

TRAVAIL DE DIPLÔME

POUR L'EXAMEN PROFESSIONNEL SUPÉRIEUR D'ART-THÉRAPIE

PRÉSENTÉ PAR

CELIANE ROMY

DE

VERSOIX, GENEVE

DATE DE NAISSANCE

20 JUILLET 1975

DATE DE REDDITION

23 AOÛT 2024

ADRESSE ET COURRIEL

7 CHEMIN DES HUTINS, 1232 CONFIGNON

ROMY.CELIANE@GMAIL.COM

TITRE DU PROJET

Atelier « Ressource »

119 596 CARACTÈRES SANS ESPACE

DURÉE : DOUZE MOIS : JANVIER 2025 À DÉCEMBRE 2025 (RENOUVELABLE)

« Croyez en vos rêves, ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » Martin Luther King



BREF RÉSUMÉ

FORT DE SEPT ANNÉES D'EXPÉRIENCE AUPRÈS DE LA POPULATION DES PERSONNES ÂGÉES SOUFFRANT DE TROUBLES COGNITIFS, JE LANCE UN PROJET D'ATELIER D'ART-THÉRAPIE DÉDIÉ AUX PROCHES AIDANTS. CET ESPACE CRÉATIF VISE À OFFRIR UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET UNE RESPIRATION ARTISTIQUE AUX PERSONNES QUI PRENNENT SOIN DE LEURS PROCHES. GRÂCE À MON EXPERTISE DANS LE DOMAINE, JE SOUHAITE FACILITER L'EXPRESSION ET LA GESTION DU STRESS, FAVORISANT AINSI LE BIEN-ÊTRE DES PROCHES AIDANTS AU TRAVERS DE CETTE INITIATIVE NOVATRICE.

Pour une meilleure lecture, j'ai pris le parti de tout mettre au masculin

CONTENU

1.	Analyse de la situation	4
1.1	Situation initiale	4
1.2	Besoin	8
1.3	Besoins ressentis.....	14
1.4	Offres similaires.....	22
1.5	Conclusions	24
2.	Orientation.....	25
2.1	Vision	25
2.2	Stratégies.....	26
2.3	Insertion	27
3.	Planification.....	28
3.1	Domaines.....	28
3.2	Groupes cibles/ Personnes clés.....	30
3.3	Objectifs	31
3.4	Offre et mesures	32
3.5	Etapas	38
3.6	Budget	40
4.	Organisation.....	41
4.1	Structure.....	41
4.2	Evaluation	42
4.3	Communication.....	43
5.	perspectives	45
5.1	Chances et risques	45
5.2	Mise en valeur des acquis	46
5.3	Réflexion.....	46
5.4	remarques et questions.....	47
6.	Annexes.....	48
6.1	Bibliographie	48
6.2	Index des illustrations.....	50
6.3	Glossaire	51
6.4	Questionnaires.....	52
6.5	Charte	56
6.6	Adresses utiles	58

1. ANALYSE DE LA SITUATION

1.1 SITUATION INITIALE

Synopsis : Un papa décédé des suites d'un cancer, une maman proche aidante durant 8 ans. Un travail d'art-thérapeute auprès des personnes âgées atteintes de différents troubles cognitifs depuis 2017. Une Passion et une population qui m'animent, me nourrissent et m'inspirent chaque jour. Une quête vers l'humain, l'envie de redonner du mouvement, un élan de vie et des ressources à une part de la population de plus en plus nombreuse, les proches aidants.

Pour ce projet de terrain j'ai décidé de m'impliquer personnellement en tant qu'art-thérapeute indépendante. J'ai également décidé de travailler avec plusieurs organisations.

« Dans la diversité de nos talents, nous trouvons notre unité. »

Antoine de Saint-Exupéry

Je suis une fille de terrain et la vie m'en a bien démontré le sens. Si je dois résumer, ça parle clairement de lien, de transformation, d'humain, de couleurs, le tout dans un terrain fertile. C'est cette notion de compostage introduite par Jacques Stitelmann qui fait écho en moi. Ce concept permet d'intégrer en tant que ressources les « déchets et les ratés »,¹ dans un processus de transformation, de recyclage, ou de digestion des expériences, des émotions ou des pensées, à travers le processus créatif, en quelque chose de nouveau, de nourrissant pour la croissance personnelle. Mes expériences de vie, quelles qu'elles soient, ont été de belles opportunités d'évolution. Elles m'ont permis de devenir la personne que je suis aujourd'hui.

Qui suis-je ? / une graine plantée dans diverses modalités

La création, la matière et l'imaginaire ont été ma place de jeux dès ma plus tendre enfance. Une maman artiste, pratiquant le batik, j'ai baigné dans les odeurs d'encre et de cire. Dans mes années de primaire j'ai découvert le théâtre. Un de mes atouts majeurs était ma voix, elle portait. Ça m'a souvent valu de jouer des rôles d'homme, me permettant de cacher ma timidité derrière ces costumes imposants. D'un tempérament rêveur, j'aimais me raconter et inventer des histoires, construire des décors. Des mains toujours agiles, ne cessant de vouloir créer. Durant ces années j'ai également été sportive de bon niveau en gymnastique artistique. Avec le temps j'ai appris à jouer avec mon corps et à en connaître ses limites. C'était également beaucoup de rigueur et d'assiduité. En revanche les bancs d'école n'étaient pas mon univers, j'avais envie de voir la vie, de bouger et d'explorer de nouveaux horizons. C'est alors que je suis orientée à l'âge de 15 ans vers un CFC qui durera 4 ans : décoratrice – étalagiste. J'ai exercé ce métier plus de 12 ans auprès de grandes enseignes et de particuliers. J'ai ainsi appris à utiliser les espaces, les mettre en forme, à composer avec des objets parfois aux contours difformes, à utiliser le tout-venant pour les mettre en scène. J'ai acquis les compétences de créer une ambiance, l'imaginer en mouvement, choisir l'intérieur dans lequel l'objet ou le décor va être, savoir mettre la lumière sur « la forme essentielle »² lui donnant une vie. C'est également un travail qui m'a appris à manier les outils, de la scie aux pinceaux, du clou à l'échafaudage, à toucher et à sentir les matières. Un métier qui convoque l'imaginaire et la rêverie, qui amène à partager une émotion. Sans le savoir, ce sont mes premiers pas vers l'intermodalité.³

¹ <http://www.l-atelier.ch/concepts-operatoires.html#compostage>, mars 2024

² Formes essentielles - terme défini point 3.4 Offre et mesure

³ Intermodalité - terme défini point 3.4 Offre et mesure

Ce qui m'anime c'est l'univers qui m'entoure, le contact avec l'humain et l'art sous toutes ses formes.

Des racines recherchées / une alliance trouvée

À l'âge de 19 ans j'ai ressenti un besoin profond de découvrir mes racines et d'explorer le monde qui m'entourait. Cette curiosité m'a incitée à vivre dans divers endroits à travers le globe. Voyager était une chose, mais vivre au sein de différentes cultures et populations était une expérience tout à fait différente. Rencontrer l'autre et apprendre à le connaître est une aventure en soi. C'était l'occasion d'apprivoiser, de comprendre et d'observer les traditions et les coutumes de chacun, ce qui a profondément transformé ma propre perception du monde. Ces expériences de partage m'ont offert une richesse inestimable et m'ont ouvert l'esprit à la diversité des rituels et des modes de vie. Pour me permettre de continuer à voyager et gagner ma vie je suis devenue instructrice de plongée sous-marine, et je suis passée de la terre à la mer.

Aujourd'hui encore les odeurs familières m'emportent souvent vers des souvenirs lointains : épices du sud de l'Inde, fleurs des Antilles ou conifères du Canada. Certaines musiques réveillent en moi des souvenirs de danses endiablées, biguines antillaises ou rythmes africains envoûtants et bien ancrés. Les images quant à elles évoquent les paysages que j'ai parcourus, des ocres des déserts d'Égypte aux bleus turquoise des mers et des océans. Chacun de mes sens est ainsi réveillé sensibilisé par mon histoire, me transportant souvent à travers une symphonie de souvenirs et d'émotions.

L'ancrage

À 30 ans il était temps de les planter, et c'est en devenant maman que tout a basculé. J'ai dû mettre en pause mes rêves de voyage. J'avais des responsabilités qui dépassaient le « moi », « nous » étions nous. J'ai réalisé que mon métier de décoratrice s'était perdu avec les années. Avec des décors faits de carton pré découpé et un orientation basé sur le « faire vendre », je n'y trouvais plus mes ressources et la part de création devenue quasiment inexistante ne correspondait plus à mes valeurs. En 2014 j'ai suivi un coaching professionnel et c'est sans grande surprise que les métiers du soin et de la création sont ressortis et se sont combinés dans un seul métier : l'art-thérapie. J'ai démissionné et me suis inscrite au cursus de base à L'ATELIER à Genève. Dans cette formation je retrouve tout ce qui m'anime, l'intermodalité, le corps, les mots, les arts plastiques, la créativité et surtout l'humain.

L'art-thérapie / le Chêne / Posture investie

C'est lors d'un de mes premiers stages au Jardin d'Hedwig⁴, au cours de ma formation à L'ATELIER, que je découvre une population qui m'était méconnue : la personne âgée avec des troubles cognitifs ! Tout un programme et loin d'être une évidence.

Le Jardin d'Hedwig dirigé par Sabine de Clavière est un accueil de jour destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres troubles de la mémoire, orienté spécifiquement sur l'art-thérapie. C'est lors de mon premier jour de stage que je rencontre Mme Lewis⁵ pour la première fois. Mme Lewis est assise dans un fauteuil roulant, cheveux blancs et visage sévère. Je me retrouve assise à côté d'elle et suis instantanément touchée par cette dame, le portrait craché de mon arrière-grand-mère Louise. Durant tout l'atelier je n'arrive pas à me détourner d'elle. Mme Lewis a des troubles cognitifs et une partie du cortex frontal touché. Elle a des pertes de mémoire, des hallucinations et des pensées abstraites. Une fois l'atelier terminé et les participants repartis je m'effondre, bouleversée, ce qui ne passe inaperçu aux yeux de Sabine. Pour elle, quelque chose s'est passé entre nous deux ; elle appelait ça une connexion.

⁴ <http://www.lejardindhedwig.ch/> , mars 2024

⁵ nom d'emprunt

Cette histoire aurait pu me freiner ou me faire peur mais, au contraire, c'est grâce à ce moment de vie et à Mme Lewis que j'ai commencé à m'intéresser de plus près à cette maladie. Cet événement sensible a fondé l'impulsion d'une démarche professionnelle qui ne cesse, aujourd'hui encore, d'être explorée et nourrie.

Étudiante en art-thérapie à 40 ans, je décide de me lancer en créant ma propre entreprise « P'art de soi ». Ce nouveau statut me permet de décrocher deux mandats dans des établissements médicaux sociaux (EMS) où je reprends des ateliers déjà existants. Au cours de la même année je propose mes services en tant qu'étudiante en présentant un projet d'atelier d'art-thérapie à la Fondation Les Mimosas⁶. J'obtiens un contrat en tant qu'animatrice d'atelier, 2 heures 30 par semaine. Initialement l'atelier est destiné à des personnes en âge de la retraite, avec ou sans troubles cognitifs.

À la Fondation Les Mimosas je suis enregistrée dans la grille salariale de l'État en tant que musicothérapeute, en classe 12 ! C'est suite à cet engagement que je crée en 2019, avec l'aide de Jacques Stitelmann, un groupe autour des statuts et des salaires à Genève, le « Collectif Art-thérapies Genève ». L'objectif est de faire reconnaître l'art-thérapie par l'État de Genève et de la faire intégrer dans ses grilles salariales. Un processus de plusieurs années avec différents art-thérapeutes et le soutien des associations APSAT, ARAET et surtout Oda ARTECURA avec Susanne Bärlocher.

En parallèle, tout en continuant à étudier, je m'engage dans un poste de coordinatrice à 15% à l'Association pour L'ATELIER⁷. Un nouveau défi qui m'apportera une vision plus globale et administrative, passant par la création d'une unité de bénévoles et par le développement du réseau genevois des art-thérapeutes. Ce rôle impliquera également coordination avec les responsables d'Atelier & d'Action, comptabilité et développement de nouveaux projets.

