Le chant des vivants » notamment auprès des publics scolaires et de nos partenaires financiers
- La mise en place d'une nouvelle tournée de l'exposition

L'association, avec l'aide de la coordinatrice générale, mène actuellement une réflexion sur la réorganisation des coordinations et le renforcement des bénévoles. Ce travail est devenu essentiel pour pérenniser l'action de Limbo et répondre à notre ambition d'essaimage et de déploiement d'une nouvelle antenne dans les années à venir.

L'augmentation du budget en 2024 s'explique par :

- La prise en charge d'un CDI à 80% d'un poste de coordinatrice générale
- La revalorisation de la rémunération des art-thérapeutes professionnels lors des séjours
- L'augmentation des coûts d'hébergement, de nourriture et de transport
- Le renforcement du temps de coordination pour accompagner la professionnalisation et le développement de l'association
- L'augmentation des frais de locaux et généraux pour contribuer au renforcement de la dynamique associative

L'association a réussi à convaincre des partenaires financiers pour accompagner le budget 2024.

Pour 2024, nous avons en effet obtenu les soutiens de :

- La Fondation de France pour le poste de coordinatrice générale
- La Fondation l'Oréal
- La Fondation Chemins de culture
- La Fondation Sainte Foy

Le budget prévisionnel 2024 s'élève à 116 880 euros, **et Limbo a déjà acquis 74% des ressources nécessaires**. Plusieurs pistes de financements sont envisagées : nouveaux mécènes, campagne de dons auprès des particuliers, crowdfunding.