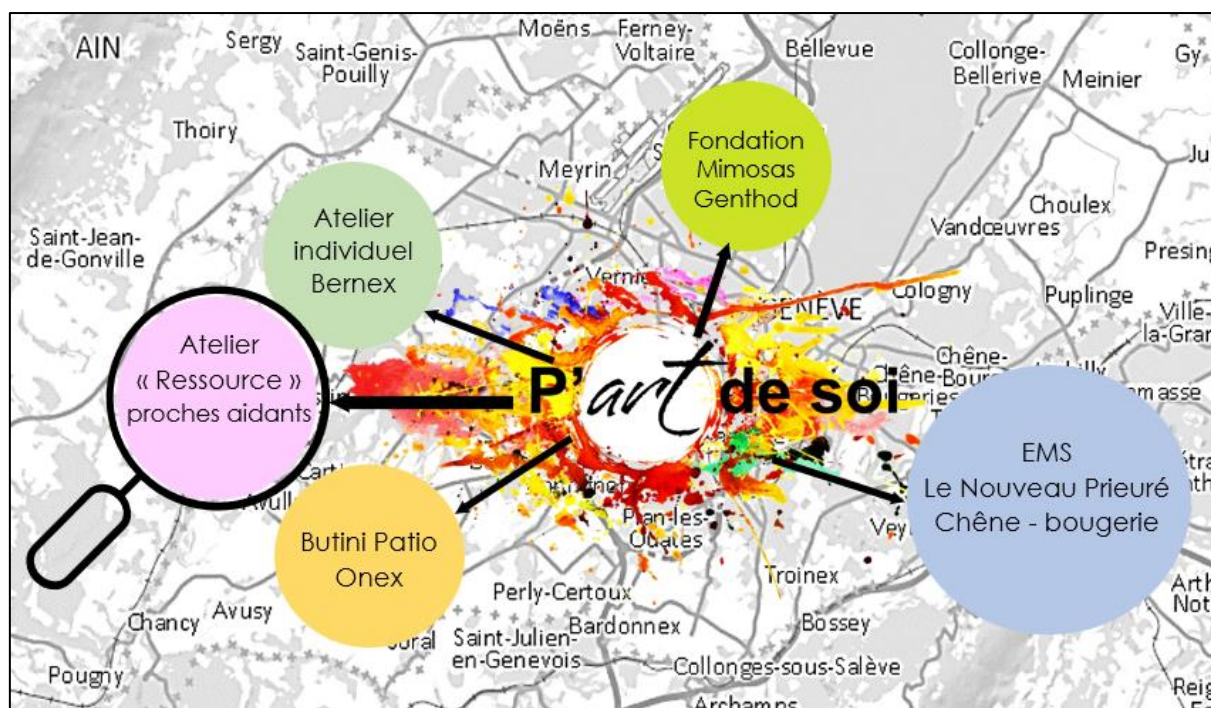


Figure 1 : Plan des sites de mes ateliers 2024

⁶ <https://www.lesmimosas.ch/>, mars 2024

⁷ <https://www.l-association.ch/>, mars 2024

En 2025 cela fera 10 ans que j'ai entamé ma formation d'art-thérapeute, l'âge de mon fils. Entre vie de famille, travail et vie privée, parvenir au bout de ce parcours n'a pas été de tout repos. Obtenir le diplôme fédéral est une manière de boucler la boucle, de donner un titre à tout ce processus et d'ancrer notre métier avec encore plus de détermination et de reconnaissance.

Mon projet / Et si tout parlait du cœur ?

Depuis 2017 j'anime des ateliers d'art-thérapie avec des personnes atteintes de troubles cognitifs, notamment la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire, qui sont parmi les formes de démence irréversibles les plus courantes.

Avec cette population, je me sens plus vivante que jamais. C'est là que je développe ma posture d'art-thérapeute. Être dans l'ici et maintenant prend tout son sens : avec cette population, il est impossible de tricher. La surprise, la ludicité⁸, le décentrement⁹, l'intermodalité et l'intermédialité sont clairement constants. Dans mon approche j'apprends également à rebondir et à ne pas interpréter ce que je vois. Si l'objectif n'est pas de créer du beau, c'est clairement de se sentir bien. Dans les ateliers on rit, on vit nos émotions, on exprime ce qui est là, on accueille avec bienveillance.

C'est là que je rencontre ces proches aidants. Ils viennent avec timidité, curiosité, maladresse, parfois même un peu de jalousie, quand le sourire que les personnes m'adressent ne leur est pas destiné.

« Je sais que celui qui aime vraiment n'a pas oublié ses propres besoins. »¹⁰

(Buscaglia, 2018, p.61)

Mon projet de terrain, sous la casquette de « P'art de soi » (figure1) vise à ouvrir une nouvelle voie en développant des ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants, l'atelier « Ressource ». J'ai choisi d'intervenir en tant qu'indépendante afin de pouvoir atteindre un plus grand nombre de personnes et d'ouvrir l'atelier dans un espace neutre plutôt que dans une institution.

Mon expérience acquise au fil des années de pratique auprès des personnes âgées souffrant de divers troubles cognitifs m'a permis de développer un regard différent. J'ai appris à communiquer non verbalement, en ouvrant d'autres canaux sensoriels, et à voir ces personnes telles qu'elles sont aujourd'hui.

Mais qu'en est-il des proches aidants ? Ceux qui culpabilisent, ceux qui souffrent d'isolement, qui sont forcés d'être ce proche qui n'a pas envie d'être le parent de ses parents, qui donnent tout pour l'autre et en oublient d'exister. Trop souvent ils sont laissés dans l'ombre... C'est pour répondre à ce besoin que j'aimerais leur offrir un espace entièrement dédié, grâce à mon expertise, mes observations et mon propre vécu.

L'objectif de l'atelier « Ressource » est avant tout de créer un espace dédié aux proches aidants, un lieu de respiration où l'on peut renouer avec son être intérieur et (re)créer du lien social. C'est une invitation à explorer le monde à travers de nouvelles perspectives, de s'autoriser à vivre pleinement, en découvrant une palette infinie de couleurs et aller à l'exploration de ses propres ressources intérieures parfois insoupçonnées. Dans l'idée de prendre soin de soi, tout en prenant soin de l'autre.

⁸ Ludicité - terme défini dans le point 3.4 Offre et mesure

⁹ Décentrement - ibid.

¹⁰ Poletti, Rosette. Être proche-aidants. Edition Jouvence, 2018

1.2 BESOIN

Perte de repères, sensation d'isolement, solitude, individualisme, seul je me sens seul face à la société, face à la maladie, à l'incompréhension de terme médical, je suis en colère, je me sens perdu face à moi ! Culpabilité.

Mon projet porte sur la santé mentale des proches aidants dont un aidé a des troubles cognitifs. Il explore comment, avec les outils qu'offre l'art-thérapie, retrouver des ressources pour prendre soin de soi et s'accorder des moments de répit. Il vise à répondre à la question de comment surmonter la solitude et réintroduire de la joie dans son quotidien, souvent dominé par de multiples rendez-vous médicaux.

Dans ce chapitre je vais explorer les différents domaines de la société en relation avec le vieillissement de la population et l'impact que cela aura sur notre avenir. Je commencerai par examiner les troubles cognitifs, avec un focus particulier sur la maladie d'Alzheimer, afin de mieux comprendre les défis associés à leur forte augmentation. Enfin, j'aborderai le rôle des proches aidants, un élément central de ma recherche, en mettant en lumière leur importance et les difficultés qu'ils rencontrent au quotidien.

La société : C'est face à une société liquide que je cite Zygmunt Bauman qui évoque une ère caractérisée par la précarité, la flexibilité et le changement constant. Dans cette perspective les relations humaines deviennent plus fluides et fragiles, reflétant la nature éphémère des structures sociales contemporaines. Dans une société liquide les liens familiaux et communautaires peuvent être soumis à une pression croissante en raison de la mobilité géographique, des évolutions professionnelles et des transformations rapides des modes de vie. Les proches aidants en Suisse pourraient être confrontés à des défis particuliers en termes de soutien social car les réseaux traditionnels peuvent se dissoudre plus facilement dans ce contexte fluide.

Christine Delory-Momberger, professeure en sciences de l'éducation, parle d'un changement profond qui se fait depuis 30 ou 40 ans. L'évolution sociétale, les mutations technologiques et économiques ainsi que les progrès des sciences et de la médecine ont transformé les trajectoires familiales. Les femmes, ayant gagné en indépendance, travaillent désormais à l'extérieur du foyer. Les familles sont également plus mobiles et le taux de natalité a diminué.

Tour du monde

Dans le cadre des politiques juridiques et stratégiques internationales sur le vieillissement, l'OMS a mis en avant deux instruments clés depuis 2002 : « la Déclaration politique et le Plan d'action international de Madrid sur le vieillissement », ainsi que le document « Vieillir en restant actif »¹¹. Ces documents sont ancrés dans un cadre juridique international garantissant les droits de l'homme. Ils se félicitent de l'augmentation de l'espérance de vie et du potentiel que représentent les populations âgées comme puissantes ressources de développement pour le futur.

Dans le rapport de l'OMS est citée une étude récente portant sur plus de 130 pays et révélant plusieurs lacunes dans les politiques de santé depuis 2002. Il a été noté que la transition démographique est une priorité faible, les formations en gériatrie et en gérontologie sont insuffisantes malgré le nombre croissant de personnes âgées et le soutien aux aidants n'est pas un objectif prioritaire des actions gouvernementales en matière de vieillissement.

¹¹ https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206556/9789240694842_fre.pdf?sequence=1 -, mai 2024

2018-2045 : vers une Suisse à 3 millions de seniors

Une population vieillissante : « Nous étions jusqu'à présent dans la « phase de latence » du changement démographique. Les conséquences de la société vieillissante se feront désormais de plus en plus sentir. Nous sommes au seuil d'une grande vague de départs à la retraite – celle des baby-boomers. »¹² (Peter Grünenfelder, 2017)

Quelques chiffres : « Au 31 décembre 2022, la population résidente permanente de la Suisse s'élevait à 8 815 400 personnes, soit 0,9% de plus qu'en 2021. »¹³ D'après les statistiques de la population et des ménages de l'Office fédéral de la statistique (OFS) « Le nombre de seniors (65 ans ou plus) est passé de 1 661 300 en 2021 à 1 691 600 en 2022 (+1,8%). Par rapport à 2021, leur nombre augmente dans tous les cantons, et les femmes sont plus nombreuses. »¹⁴ (consulté le 1.4.2024) Genève est le canton où l'évolution de la population de nationalité suisse est la plus marquée (+1,1%). (figure : 2, 3 et 4)

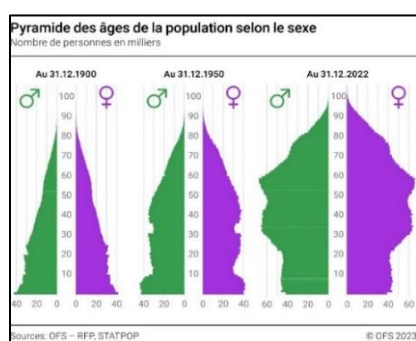


Figure 2

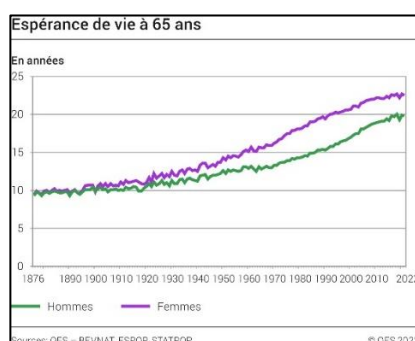


Figure 3

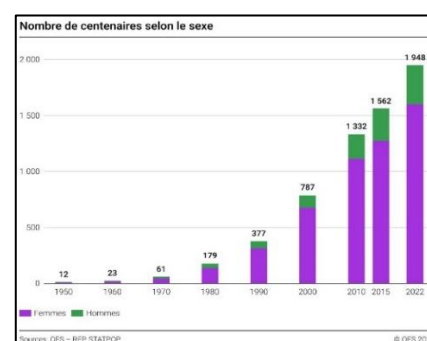


Figure 4

Source : OCSTAT - Statistique cantonale de la population - Mise à jour : 08.03.2024

Course après le temps

Nous sommes aux portes d'une révolution démographique qui n'épargnera pas la Suisse. Dans cette société vieillissante, le nombre d'"ultra-vieux" devrait exploser. Alors que l'on compte environ 1 500 centenaires aujourd'hui, ils pourraient être entre 25'000 et 50'000 en 2050. (figure 4).

D'après les projections de l'OFS le nombre de seniors en Suisse aura quasiment doublé d'ici 20 ans.

Pour ce travail je fais le zoom spécifiquement sur les aidants dont l'aidé est atteint de troubles cognitifs. Pour une meilleure compréhension des besoins voici une brève description de ces troubles, pour ensuite cibler les proches aidants.

Maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs

Les troubles cognitifs désignent des altérations dans les processus mentaux tels que la mémoire, le langage, la perception ou la pensée abstraite. « La maladie d'Alzheimer est la forme la plus courante de démence (environ deux tiers de tous les diagnostics). Cette pathologie cérébrale se caractérise par des pertes de mémoire »¹⁵ entraînant des difficultés dans les activités quotidiennes. Elle a été découverte et décrite en 1907 par le neurologue Alois Alzheimer. La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative.

¹² <https://www.avenir-suisse.ch/fr/le-changement-demographique-devient-vraiment-visible/>, février 2024

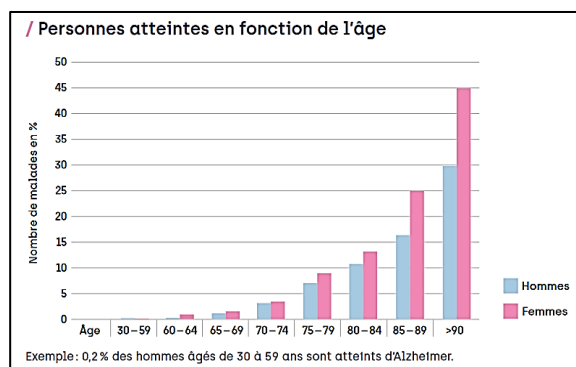
¹³ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees.assetdetail.26585460.html>, avril 2024

¹⁴ ibid

¹⁵ <https://www.alzheimer-schweiz.ch>, avril 2024

Parmi les formes plus rares figurent la démence à corps de Lewy, les démences fronto-temporales et la démence associée à la maladie de Parkinson. La démence peut aussi résulter d'autres causes telles que sclérose en plaques ou lésions cranio-cérébrales.

D'après l'OMS il y a actuellement plus de 55 millions de personnes atteintes de démence dans le monde.



Les chiffres en Suisse : selon les estimations 153 000 personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées vivent actuellement en Suisse. « On dénombre 32 900 nouveaux cas chaque année, soit une nouvelle personne affectée toutes les 16 minutes », ¹⁶ dont 8465 sur le territoire genevois. 66% des personnes concernées sont des femmes.

(tiré du site www.alzheimer-schweiz.ch)

Figure 5

Mais qu'en est-il des proches aidants face à cette politique et cet accroissement du vieillissement dans le monde ?

Une étude menée par Teva¹⁷ au Canada révèle que 43 % de la population mondiale assume le rôle de proche aidant. Au-delà des différences culturelles chaque choix d'endosser un rôle d'aidant résulte d'un mélange de facteurs socio-culturels, économiques et personnels. Si la population des aidants est complexe et plurielle, plusieurs caractéristiques communes les rapprochent. Les aidants sont une population nombreuse mais encore peu visible et étudiée. « Au niveau mondial, la part d'aidants dans la population oscille entre 10 et 20 % selon les pays. »¹⁸

Problématique ? Où en est la Suisse face aux proches aidants dont un aidé, à des troubles cognitifs ? Comment la société répond-elle à cette augmentation ?

L'adoption d'une politique axée sur le « maintien à domicile » (Hagmann & Fragnière, 1997) a, au fil des dernières décennies, contribué à la mise en place de pratiques d'aides professionnelles publiques et privées. Ces pratiques viennent en renfort des proches aidants, permettant à une personne de demeurer dans son lieu de vie habituel le plus longtemps possible malgré des déficits physiques et/ou cognitifs, repoussant ainsi l'éventualité d'un déménagement en institution.

Le Conseil fédéral a présenté dans son rapport (version 2010) « Stratégie en matière de politique de la vieillesse », la question de l'habitat et en particulier du « maintien à domicile », qui représente depuis une vingtaine d'années l'une des priorités des politiques de vieillesse du pays. Cette approche n'est désormais possible que grâce à l'assistance constante des professionnels et des proches, ce qui constitue un défi majeur pour les personnes concernées. L'assistance à domicile est devenue une pratique de plus en plus répandue, en Suisse comme ailleurs dans le monde occidental.

¹⁶ https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Pro-dukte/Factsheet_DemenzCH_2023_FR.pdf, avril 2024

¹⁷ <https://www.tevacanada.com/fr/canada/a-propos-de-teva/qui-nous-sommes/>, avril 2024

¹⁸ https://www.aveclesaidants.fr/observatoire/aidants-du-monde-des-enjeux-universels/#_ftn1, juin 2024

Aborder la question des proches aidants n'est pas simple a priori : une telle problématique exige de se centrer à la fois sur l'aidant, la personne aidée, les professionnels qui entourent l'aidant et l'aidé, ainsi que sur le système social et sanitaire, tous horizons confondus.

Proche naturel, proche familial, proche aidant qui es-tu ?

Proche aidant, ces deux mots accolés en disent déjà long. Mais mon intérêt pour la proche aidance dont un aidé a des troubles cognitifs est tout un programme. Depuis toujours il y a des proches aidants, des personnes malades, âgées ou handicapées qui dépendent de leur entourage pour survivre. Ce qui a évolué aujourd'hui c'est l'augmentation de l'espérance de vie, les progrès de la médecine qui permettent de survivre plus longtemps avec des maladies graves. Les maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson sont devenues plus courantes, nécessitant une assistance et des soins pendant de nombreuses années.

« Un proche aidant est une personne qui consacre régulièrement de son temps (une fois par semaine ou plus) pour aider un proche de tout âge atteint dans sa santé ou son autonomie. Le proche aidant peut s'occuper de son conjoint, d'un de ses parents, d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur ou encore d'un ami ou d'un voisin. »¹⁹

En Suisse, une personne sur quatre est proche aidante. Selon l'Office fédéral de la statistique, en 2017 près de 20% de la population suisse (15 ans et +) est proche aidante, ce qui représente 1.4 million de personnes. Et ces chiffres ne font qu'augmenter. Globalement, la Suisse reconnaît l'importance des proches aidants et a mis en place certaines mesures pour les soutenir. La mise en œuvre des politiques varie d'un canton à l'autre. Certains cantons ont des programmes spécifiques pour les proches aidants offrant soutien, formations ou aides financières, tandis que d'autres s'appuient davantage sur les services sociaux et de santé.

Sur le site de l'État de Genève un questionnaire en ligne permet de savoir et d'évaluer son rôle : « Suis-je proche aidant ? »²⁰

Du constat à l'action

L'évolution démographique et sociale en Suisse entraîne des défis importants pour les proches aidants, souvent confrontés à d'énormes responsabilités envers leurs proches fragiles. Comme on a pu le voir, avec le vieillissement de la population et la diminution du nombre d'enfants par famille, le soutien familial devient plus rare. Il est urgent d'agir ! L'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres est bien comprise mais pas toujours appliquée. L'objectif d'ouvrir des ateliers d'art-thérapie est de permettre aux proches aidants de retrouver leur équilibre et de briser les tabous entourant la maladie, la mort, etc.

En résumé, dans une société vieillissante où l'espérance de vie s'allonge, l'augmentation du nombre de personnes âgées s'accompagne forcément de celle du nombre de personnes nécessitant du soutien, des soins ou de l'aide. La politique partout en Europe cherche à permettre aux personnes âgées de rester le plus longtemps possible à la maison. Ces changements auront un impact dans plusieurs domaines de la société, notamment en ce qui concerne la retraite, la santé et l'économie. Le maintien de la qualité de vie jusqu'à l'inévitable entrée en institution exige ainsi la collaboration de plusieurs acteurs, plus particulièrement des proches aidants. Sans parler de la pénurie de structures d'accueil et de logements adaptés, encore insuffisants malgré les projets de construction en cours.

À Genève, le soutien aux proches aidants est considéré comme une priorité. Depuis 2012 un programme de soutien a été instauré grâce à l'engagement, l'expertise et la connaissance du terrain des membres de la Commission de la santé.

¹⁹ <https://www.vd.ch/themes/aides-financieres-et-soutien-social/proches-aidants/etre-proche-aidant-reponses-aux-questions-frequentes>

²⁰ <https://app2.ge.ch/sondage/529216?lang=fr> . fév. 2024

Inscrite dans la nouvelle constitution, article 173 : « L'État soutient l'action des proches aidants et figure parmi les objectifs prioritaires du programme de législature 2014-2018 du Conseil d'État. »²¹ Depuis, chaque année, le 30 octobre, les cantons s'unissent et organisent une journée intercantonale des proches aidants.

En 2015, une étude a été réalisée par l'Imad, AGenevaCare²². Elle vise à fournir un descriptif et une analyse approfondie de la situation et des besoins des proches aidants de personnes malades, en situation de handicap et en perte d'autonomie résidant à Genève et bénéficiant de prestations d'aide et de soins à domicile de la part de l'Imad. Elle a mis en évidence **3 besoins majeurs du proche aidant**.

- **Besoin de plus d'informations** et d'un meilleur accès aux informations disponibles, le premier besoin des proches aidants à Genève.
- **Besoin d'une meilleure reconnaissance** du statut de proche aidant et d'une meilleure coordination entre leur rôle et celui des professionnels engagés dans l'aide et les soins à domicile
- **Besoin de plus de prestations de répit**

Les besoins des proches aidants varient en fonction de leur situation individuelle. Un soutien personnalisé et un suivi adapté sont essentiels pour y répondre. Souvent épuisés par les exigences de la vie les proches aidants peuvent ne pas avoir l'énergie nécessaire pour rechercher eux-mêmes l'aide dont ils ont besoin.

Les besoins des proches aidants varient selon la situation et peuvent inclure :

- Soutien émotionnel pour gérer le stress et l'anxiété liés à leur rôle
- Aide pratique pour les tâches quotidiennes comme la préparation des repas ou les soins personnels
- Accès à des informations et des ressources sur les maladies ou conditions de santé de l'aidé
- Possibilité de prendre des pauses grâce à des services de relève
- Formation et conseils sur la prise en charge de l'aidé
- Soutien financier pour faire face aux coûts associés aux soins
- Soutien social par le biais de groupes de soutien ou de contacts avec d'autres aidants

Information et sensibilisation

L'Association Alzheimer Suisse est bien connue, tant des proches soignants que des proches aidants, et répond à bon nombre de leurs besoins en information et en guidance. À Genève ces besoins peuvent être satisfaits par différents services tels que les services sociaux, organisations caritatives, professionnels de santé et programmes gouvernementaux. Il y a également des structures de répit, du soutien à domicile et des groupes de parole (annexe 6.6) qui permettent aux proches aidants de trouver de l'aide et de s'accorder du temps pour éviter de s'épuiser et rester disponibles pour leurs proches aidés.

Une ligne téléphonique existe également, Proch'Info (058 317 7000), destinée à informer les proches sur les structures et services disponibles à Genève.

²¹ http://www.ge.ch/conseil_etat/2013-2018/communiqués/doc/20140611-programme-legislature.pdf, fév. 2024

²² https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_8BE9885B04BF.P001/REF . Etude AGenevaCare, mars 2024

Besoins institutionnels

Pour répondre à ce point j'ai interrogé en juin 2024 M. Guillaume Chicottot, chef du service Animation et des foyers de jour à la fondation Butini à Onex. Selon son expérience les EMS parviennent à répondre aux besoins des aidés qui trouvent dans ces établissements le personnel et les outils nécessaires.

Cependant la limite est clairement ressentie lorsqu'il s'agit des proches aidants. La réponse des EMS à cette population est limitée. Toujours d'après M. Chicottot, les proches aidants vivent un réel chamboulement lorsque leurs proches entrent en EMS. Il parle de déstructuration et de déstabilisation, évoquant l'impact de voir son proche dans un environnement gériatrique.

M. Chicottot croit aux bienfaits et aux ressources de l'art-thérapie. Pour lui avoir un tel atelier et des personnes-ressources dans l'environnement de proximité est clairement un avantage. Il semble essentiel que l'art-thérapeute fasse partie du cercle de soins encadrant les proches aidants. Il est crucial d'aller à leur rencontre et de les accompagner de manière proactive, afin de les soutenir efficacement dans leur rôle et contribuer à leur bien-être.

Pourquoi Onex / indicateur locaux

Onex se distingue par son dynamisme dans les domaines de la santé et du social. Avec 6 EMS, 1 clinique, 1 permanence, 1 groupe médical et 1 centre médical, Onex et ses environs offre une multitude de services de santé.

Parmi les structures institutionnelles notables se trouve la **Fondation Butini** qui propose diverses structures de soutien telles que foyers de jour et de nuit, répondant aux besoins spécifiques des personnes âgées. Voici quelques exemples de structures au sein de cette fondation :

- **Butini Terrasse**, structure innovante avec un programme unique d'accueil ambulatoire combiné de jour et de nuit pour des **personnes âgées souffrant de troubles cognitifs importants**.
- **Le Patio** spécialement conçu pour accueillir des **personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer** ou d'une affection apparentée.
- **Butini Village**, résidence principale qui a pour mission l'accueil des personnes âgées dont l'état de santé requiert aide, accompagnement et soins.
- **Butini Jardin**, foyer de jour généraliste qui a pour mission d'accueillir à la journée des personnes âgées en perte d'autonomie.

En outre Onex abrite un immeuble avec encadrement pour personnes âgées (IEPA), avec des logements indépendants et des services d'aide à domicile comme :

- **Imad** : aides au ménage, lessive, repassage, courses, accompagnement rendez-vous (médecin, administrations...).
- **Croix Rouge** : via son service présence, offre diverses prestations par des auxiliaires de vie formés et encadrés : présence rassurante lorsque le proche aidant doit s'absenter, accompagnement rendez-vous à l'extérieur (médecin, coiffeur...) pour les courses, ménage, préparation de repas, soutien au retour après hospitalisation, veilles de nuit.
- **EcoDom**, agence de services à domicile de l'association Œuvre Suisse d'Entraide Ouvrière Genève. Intervient pour le ménage, grand nettoyage et aide à la personne.

Onex propose également des groupes de parole, les **Cafés des aidants**, où échanger, trouver des informations et du soutien. Ouverts à tous, gratuits, sans inscription, animés par une professionnelle de la relation d'aide qui peut également recevoir individuellement et sur rendez-vous.²³

Onex propose aussi un **lieu d'écoute**, des entretiens individuels gratuits sur rendez-vous.²⁴

²³ <https://www.onex.ch/media/document/0/2024-cafe-des-aidants-a5-web.pdf?12a6a8530df1b076e34c8c09421b6a5d> , avril 2024

²⁴ <https://www.onex.ch/media/document/0/lieu-d-e-coute-flyer-2020-ville-onex.pdf?f73bb939da2de22b77f50a6c30272935> , avril 2024

Les besoins et les indicateurs de la société montrent une évolution et une croissance du vieillissement de la population, avec une augmentation des maladies neurocognitives. Cela entraînera dans un futur proche un manque de structures d'accueil et nécessitera une meilleure information et prévention.

C'est dans cet univers onésien que viendrait s'intégrer l'atelier « Ressource ».

Il est plus que temps de remettre de l'humanité et prendre soin des uns et des autres.

Ce qu'offre l'atelier « Ressource » est clairement une nouvelle voie vers une meilleure compréhension de soi, pour remettre du mouvement dans un élan créateur tout en prenant compte de l'environnement qui nous entoure.

1.3 BESOINS RESSENTIS

« Ma femme : C'est toute ma vie » « Je ne sais pas comment faire autrement » « Je suis épuisée » « elle ne me reconnaît plus » « Je ne sais pas quoi lui dire » ²⁵

Ce travail porte donc l'attention sur le proche aidant, son besoin crucial de rétablir des liens sociaux et de retrouver de l'énergie dans son quotidien. J'aborderai également l'importance de l'intégration du jeu et de la joie dans sa vie pour favoriser son bien-être global. Enfin, j'examinerai comment l'art-thérapie peut jouer un rôle central dans cette dynamique en créant un espace d'expression et de mieux-être entre les individus et les soins.

Je travaille en EMS depuis plus de 7 ans, auprès de personnes âgées avec ou sans troubles cognitifs. Mais pour élaborer mon projet j'ai décidé de prendre un autre angle, en rencontrant les proches aidants de ces personnes ainsi que les parties prenantes des organisations concernées.

Pour une meilleure compréhension, rappel des grandes lignes de la maladie

Les troubles cognitifs liés au vieillissement se manifestent par un ensemble de symptômes généralement observés dans les maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer. Ces troubles peuvent affecter une ou plusieurs fonctions intellectuelles : mémoire, perception, coordination et raisonnement. Ils entraînent des pertes de repères dans l'espace, angoisse et autres dysfonctionnements, physiques ou psychiques. Pour les proches c'est une déconstruction de l'autre, un voile qui se pose sur leur histoire, une perte mutuelle de repères. C'est d'une grande brutalité.

Qu'est-ce un proche aidant ?

Comme nous l'avons vu dans les besoins (point 1.2), en Suisse une personne sur quatre est proche aidante, les hommes et les femmes d'âge mûr (50 à 65 ans) forment le groupe le plus important et s'occupent généralement de leurs parents ou beaux-parents.

Ces personnes jouent un rôle crucial en fournissant soins, soutien émotionnel et en aidant à accomplir certaines tâches quotidiennes.

Dans son rapport de synthèse « Offres visant à décharger les proches aidants 2017–2020 »²⁶ l'OFS considère les proches aidants comme des piliers essentiels de la société et du système de santé. Cependant, les proches aidants tardent souvent à accepter une aide externe.

²⁵ Mots recueillis lors de mes échanges avec les proches aidants

²⁶ file:///C:/Users/celia/Downloads/fr_BAG_Entlastungsangebote_Synthesebericht_def_web_low-2.pdf, juin 2024

Acteurs de première ligne dans l'accompagnement de leurs proches, ils sont plus exposés aux risques d'épuisement, d'isolement et de solitude. À moyen terme ils peuvent négliger leur propre santé et souffrir de fatigue, surmenage, anxiété et dépression.

Le rôle des aidants est indispensable pour le bien-être des personnes dépendantes et pour la société en général. Il est donc essentiel de leur fournir le soutien nécessaire pour qu'ils puissent continuer à offrir des soins de qualité tout en préservant leur propre santé et bien-être.

Proche aidant - je te vois !

Je les croise, ces hommes et ces femmes dans les institutions où je travaille en tant qu'art-thérapeute. Par mon allure distincte et mon chariot rempli de matériel je ne passe pas inaperçue. Vêtue d'un tablier taché de peinture, le premier contact se fait curieux de ma présence en ces lieux et auprès de leurs proches. Ils me regardent avec un regard intrigué voire amusé, m'adressent un bonjour un peu timide, souvent accompagné d'un sourire ou d'une lueur de questionnement dans les yeux. Je profite de cet intérêt pour lancer la discussion. En me présentant je leur raconte qui je suis et ce que je viens faire ici. Je leur parle de présence, de jeu, de liberté et d'aventure. Leurs réponses sont bien souvent sans appel :

« Il ne sait pas peindre » « Elle n'a jamais été patiente » « il n'a jamais aimé l'art » « elle ne voit plus très bien »²⁷

Ces conversations se poursuivent au détour d'un ascenseur ou au café du centre. Ils me parlent de leurs peurs, de leur solitude face à cette maladie. Par ma posture neutre, ni soignant, ni médecin, une oreille attentive et non-jugeante, la parole se libère, je les sens vulnérables, les émotions sont palpables. Culpabilité, fatigue, sentiment d'injustice, dévalorisation, deuil blanc²⁸, stigmatisation sont des mots qui reviennent, illustrant de nombreux exemples vécus par ces proches aidants dans leur quotidien.

De ces rencontres et échanges est née mon envie de créer des ateliers d'art-thérapie. Offrir un espace dédié uniquement aux aidants m'a semblé évident. Comment retrouver un regard sur l'autre malgré la maladie et les difficultés ? Mon ouverture face à cette population est un mélange d'observations et d'expérience que j'aimerais mettre au service de ces proches.

Les aidants se sentent souvent coupables, pensant que leur proche souffre plus qu'eux. Une des difficultés de mon accompagnement sera de les aider à se concentrer sur leur propre vécu plutôt que d'essayer de devenir de « meilleurs » aidants.

En juin 2024 j'ai interviewé Cécile Coda, psychologue FSP (Fédération suisse des psychologues) spécialisée dans les troubles cognitifs et animatrice de groupes de parole pour les proches aidants. Voici quelques extraits de notre échange : « La parole que j'ai le plus entendue est « Ici, je me sens compris ». Ils n'ont pas besoin d'expliquer en détail que c'est difficile de ne plus communiquer, de faire attention aux mille détails quotidiens qui peuvent être source de dérapages. Oser rire aussi... tel ce mari dont l'épouse, adorant arroser les plantes, lui demande, bouteille en main, « C'est de l'eau ? » après avoir bien arrosé les rosiers avec... de la vodka. » C'est oser se confier, partager ce proche qui n'est plus, entendre les autres, digérer tout ce qui s'est passé, et se demander : « Et moi dans tout ça ? Qu'est-ce que je deviens, seul à la maison ? » Voilà ce qui semble être au cœur de ces groupes d'entraide. Du côté du café des aidants animé par Anne-Maude Dougoud, également interviewée, les mots clés tournent autour des besoins : être écouté, entendu, reconnu, être soulagé des tâches administratives, trouver des aides financières, des périodes de répit, etc.

²⁷ Mots recueillis lors de mes échanges avec les proches aidants

²⁸ Deuil blanc – Annexe 6.3

Ne faut-il pas prendre soin de soi pour prendre soin des autres !?

Viviane Furtwängler, infirmière clinicienne, a écrit dans un article que prendre soin de l'autre sans prendre soin de soi est une illusion. En prenant conscience de cette réalité on évite indifférence, désillusion et épuisement, ainsi que toutes les conséquences en découlant. « Développer cette attention envers soi libère le regard, être authentique et dans la confiance dans la relation à l'autre, amène à « être dans le soin », à « prendre soin de l'autre ».

C'est ainsi qu'il est possible de « s'occuper de la vie », de la sienne et de celle de l'autre, quel qu'il soit. »²⁹

Pour le philosophe Bertrand Vergely, pour prendre soin de l'autre il faut savoir exister. « Pour soigner, pour s'occuper de la vie, il faut être vivant soi-même. » (Vergely, 1997, p.303) Être en vie ce n'est pas simplement prendre soin de son enveloppe corporelle. Être vivant c'est ressentir ce qui nous anime de l'Intérieur, faire vivre nos émotions, nos sentiments, être proche de nos valeurs. C'est un chemin de retour à soi, vers soi.

Le jeu - La ludicité

Il semble que le fait de jouer permette de retrouver du rire et cet équilibre du vivant, cette remise en mouvement. « C'est en jouant, et seulement en jouant que l'individu enfant ou adulte est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité tout entière, c'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi » (Winicott, 1975, p.110). Cette citation de D.W. Winicott pose les bases de l'art-thérapie. Et pour que le jeu soit bon, il est important que toutes les parties jouent, thérapeute et participant. On parle ici du concept de ludicité, que je développe dans le point 3.4, lequel est la capacité d'une personne à jouer. C'est un des concepts chers à l'art-thérapie intermédiaire.

L'art et la santé mentale

« L'art a ceci d'extraordinaire qu'il n'y a rien qui ne soit juste ni faux ; personne ne peut donc se tromper », affirme Cathy Kuhni, directrice d'Alzheimer Vaud. « L'art est une voie royale pour communiquer au niveau affectif et émotionnel. »³⁰

Dans son livre "L'art qui guérit" Pierre Lemarquis propose une exploration de l'art et de ses liens avec la mémoire. On y retrouve des analyses approfondies dont celle de L'OMS sur comment l'art peut influencer, protéger et développer notre mémoire, ainsi que des discussions sur les mécanismes neuroscientifiques qui sous-tendent ces effets.

« Le rapport de l'OMS repose sur l'analyse de plus de 900 publications scientifiques abordant aussi bien la musique et les arts de la scène que les arts visuels, la littérature, la culture en général, y compris informatique. Il montre que les arts apportent une aide psychologique, mais aussi physiologique, sociale et comportementale, en procurant une sensation de bien-être. Ils activent les sens, stimulent l'imagination, les émotions et les fonctions intellectuelles, améliorent les interactions sociales et, pour certains, l'activité physique. » (Lemarquis, 2020. Paris. p.11)

L'art offre une voie unique vers le bien-être et la guérison. Son pouvoir transcende les barrières du langage et permet une expression des émotions et des expériences intérieures. Grâce à la créativité artistique les individus peuvent explorer leurs pensées, leurs sentiments et leurs souvenirs de manière non verbale, offrant ainsi un moyen d'expression alternatif et libérateur. De plus, l'engagement dans des activités artistiques stimule créativité, confiance en soi et renforce l'estime de soi. Dans le cadre des soins l'art-thérapie offre un espace sécurisé pour l'exploration et la transformation, aidant les patients à faire face au stress et à l'anxiété. Enfin, l'art favorise la connexion sociale et le sentiment d'appartenance communautaire, offrant des possibilités de partage et de soutien mutuel au sein des groupes de patients. En somme, l'art dans les soins ouvre la voie vers le bien-être mental, émotionnel et social.

²⁹ <https://www.cairn.info/revue-infokara1-2008-4-page-135.htm?contenu=article> , avril 2024

³⁰ https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Produkte/Fruehere_Auguste/Auguste-2_2021-FR.pdf, mars 2024

Pour répondre aux besoins ressentis des proches aidants et construire mon projet j'ai opté pour une approche systémique³¹. Au centre de cette approche se trouve la personne, entourée ensuite par les institutions, la société, etc. Comme l'a souligné Edgar Morin, « L'être humain appartient à une famille, à une histoire, à une culture, à un environnement social, naturel...

Ces systèmes forment davantage que la somme des individus qui les constituent : ils ont leur organisation, leur dynamique, leur manière d'être en équilibre ou de changer. »³²

Cette vision globale et interconnectée guide ma démarche, me permettant de comprendre les besoins des aidants dans leur contexte en prenant en compte la personne et son environnement, et de concevoir des interventions adaptées.

Enquête qualitative ou quantitative ?

Pour y répondre j'ai conçu deux questionnaires, l'un pour la population cible, le proche aidant et le second pour l'institution, le thérapeute, le soignant, etc. (Questionnaires annexe 6.4) Pour élaborer la base écrite j'ai interviewé une dizaine de proches aidants et je me suis appuyée sur mon expérience et mes observations. Ces deux questionnaires permettent de poser un cadre et de définir pour chaque partenaire les besoins spécifiques.

J'ai choisi de diversifier les modes de distribution, avec pour priorité d'atteindre directement les personnes concernées par ce projet, notamment celles avec lesquelles je suis en lien professionnel. J'ai pris contact par mail avec plusieurs structures : Association Alzheimer, institutions d'aide, fondations, EMS et médecins traitants. La remise en main propre m'a permis de partager et avoir un retour direct, enrichissant ma réflexion.

Au sein de la Fondation Butini Patio³³ où j'anime des ateliers d'art-thérapie, des groupes d'entraide sont organisés spécifiquement pour les proches des résidents. Ces groupes permettent de participer à des discussions animées par Cécile Coda. Connaissant Cécile en tant que superviseuse du Jardin d'Hedwig, je l'ai contactée et elle m'a offert de venir présenter mon projet lors de l'une de ces séances, le 16 janvier 2024.

Cette expérience a été un excellent moyen de me faire connaître auprès des proches aidants et de leur expliquer en quoi consiste l'art-thérapie et ma façon d'intervenir auprès de leurs proches. J'ai pu recueillir leurs premiers ressentis et évaluer l'intérêt potentiel pour l'ouverture de l'atelier « Ressource ».

« Mettre en forme différemment, C'est un moment de liberté, L'image semble permettre le contact, C'est formidable, Quand on parle d'art tout est permis ! »³⁴

Après mon intervention une certaine curiosité s'est manifestée et j'ai accueilli des proches dans mes ateliers d'art-thérapie, les invitant à partager un moment avec leurs aidés. Rien ne vaut l'expérimentation pour comprendre pleinement. Depuis nous avons maintenu le lien, notamment avec Cécile Coda qui trouve mon idée plus que pertinente et m'a proposé d'étendre mon projet à d'autres périmètres. Les proches aidants quant à eux, me questionnent régulièrement sur l'avancement du projet, témoignant de leur intérêt et de leur soutien continu.

³¹ Approche systémique : 5.2 Mise en valeur des acquis

³² <https://www.cerfasy.ch/clinique-approche.html> , consulté le 06.04

³³ <https://www.butini.ch/>

³⁴ mots des proches aidants lors de la réunion

La distribution des questionnaires a commencé en février 2024 avec date de retour pour mi-avril. Pour une meilleure lecture des résultats je les exposerai en deux parties : la première concerne les institutions et le personnel soignant, la seconde les proches aidants.

Comment tisser des liens ? L'accueil réservé à mon projet a suscité beaucoup d'intérêt et de curiosité. Mon objectif était de comprendre les besoins de ces structures et déterminer si un tel projet d'atelier d'art-thérapie pourrait trouver sa place dans leurs environnements. J'ai pu évaluer l'intérêt et prendre en compte l'expérience de chacun. J'ai interviewé chaque personne clé qui pourrait être un maillon de la chaîne.

- Directeurs d'institutions ou d'EMS
- Chefs de service des soins et infirmier-ères en chef, médecin
- Chefs animateurs et animateurs d'EMS
- Art-thérapeutes
- Professionnels et soutien aux proches (Croix-Rouge – IMAD, Prosenectute...)
- Psychologue spécialisée

Mes objectifs pour l'institution

- Quelle connaissance ont-ils de l'art-thérapie ?
- Me rendre compte de l'intérêt qu'a l'art-thérapie dans leur environnement
- Cibler les besoins et comment y répondre
- Comprendre les souffrances et les manques en termes de solutions et de soutien
- Explorer comment être partenaire dans le futur

Analyse et synthèse institutionnelle

Voici une synthèse prenant en compte les vingt réponses reçues.

les éléments résumés importants

- l'âge moyen des répondants se situe entre 50 et 60 ans
- on compte 13 femmes et 7 hommes

70% d'entre eux ont déjà eu une expérience avec l'art-thérapie

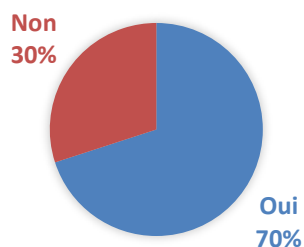
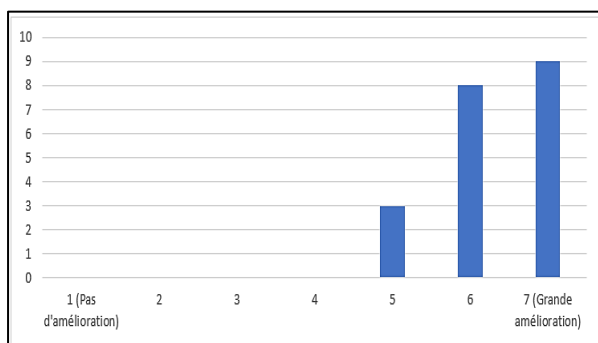


Figure 6 : expérience de l'art-thérapie

Dans quelle mesure pensez-vous que l'art-thérapie pourrait contribuer au bien-être émotionnel et mental des proches aidants, et indirectement, à améliorer la qualité des soins qu'ils fournissent ?



Les indicateurs montrent clairement que les professionnels du soin sont conscients d'une amélioration du bien-être grâce à l'art-thérapie.

Figure 7 : bénéfices de l'art-thérapie

L'ouverture d'atelier extra-muros serait-ce opportun ?

À cette réponse on voit que 85% ont répondu oui
Un atelier en extra-muros semble permettre de proposer :

Lieu neutre, favoriser l'échange, ouverture à tous, espace à soi, sortir du cadre institutionnel, proximité.

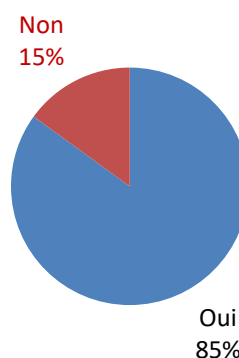
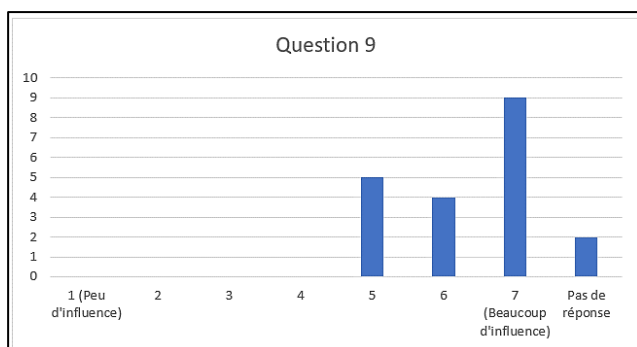


Figure 8

Quelles seraient les retombées positives pour l'équipe de soins et l'institution ?



Comme on peut le voir, le plus grand nombre pense que ça permettrait

- Une meilleure collaboration
- Un allègement de la prise en charge

Figure 9

Les réponses ont également montré leur envie de faire partie d'une manière ou d'une autre de ce projet, et qu'une participation au sein des établissements concernés, sous forme de présentations, de réunions ou de distribution de flyers, est tout à fait envisageable.

En conclusion, à ce stade de mes recherches, l'analyse montre clairement un intérêt marqué pour l'art-thérapie. Elle offre une alternative aux mots, prenant en compte la personne dans son ensemble et permettant aux proches aidants de bénéficier d'un espace de liberté et de ressources.

Pour le personnel soignant il est bien souvent difficile de trouver les mots face à ces proches. Leur approche est principalement soignante et médicale. Avoir dans leur environnement un partenariat avec une personne de confiance, comme un art-thérapeute, permettrait de prendre soin des aidants en apportant soulagement, solutions alternatives et bien-être. L'art-thérapie semble trouver sa place et répondre à tous les critères nécessaires pour son implantation dans la commune d'Onex.

Du côté des proches aidants

Pour la distribution des questionnaires j'ai opté pour une approche hors ligne en privilégiant une forme imprimée, en plus de fournir une partie en version Word ou PDF.

Les proches aidants ayant un membre de leur famille souffrant de troubles cognitifs, se situent entre 65 et 90 ans.

Il m'était également important de présenter oralement ou par un petit descriptif ma démarche dans le cadre du diplôme fédéral. Ce choix s'est avéré judicieux car les retours ont été rapidement positifs. Les questionnaires remplis à la main ont été renvoyés sous forme de captures d'écran ou par courrier, souvent accompagnés de mots personnels ou d'encouragement.

Mon premier réseau s'est formé parmi les personnes que je fréquente dans les institutions et les EMS. Ensuite ma mère, âgée de 80 ans, clairement dans la tranche d'âge requise et qui a été proche aidante, a été un précieux soutien en identifiant dans son entourage des personnes concernées. Le partage dans mon réseau a également permis d'avoir des retours de personnes moins âgées.

Mes objectifs pour le proche aidant sont les suivants

- En termes de populations, qui sont-ils ? Hommes, femmes, quel est leur âge ?
- Quelles sont leurs souffrances et leurs difficultés au quotidien ?
- Quels sont leur rapport et leur intérêt envers l'art, atelier artistique, etc. ?
- Comprendre leurs besoins et identifier leurs ressources.

Analyse et synthèse proches aidants (Questionnaires annexe 6.4)

24 personnes ont répondu, dont une majorité de femmes et dont le plus grand nombre on entre 60 et 80 ans.

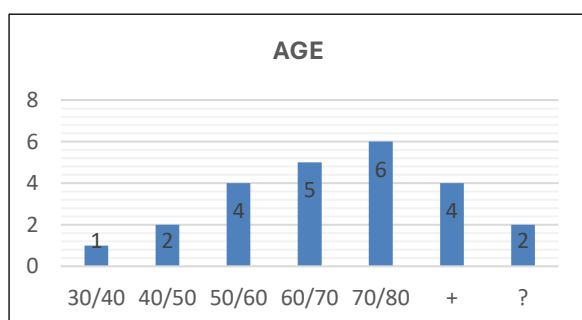


Figure 10

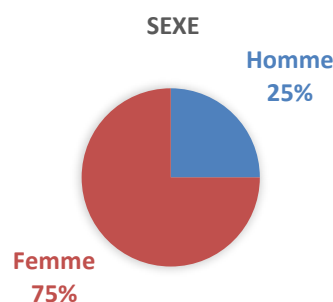


Figure 11

- Le proche aidé est soit un conjoint, soit un parent
- Pour la majeure partie des proches aidants, la personne accompagnée réside en EMS

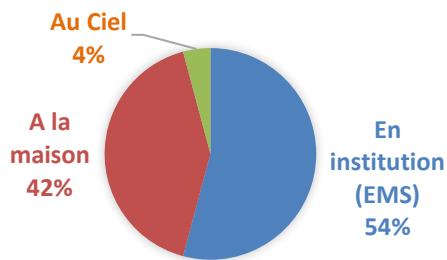


Figure 12

Quelle place prend votre rôle de proche aidant dans votre vie quotidienne ?

Pour la plupart des répondants c'est clairement un épuisement au-dessus de la moyenne. Entre rendez-vous médicaux, administratif et manque d'aide général il semble difficile de s'en sortir seul et d'être sur tous les fronts.

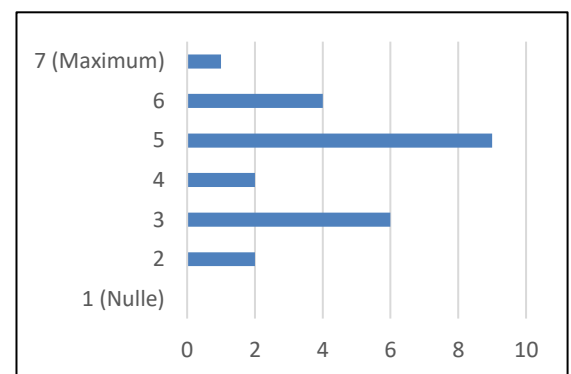


Figure 13 : rôle du proche aidant

Participez-vous en tant que proche aidant à des réunions, groupes de parole, etc. ?

- **Seulement 38%** des répondants participent à des groupes de parole, bénéficient du soutien téléphonique ou assistent aux événements proposés par l'institution. Ce résultat m'interpelle et confirme la nécessité d'améliorer la communication et l'accessibilité des aides offertes.

Expérimenter, Curiosité, Partage d'expérience, Rencontre, Autrement que par les mots, S'amuser, Changer d'air, Moment à soi...

Le reste des questions concernait leur connaissance des ateliers d'art-thérapie et leur intérêt pour la créativité ainsi que l'ouverture d'un tel espace dans leur environnement. En résumé :

Les proches aidants montrent majoritairement un intérêt pour des ateliers

- **En groupe**, pour échanger, partager, créer du lien et se sentir moins seul et isolé
- **À proximité** de chez eux ou desservis par les transports publics genevois (TPG) et hors du contexte institutionnel pour changer de cadre
- **Tous les quinze jours** semblent être un bon équilibre
- **En après-midi** pour les personnes qui ont répondu. Le début de soirée intéresse une population plus jeune qui travaille encore
- **Intermédialité**, la peinture et l'écriture sont les plus représentées, mais pour la plupart, la découverte de nouveau médium semble totalement envisageable.

Pour conclure : Les entretiens, les discussions et les questionnaires, répartis entre février et mi-avril 2024, ont été conçus pour mener une enquête à la fois qualitative et quantitative. Distribués auprès des institutions de soins et des proches aidants, ces questionnaires m'ont permis de recueillir des données détaillées sur leurs besoins, leurs perceptions et expériences de l'art-thérapie, ainsi que des informations chiffrées et des données mesurables sur leur intérêt pour les ateliers, la fréquence souhaitée et les horaires préférés.

Ces réponses indiquent clairement que les proches aidants et les institutions sont ouverts et intéressés par des solutions pratiques et accessibles offrant un soutien régulier et compatible avec leur emploi du temps. Il est essentiel, voire vital, de trouver des ressources adaptées. L'atelier d'art-thérapie peut offrir cet espace pour soi, créer un lien avec d'autres proches, de l'écoute et surtout la possibilité de créer un nouveau réseau, un lien centré autour de soi et non de l'aidé. L'approche intermédiaire de l'art-thérapie que je propose est parfaitement adaptée à cette rencontre humaine, en redonnant du mouvement afin de cultiver et de nourrir la force vitale.

1.4 OFFRES SIMILAIRES

Pour cette recherche d'offres similaires, comme pour le questionnaire, j'ai divisé mes investigations en deux approches distinctes. Dans un premier temps je suis allée à la rencontre de partenaires institutionnels dans la région de Genève tels que EMS, lieux de vie, accueils de jour, associations, médecins, etc. Mon objectif était de me rendre compte des différents services qu'ils proposaient. Dans un second temps j'ai étudié les différentes offres existantes dans le domaine de l'art-thérapie et de la proche aide.

Parole, parole, parole

À Genève je travaille dans trois structures différentes : une grande institution, l'EMS Le Nouveau Prieuré, qui accueille plus de 144 résidents dont 28 chambres réservées aux troubles cognitifs et autres démences, et deux établissements plus spécialisés, la Fondation Butini Patio, spécifiquement conçue pour répondre aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, avec 48 places, et la Fondation Mimosas qui offre jusqu'à 28 places pour des résidents présentant des besoins similaires. Seul un de ces trois établissements propose un groupe de parole et d'entraide pour les proches aidants.

Ce **Groupe d'entraide** pour les proches des résidents de Butini Patio est animé par Cécile Coda et a lieu tous les deux mois de 17h à 19h.

Les mots clés sont :

- Puiser de nouvelles forces
- Parler et écouter en toute liberté
- Bénéficier de l'animation par des professionnels
- Rompre l'isolement
- Échanger des expériences

Lors d'un entretien avec Martine Brügger, directrice de l'EMS Le Nouveau Prieuré, celle-ci m'a confirmé l'existence au sein de l'établissement par le passé d'un groupe de parole animé par l'Association Alzheimer, sans préciser les raisons de sa cessation.

Dans la région genevoise les groupes de parole, les lignes d'appel et les services de soutien pour les proches aidants sont assez nombreux. Pour poursuivre mes démarches, j'ai contacté diverses associations et fondations : Pro Senectute, l'IMAD, la Fondation Alzheimer Suisse et la Croix-Rouge, des partenaires importants en termes de réseau et d'initiatives.

À Onex, « le Café des aidants »³⁵ est un lieu ouvert à tous offrant informations et soutien. C'est un espace de parole et d'échange animé par une professionnelle de la relation d'aide, disponible également pour des entretiens individuels sur rendez-vous.

Comme constaté lors de mes recherches, bien que des groupes de parole, des lignes d'appel et des informations soient accessibles, peu de solutions concrètes sont proposées pour la population cible.

Du côté de l'art-thérapie

Mes recherches m'ont emmenée au Québec, dans le Centre d'Art-Thérapie de Sherbrooke³⁶ (C.A.T.S.) qui offre des services de relation d'aide aux proches aidants en utilisant l'art-thérapie comme principale méthode d'intervention. Ses services, offerts tant en consultation individuelle qu'en atelier de groupe, s'adressent à tous ceux qui souhaitent améliorer leur bien-être grâce à la créativité.

Au Canada également, un projet qui a particulièrement retenu mon attention et dont les valeurs résonnent avec les miennes est le projet "What Connects Us ~ Ce qui nous lie"³⁷, une initiative de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce projet vise à soutenir la vision de la stratégie nationale sur la démence pour le Canada, intitulée "Ensemble, nous y aspirons". Son objectif est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées ainsi que de leurs proches aidants. "What Connects Us" met l'accent sur la dimension relationnelle en tissant des liens entre le passé, le présent et l'avenir. Il offre un espace de partage aux aidants et aux personnes touchées par des troubles cognitifs et d'autres affections, qu'ils soient partenaires, conjoints, enfants, frères et sœurs, voisins ou amis. Leurs expériences partagées influent sur le développement des activités présentes et futures du projet. Ces récits de vie sont au cœur de la vision de "What Connects Us".

À travers ce projet ils croient en l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'Alzheimer et de leurs proches aidants grâce à une communauté interconnectée par des récits partagés et des événements bénéfiques pour tous. Des projections de films communautaires, des activités artistiques organisées par le Musée des beaux-arts de Montréal et la Société Alzheimer de Montréal ainsi que divers ateliers et activités organisés par des partenaires sont proposés.

Et afin d'élargir son offre de services d'art-thérapie, la Société Alzheimer de Montréal s'est jointe au programme « Ce qui nous lie ». C'est au sein de ce centre qu'Anne-Laurence Mongrain, Art-Thérapeute et artiste, propose des ateliers d'art-thérapie pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches. Ces ateliers se font en ligne et durent deux heures.

Ce qui m'inspire particulièrement dans le projet mentionné ici c'est la création de liens entre les différents partenaires et les institutions de santé publique. À Genève, que ce soit au sein de l'Association Alzheimer ou d'autres fondations, ces connexions ne sont pas toujours évidentes ou présentes. C'est précisément à ces liens que fait référence une partie de mon projet. Cela souligne le caractère individualiste encore trop présent dans notre société, où chacun « prêche pour sa paroisse ». Cependant, cette observation renforce ma détermination à partager et à promouvoir l'ouverture que propose notre métier d'art-thérapeute, en utilisant toute la créativité nécessaire pour se mettre en lien.

L'itinérant, une voie intéressante

L'itinérance des ateliers d'art-thérapie proposés par l'Association France Alzheimer 27 présente plusieurs avantages par rapport à un modèle fixe. Elle permet une plus grande accessibilité pour les proches aidants et les personnes atteintes de troubles cognitifs en couvrant différentes zones géographiques.

³⁵ <https://www.onex.ch/mon-quotidien/prestations-liees-a-la-sante/soutien-aux-aidant-es-573>, mars 2024

³⁶ <https://www.catsherbrooke.com/blogue/proches-aidants-art-therapie.php>, mars 2024

³⁷ <https://whatconnectsus-cequinouslie.org/fr>, avril 2024

En se déplaçant dans différents endroits, elle atteint un public plus large et diversifié, favorisant ainsi une participation accrue. Les ateliers se tiennent à raison de 6 séances de 1 heure 30 par commune tous les 15 jours.³⁸

En Suisse si on tape sur le réseau internet « proche aidant et art-thérapie », on constate que c'est en Valais et dans le canton de Vaud qu'il y a le plus d'ateliers. Corinne Fontaine, art-thérapeute à Rennaz, propose des ateliers pour les proches aidants. Elle semble être en partenariat avec Sylvie Maura qui elle intervient dans la région de Chexbres.³⁹

Qu'en est-il à Genève ? Nous trouvons des ateliers de création, d'art, proposés par différentes associations comme la Croix Rouge, « aire de repos »,⁴⁰ mais pas spécifiquement d'art-thérapie. En janvier 2024 j'ai eu un échange de mails avec Marie Aumônier, responsable du centre formation et référente pédagogique institutionnelle de la Croix-Rouge Genève, qui m'a informé avoir construit des ateliers créatifs pour les proches aidants fin 2023 et démarré cette année ce nouveau concept. Cette nouveauté élargit davantage le panorama des activités disponibles pour soutenir les proches aidants. Ceci confirme que mon projet est innovant et, sous cette forme, inexistant.

Un des projets à visée art-thérapeutique qui m'a interpellée est **le projet Ferdinand de l'association Ferdinand** ⁴¹. Ce projet s'engage à développer un autre regard sur les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en collaborant avec leur environnement privé ou institutionnel. Il propose des visites de musées, des sorties musicales et d'autres expériences avec les deux partenaires, l'aidant et l'aidé. J'ai contacté Claudia Menzago, art-thérapeute impliquée dans ce projet. Notre échange qui a duré plus d'une heure s'est révélé très enrichissant. Nous avons pu identifier nos différences, notamment le fait que mon projet cible uniquement les aidants. La coexistence de ces deux projets sur le même territoire présente de nombreux avantages. En travaillant de concert, le projet Ferdinand et l'atelier « Ressource » peuvent offrir aux proches aidants une offre plus large de services et de soutiens, répondant ainsi à leurs besoins de manière plus globale. De plus, une collaboration permettrait d'établir des liens entre les différents acteurs du domaine de l'aide aux proches, favorisant ainsi une approche collaborative et intégrée pour soutenir au mieux cette population.

1.5 CONCLUSIONS

Tout tourne autour du lien : comment l'établir, y participer, le renforcer ?

L'analyse des besoins met en lumière le désir profond du proche aidant de se sentir en lien et de trouver des ressources, deux éléments centraux. Comme la démontre l'étude, il n'est pas simple pour ces proches de trouver seuls un chemin vers cette ouverture. L'aidant est sur tous les fronts, mais il ne trouve pas toujours l'aide souhaitée. En tant que professionnels du soin nous devons montrer ce chemin en se rendant visible et en accueillant l'autre dans son entièreté.

Les proches aidants ont besoin d'un espace qui leur soit dédié, loin des contraintes de la vie quotidienne et des responsabilités liées à l'accompagnement de leurs proches. Ils aspirent à trouver un moment pour eux, pour se ressourcer et se connecter à d'autres personnes vivant des expériences similaires. La création d'un environnement neutre et accueillant en dehors du domicile ou de l'institution y fournit une réponse concrète.

³⁸ <https://www.aidants-eure.fr/france-alzheimer-poursuite-de-lart-therapie/> avril 2024

³⁹ <https://www.atelierarttherapie.ch/en-quelques-mots/>

<https://arttherapiechexbres.ch/qui-suis-je/> service oncologie, avril 2024

⁴⁰ <https://www.croix-rouge-ge.ch/formations/nos-formations-pour-les-proches-aidant-e-s/aires-de-repos>, juin 2024

⁴¹ <https://association-ferdinand.ch>

Les institutions ont exprimé leur intérêt pour cette ressource supplémentaire, particulièrement celles qui ont pu constater les bienfaits de l'art-thérapie à l'interne. Le personnel soignant reconnaît les limites de son propre jargon médical dans l'échange avec les proches. Se sentir en réseau est bénéfique et semble démontrer que prendre soin de soi peut améliorer l'ensemble de la situation.

L'art-thérapie, grâce à son intermodalité, s'adapte aux besoins spécifiques de chacun. Elle offre une approche unique pour répondre aux besoins émotionnels, psychologiques et relationnels des proches aidants. En explorant leur créativité par différentes formes artistiques, les aidants peuvent exprimer leurs émotions, réduire leur stress et développer de nouvelles approches de communication, tout en partageant leurs expériences. L'art-thérapie favorise également le bien-être mental et renforce les liens sociaux en offrant un espace de sécurité et de partage.

Depuis le début, les personnes que j'ai interviewées, proches aidants ou professionnels de la santé, ont clairement exprimé leur intérêt et montré de l'enthousiasme pour mon projet. De nombreux participants encouragent activement ma démarche et me demandent régulièrement des nouvelles. Je me dois aujourd'hui de maintenir ce lien et de réaliser ces ateliers.

2. *ORIENTATION*

2.1 VISION

Le but à long terme sera d'établir l'atelier « Ressource » comme une pratique légitime et reconnue au sein des institutions et des organisations médico-sociales. Cela implique de sensibiliser les professionnels de la santé, les décideurs et le grand public aux bienfaits de l'art-thérapie, et de promouvoir sa pratique dans les structures de soins et d'accompagnement comme une possibilité de prise en charge non médicamenteuse. Il s'agit de promouvoir les bienfaits pour la personne, renforcer les liens entre partenaires tout en identifiant les besoins de chacun.

Au sein de la population

L'atelier « Ressource » répond à un besoin. Le questionnaire a révélé un fort intérêt pour un atelier de groupe, soulignant le désir des participants de créer des liens, de se sentir membres d'une communauté, et de raviver leur vitalité. Par sa situation géographique l'atelier pourra toucher un public plus large, incluant des habitants orientés par d'autres professionnels du domaine socio-sanitaire.

Au sein des EMS - structures de vie - partenaires de santé

L'analyse des besoins et l'intérêt des EMS pour l'ouverture d'ateliers extra-muros, a démontré qu'une grande majorité est convaincue de son utilité. Les établissements médico-sociaux proposent toute une gamme de services pour leurs résidents, avec un accent particulier sur leur bien-être. En revanche, il y a peu de solutions concrètes pour répondre aux besoins des proches aidants présents dans ces environnements. En tant qu'intervenante auprès des aidés, ma connaissance approfondie et mon approche spécifique d'art-thérapeute me permettent de répondre et d'échanger efficacement avec le personnel soignant. Il est crucial d'exploiter ces liens existants, de communiquer ces compétences reconnues et de continuer à se faire connaître auprès des divers partenaires. Cette stratégie est essentielle pour ouvrir la voie à ces ateliers.

Au sein des communes

Les municipalités sont souvent intéressées par de nouveaux projets, surtout lorsqu'il s'agit de promouvoir la santé mentale et le bien-être. Onex se révèle un choix idéal. En analysant son rapport d'activité (2023-2024, p.48-52)⁴², j'ai constaté qu'elle propose une large palette d'activités à ses 3'684 retraités pour se maintenir en forme, prévenir l'isolement et renforcer les liens. Il y a de nombreux cabinets médicaux et centres de soins que je pourrais contacter pour promouvoir mes ateliers et Onex organise des manifestations autour du bien-être où je pourrais proposer des ateliers découverte.

À long terme, mon objectif est d'étendre ce projet à d'autres communes du canton.

2.2 STRATÉGIES

Communiquer/ faire parler de l'art-thérapie

Souvent, quand on parle d'art-thérapie, on nous répond « quésaco ? »

Comment alors répondre à cette question ? Il me semble nécessaire d'avoir différentes descriptions et images possibles pour s'adapter aux différents interlocuteurs. Je dispose de plusieurs présentations, dont celle-ci, publiée sur le site de l'Association Romande Art Expression Thérapie.

« L'art-thérapie est un accompagnement thérapeutique par le processus de création(...) Créer, c'est s'exprimer, revisiter son histoire, explorer ses ressources et se transformer. L'art-thérapeute accompagne et soutient des personnes de tout âge, à toutes les étapes de la vie. Aucune connaissance artistique n'est nécessaire, l'art-thérapeute sollicite l'imagination, l'intuition, le jeu, la pensée, et les émotions. Le processus créatif vise essentiellement l'expression spontanée et personnelle. Lorsque l'expression des émotions par le langage verbal est difficile, l'expression créatrice prend tout son sens »⁴³.

On s'appuie - L'art qui fait du bien !

Ce métier nécessite d'être promu par les professionnels. Lors de mes recherches j'ai découvert un article de L'Illustré indiquant que l'art-thérapie est née en 1945, avec l'emploi, par le peintre britannique Adrian Hill, du terme « art-thérapie » dans son premier livre. Depuis, cette discipline continue de se développer.

Dans le même article le Dr Frédéric Sittarame, médecin au service de cardiologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) relate que « La présence de l'art dans les soins en tant que tels a une valeur de développement de l'être humain dans toutes ses compétences et favorise sa capacité de résilience. Mais l'art-thérapie va plus loin encore, puisqu'elle offre la possibilité de travailler sur un sujet particulier, par l'observation d'une œuvre ou en s'investissant dans sa création. »⁴⁴

Comme décrit précédemment dans les besoins ressentis (point 1.2), « En 2019, l'OMS (...) a mis en lumière un « rôle majeur pour les arts dans la prévention de la mauvaise santé, la promotion de la santé et la gestion et le traitement de la maladie tout au long de la vie ». ⁴⁵ Elle encourage les projets combinant médecine et art, sensibilisant le public et les professionnels aux avantages de l'art pour la santé. Lorsque les thérapies conventionnelles échouent, l'art-thérapie offre une piste prometteuse.

⁴² <https://www.onex.ch/media/document/0/rapport-activite-2022-23-light.pdf?d116c85271e0cc1083049c10ed51684a>, juin 2024

⁴³ <https://araet.ch/nos-metiers/art-therapie/>

⁴⁴ <https://www.illustre.ch/magazine/art-therapie-lart-peut-il-soigner-et-guerir-les-malades-535447>, consulté en avril 2024

⁴⁵ Ibid.

La stratégie serait de créer du lien avec les partenaires

- proposer des ateliers découvertes au sein des institutions, pour les soignants, les proches aidants, ...
- participer à des réunions en institutions et être présent lors de manifestations communales
- présenter le projet à la FEGEMS (Fédération genevoise des établissements médico-sociaux) afin de toucher un plus large public
- diffuser flyers et affiches dans les salles d'attente.

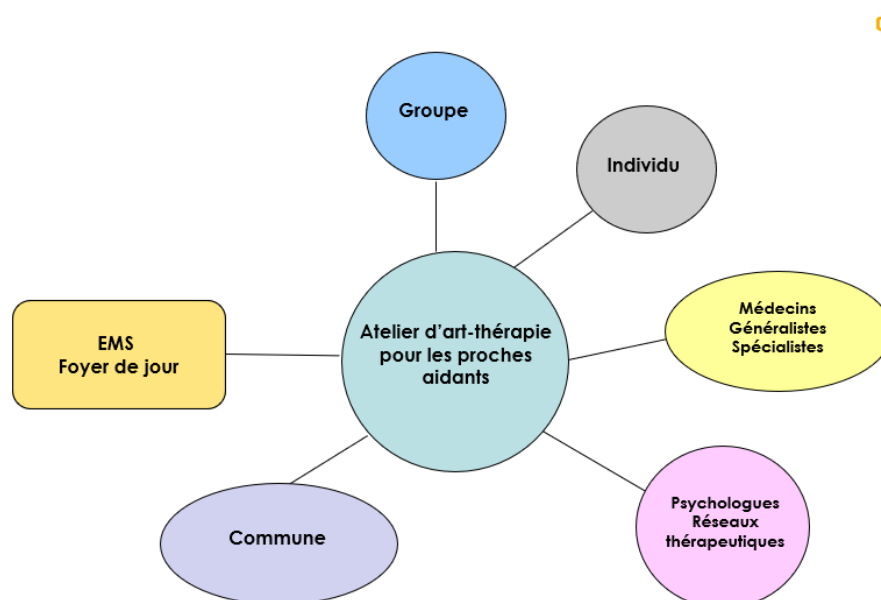
Au fil des rencontres, j'ai constaté un réel intérêt pour l'art-thérapie et son intégration dans l'environnement des professionnels. En tant qu'intervenante externe, j'ai l'avantage d'accéder à différents niveaux de partenariat. J'ai vu un dialogue s'ouvrir et la confiance s'inviter, ce qui est souvent difficile à obtenir en cas de conflits d'intérêts au sein de la même organisation. La question du financement reste à éclaircir, en explorant les possibilités de recherche de fonds ou de subventions.

2.3 INSERTION

Onex Ville de progrès !

Onex est une commune située en périphérie de la ville de Genève et se distingue par son dynamisme dans le secteur de la santé. En 2024 elle compte plus de 19 000 habitants, abrite une dizaine de cabinets médicaux et est entourée de plusieurs EMS.

Le positionnement d'un atelier d'art-thérapie dans une commune dépend de divers facteurs : contexte local, objectifs spécifiques et vision. Comme mentionné précédemment, ce projet répond à tous les niveaux de stratégies. L'atelier « Ressource » se positionnera dans ce secteur santé d'Onex, en lien avec les institutions médico-sociales et les habitants concernés.



www.quint-essenz.ch, une offre de Promotion Santé Suisse
Schéma organisationnel, atelier « Ressource », Céliane Romy, 25.06.24

Figure 14 : schéma organisationnel - insertion

3. *PLANIFICATION*

3.1 DOMAINES

Mon intention d'ouvrir l'atelier « Ressource » en tant qu'indépendante, tout en établissant des liens avec plusieurs structures et organisations, est une approche novatrice et collaborative. En m'intégrant au sein d'une structure santé-sociale existante, je pourrai bénéficier d'un environnement propice à la collaboration interdisciplinaire et à la mise en réseau avec d'autres professionnels du secteur. Cette approche permettra de maximiser l'accessibilité et la visibilité de l'atelier, tout en offrant un soutien intégré aux proches aidants dans un cadre familial et rassurant.

Pour mettre en place le setting de mon projet, identifier les chances, les risques et décrire les conséquences possibles, je m'appuierai sur l'outil d'analyse SWOT⁴⁶ (FFMO en français = forces, faiblesses, opportunités et menaces).

Force / Approches possibles

Créer des ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants de personnes avec des troubles cognitifs est une approche novatrice. Des ateliers extra-muros vont toucher un plus grand nombre de participants et favoriseront aussi le lien social. De plus, même après le décès de leur proche, les proches aidants pourront continuer à bénéficier de cet espace de soutien, un aspect essentiel du projet.

Anne-Maude Dougoud occupe une position clé dans mon projet en tant que coordination du Pôle santé d'Onex. Son influence sur l'environnement local et sa vision globale sont des atouts précieux. Son soutien enthousiaste et optimiste, son expérience, sont essentiels pour la mise en œuvre réussie du projet. J'aurai accès à la location d'une salle à moindre coût et pourrai intégrer mon projet dans les offres de prestations d'Onex, acquérant ainsi une reconnaissance locale et l'accès à de nouveaux contacts.

La salle est située au cœur d'Onex et accessible en transports en commun. C'est une grande salle lumineuse pouvant accueillir jusqu'à huit personnes. En plus des ateliers d'art-thérapie, cette structure offre une large palette d'activités tous publics : gym, yoga, marche en conscience, sophrologie, massages bébés, etc., encourageant ainsi le bien-être et la santé de la communauté locale.

Le Pôle santé d'Onex s'inscrit clairement dans la démarche prônée par la Charte d'Ottawa (WHO, 1986), qui préconise des interventions au sein du cadre de vie. Selon cette charte, c'est « là où l'on vit, aime, travaille et joue qu'il sera possible d'obtenir des changements. »⁴⁷ Mon projet d'ateliers d'art-thérapie visant à améliorer le bien-être des proches aidants dans un environnement favorable et accessible, est parfaitement aligné à ce cadre.

Une des forces qui semble ressortir de ce travail, est ma grande capacité à créer du lien, à me mettre en lien. De croire en mon projet me permet de le transmettre avec assurance, inspirant ainsi confiance aux différents partenaires.

Faiblesses / Facteurs limitants

Comme vous l'avez compris, l'atelier « Ressources » sera intégré dans une structure où diverses activités sont déjà proposées. Je ne serai donc pas la seule à utiliser les locaux. Malgré la richesse de cet espace social et la diversité des activités disponibles, il est important de se démarquer pour assurer la visibilité et l'efficacité de l'atelier.

⁴⁶ <https://fr.semrush.com/blog/analyse-swot-exemples/>, mars2024

⁴⁷ file:///C:/Users/celia/Downloads/Analyse_de_setting_10-3.pdf, mars2024

Étant un projet indépendant, l'un des facteurs limitants est le financement. Il va sans dire qu'il faut trouver du soutien, des subventions, que ce soit auprès de la commune ou dans le privé.

Comment communiquer auprès des différents partenaires (institutions, communes, etc.) pour qu'ils transmettent mes coordonnées à leurs proches aidants ? Cela va demander et nécessiter une communication bien ciblée.

Opportunité / Facteurs favorisants

En intégrant l'atelier « Ressource » dans les activités bien-être du Service social, santé et enfance d'Onex, l'art-thérapie répond efficacement à une demande croissante de soutien aux proches aidants, due en grande partie au vieillissement de la population. Sa localisation accessible et son intégration dans un service existant en facilitent l'accès.

Une collaboration interdisciplinaire avec d'autres professionnels du service est bénéfique et enrichissante pour mener à bien les interventions et élargir les possibilités de soutien. Cette intégration renforce la visibilité de l'atelier et contribue à sensibiliser davantage aux défis des proches aidants ainsi qu'à l'importance du soutien psychosocial.

Enfin, le potentiel de financement est renforcé par l'intégration dans une structure existante, permettant à l'atelier « Ressource » de pouvoir bénéficier de subventions également allouées aux autres activités bien-être, favorisant ainsi son développement et sa durabilité.

Menaces / risques ?

Comme déjà mentionné, une stratégie de communication mal ciblée pourrait être risquée.

Le financement de l'atelier « Ressource » peut être précaire et dépendre de subventions ou de financements externes, ce qui pourrait limiter sa pérennité.

Besoins changeants : les besoins des proches aidants et des institutions partenaires peuvent évoluer avec le temps, ce qui pourrait nécessiter des ajustements continus dans les services offerts par l'atelier « Ressource ».

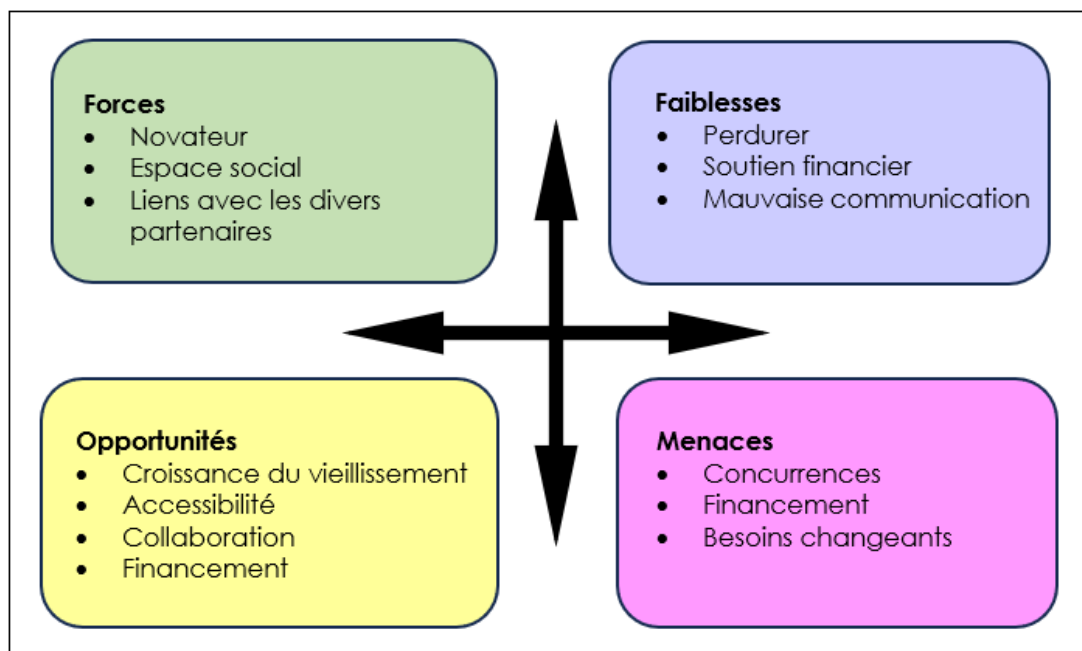


Figure 15 : Tableau récap. FFOM

3.2 GROUPES CIBLES/ PERSONNES CLÉS

Les séniors

Pour élaborer le projet d'atelier d'art-thérapie j'ai ciblé principalement des personnes entre 60 et 90 ans en tenant compte des études sur le vieillissement de la population. Ces études montrent que les femmes vivent plus longtemps que les hommes et ont une plus grande ouverture envers la création et l'art. Les questionnaires que j'ai élaborés confirment cette tendance, révélant que les femmes sembleraient avoir une plus grande facilité à parler d'elles et à s'investir dans le développement personnel. Néanmoins, certains hommes ont également montré un intérêt, témoignant d'une curiosité à se découvrir à travers l'art.

En distribuant les questionnaires j'ai remarqué que les jeunes sont de plus en plus impliqués dans les soins aux personnes âgées. Une partie des répondants, entre 40 et 60 ans, agissent comme proches aidants pour leurs parents. Cette découverte est prometteuse pour l'avenir du projet, car cette population est plus ouverte à parler et à prendre soin d'elle-même. Il pourrait donc être opportun dans l'avenir de créer des ateliers ciblant spécifiquement ce public plus jeune.

En conclusion, à la lumière des résultats de mes questionnaires (point 1.3 Besoins ressentis), la population cible pour démarrer ce projet est constituée d'hommes et de femmes, ayant un proche en institution spécialisée dans les troubles cognitifs, en unité d'accueil de jour ou à domicile. Proposer ces ateliers en dehors des institutions vise à rendre l'espace accessible à tous sans discrimination, assurant ainsi que les aidants puissent continuer à participer aux ateliers même après le décès de leur proche.

Personnes clés - Les institutions

Pour concrétiser ce projet, établir des partenariats et créer des contacts avec comme principaux partenaires les EMS et les foyers de jour est essentiel. En travaillant dans de telles institutions depuis plusieurs années, j'ai pu identifier les personnes clés avec lesquelles je serai en contact : infirmières, responsables de services, direction, équipes d'animation, etc. Ils m'ont démontré leur souhait d'être dans la boucle par leur grand intérêt, en m'offrant la possibilité d'intervenir lors de réunions ou de présentations et en m'accueillant pour animer des ateliers découverte.

De bouche à oreille / Partenaires - partant

Je crois fermement en la puissance du bouche-à-oreille et des rencontres opportunes.

Voici les personnes-ressources avec lesquelles je suis en contact et qui soutiennent mon projet :

- Guillaume Chicottot, responsable du secteur animation et Ludvine Gouchon, responsable du service des soins à Butini,
- Anne-Maude Dougoud, coordinatrice du Pôle santé du Service social, santé et enfance d'Onex et qui anime les cafés des aidants,
- Marius Besson et Flavien Seuret, médecins spécialistes FMH et médecine interne, en lien permanent avec cette population et également médecins référents sur le terrain des EMS à Onex,
- Christine Heinz, qui travaille à l'arcade de Genève de l'Association Alzheimer et qui est en mesure de transmettre les informations directement aux proches aidants,
- Cloé Croci Fombella, coordinatrice soutien aux Proches, au sein de Pro Senectute Genève et qui se rend à domicile,
- Anne-Laure Esposito, responsable d'équipes pluridisciplinaires au sein de l'Imad et de l'IEPA,
- Cécile Coda, consultante et superviseuse du Jardin d'Hedwig, psychologue et formatrice dans le domaine Alzheimer, fondatrice et première directrice du Relais Dumas, animatrice de groupes de paroles. Cécile souhaite développer un partenariat pour créer d'autres ateliers à Genève, utilisant ses ressources et mes outils d'art-thérapeute.

Ces personnes citées sont des alliées précieuses et présentes dans mon réseau professionnel et amical. Je continue à communiquer mon initiative en ouvrant mes recherches et en approchant également la Mairie d'Onex. Dans un futur proche, j'aimerais pouvoir présenter ce projet à la Fegems.

3.3 OBJECTIFS

Quand je lui demande combien de fois il vient par semaine, M.M. me répond : *« tous les jours, matins et après-midi »* alors je lui dis : *« vous savez, si vous le désirez, vous pourriez espacer vos visites, votre femme est bien occupée ici »* il me dit *« Mais c'est toute ma vie, je ne saurais pas faire autrement. »*

La plupart des personnes que je rencontre expriment le désir de voir leur vie s'alléger au quotidien, de retrouver du souffle sans se sentir jugés, et surtout savoir que leur proche est entre de bonnes mains et en sécurité. Cependant c'est également une génération pour qui la solitude n'est pas facile à supporter. Mariés depuis de nombreuses années pour la plupart, se retrouver seuls signifie souvent une perte de repères.

La génération des baby-boomers, nés entre 1946 et 1964, n'a pas l'habitude de se concentrer uniquement sur son propre bien-être. Beaucoup se sont mariés jeunes et, dans le cadre de l'équilibre conjugal, leurs tâches étaient clairement définies. Prendre soin de soi, comme le font les nouvelles générations en consultant des professionnels de la santé, allant de la thérapie aux massages, n'est pas un réflexe courant chez les aînés.

Dans le cadre de l'organisation

L'utilisation de l'art-thérapie intermédiaire permet de proposer un dispositif adapté à chacun, sollicitant les sens, les mots et le corps. Il s'agit de conduire la personne dans une aventure où elle peut explorer une approche décentrée de son quotidien, vivre le moment présent et exprimer ses émotions et son vécu le plus librement possible.

L'objectif principal de l'organisation est de développer une offre adaptée aux besoins spécifiques des proches aidants dont l'aidé souffre de troubles cognitifs. Pour atteindre cet objectif, j'ai identifié plusieurs sous-objectifs :

- Concevoir des ateliers d'art-thérapie qui répondent aux besoins émotionnels, psychologiques et physiques des proches aidants, en tenant compte de leurs contraintes de temps et de disponibilité,
- Élaborer un programme structuré et flexible, permettant une participation régulière des participants,
- Collaborer avec des professionnels de la santé, des thérapeutes et des institutions spécialisées pour garantir une approche complémentaire aux autres formes de soutien déjà en place,
- Assurer un suivi régulier et une évaluation continue de l'efficacité des ateliers, en recueillant les retours des participants et en ajustant les activités en conséquence,
- Créer du lien entre tous ces différents partenaires.

En résumé, l'objectif organisationnel est de mettre en place une offre d'ateliers d'art-thérapie flexible, adaptée et efficace, qui viendra compléter les services existants et répondre aux besoins spécifiques des proches aidants.

Auprès des groupes cibles

Mon objectif est de permettre à ces personnes de retrouver un état de bien-être, ce que j'appelle un retour à l'état zéro, une verticalité, un reset pour se reconnecter à soi-même.

Ce retour à l'état zéro ne signifie pas oublier ou effacer l'autre ou l'histoire, mais plutôt construire une nouvelle vision tout en prenant soin de soi. Mon expérience et ce qui me passionne avec cette population, c'est que, malgré l'altération des pensées, de l'espace, il y a (presque) toujours une porte d'entrée vers une transformation personnelle.

L'objectif principal auprès des groupes cibles est de fournir un espace sécurisé de développement personnel, de soutien existentiel et créatif où venir s'exprimer en toute liberté, reprendre sa vie en main en trouvant du plaisir et des ressources.

Voici les sous-objectifs spécifiques :

- Offrir un environnement accueillant et chaleureux, propice à l'expression artistique et à la communication ouverte, favorisant le partage d'expériences et le soutien mutuel entre participants.
- Fournir des outils et des techniques artistiques variés, adaptés aux capacités et aux préférences individuelles des proches aidants, afin de favoriser l'exploration créative et l'expression personnelle.
- Encourager la prise de conscience de soi et l'expression émotionnelle à travers l'art, permettant aux participants de développer et de mettre en lumière leurs ressources afin de mieux gérer le stress et les défis liés à leur rôle de proche aidant.
- Renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté et le soutien social en favorisant les interactions positives et en valorisant les expériences et les contributions de chacun.
- Promouvoir l'autonomie et l'estime de soi des proches aidants en leur offrant un espace où ils peuvent se concentrer sur leur bien-être et leur épanouissement personnel, au-delà de leur rôle d'aidant.

En résumé, l'objectif auprès des groupes cibles est de fournir un cadre enrichissant et bienveillant où les proches aidants peuvent trouver du soutien, de la compréhension et repartir avec des outils (propres à eux) qu'ils pourront utiliser dans leur quotidien.

3.4 OFFRE ET MESURES

Mon projet vise à établir un atelier d'art-thérapie destiné aux proches aidants, détaché de la présence de l'aidé ou des institutions. Mon intention est de leur offrir un espace pour instaurer un moment à soi, reprendre du souffle et libérer les tensions du quotidien en ramenant du jeu et de la vie. L'objectif est de les aider à retrouver des ressources internes, leur permettre de recontacter et de mobiliser un nouvel élan dans leur vie, se connecter avec d'autres personnes partageant des expériences similaires, reconstruire un réseau social, s'informer et explorer de nouvelles perspectives pour la suite.

Mes objectifs sont clairs : donner un sens à la vie, encourager l'expression libre de la parole en éliminant les jugements et les tabous associés au vieillissement et à la mort.

Il s'agit de sensibiliser à l'idée que s'occuper de soi revient à prendre soin des autres, de redynamiser ce qui semble figé, de trouver du réconfort même au milieu des difficultés et de cultiver un esprit positif envers la vie. Ce projet s'intègre pleinement dans le domaine de la santé mentale.

L'art-thérapie - la poïétique - le phénomène

Je procède étape par étape pour la mise en place de l'atelier. Diplômée de l'école L'ATELIER à Genève, je m'appuie sur les enseignements et les théories phénoménologiques ainsi que sur les principaux concepts qui éclairent le domaine de l'art-thérapie et de la poïétique.

Précurseur et référence dans le domaine de l'art-thérapie, Jacques Stitelmann, fondateur et directeur de l'école, artiste, poète, psychothérapeute et art-thérapeute, a développé de nombreux concepts. Je m'y réfère dans ma pratique et pour définir l'art-thérapie.

L'art-thérapie est une pratique en thérapie « elle est travaillée par les processus artistiques ainsi que par les processus de développement et de soin de l'être humain. »⁴⁸ C'est une approche complexe qui se situe à l'intersection des sciences humaines et du champ artistique. Ces deux domaines de connaissances sont extrêmement ouverts et en constante évolution. Pour les comprendre véritablement il est nécessaire de les aborder de l'intérieur, de manière impliquée.

Je me réfère à la pensée complexe d'Edgar Morin. Le terme de complexité est pris au sens de son étymologie « complexus » qui signifie « ce qui est tissé ensemble ». Morin souligne l'interconnexion de tous les éléments, indiquant que tout est lié, et que « le vrai problème (de réforme de pensée) c'est que nous avons trop bien appris à séparer. Il vaut mieux apprendre à relier. Relier, c'est-à-dire pas seulement établir bout à bout une connexion, mais établir une connexion qui se fasse en boucle. » (Morin, 1995, n°2) Comprendre cette complexité implique de ne pas simplifier les terrains de recherche ni les méthodes utilisées, mais d'explorer les phénomènes sur le terrain en tenant compte de leur singularité et des multiples variables en jeu.

Cela signifie que dans le contexte de l'art-thérapie il est crucial de considérer les individus dans toute leur complexité, en intégrant leurs expériences, émotions, et les environnements dans lesquels ils évoluent. Chaque participant apporte une histoire unique et des besoins spécifiques, et l'approche doit être suffisamment flexible pour s'adapter à cette diversité. En respectant cette complexité, l'objectif de l'intervention poïétique est de permettre aux participants de vivre un processus de changement à travers un voyage créatif, orienté par leurs attentes et objectifs, tout en se reliant et en s'appuyant sur leurs propres ressources.

La poïétique est un élément central de l'art-thérapie. Selon J. Stitelmann, « La poïétique est située à la croisée de la science et de l'art. Fondamentalement interdisciplinaire (...) Elle étudie les phénomènes créateurs, les conditions propices à leur apparition, les effets transformatifs engendrés par eux sur les êtres humains et les communautés sociales qui les côtoient, ainsi que la manière d'accompagner des êtres humains en création pour leur développement ou leur soin. »⁴⁹ Jacques Stitelmann parle de « l'émergence du nouveau », un concept qui rappelle et fait le lien avec la maïeutique, méthode utilisée par Socrate (IV^e siècle av. J.-C) pour parler de l'accouchement des esprits. En art-thérapie cette émergence est essentielle, car elle permet de créer un espace où les participants peuvent explorer et exprimer des aspects d'eux-mêmes encore inconnus ou latents, facilitant ainsi leur développement personnel.

La phénoménologie

C'est l'« Observation et description des phénomènes et de leurs modes d'apparition, considérée indépendamment de tout jugement de valeur. »⁵⁰

« C'est un mouvement de la pensée qui tente de relater la rencontre vécue avec le monde » (Stitelmann, 2009, p.34) La phénoménologie nous invite à vivre l'évènement créateur, l'expérience vécue et d'accueillir une nouvelle pensée.

⁴⁸ <http://www.l-atelier.ch/concepts-operatoires.html#art-therapie>

⁴⁹ <http://www.l-atelier.ch/Latelier.html>

⁵⁰ <https://www.cnrtl.fr/definition/ph%C3%A9nom%C3%A9nologie>, consulté mai 2024

« Pour bien cuisiner, il faut de bons ingrédients, un palais, du cœur et des amis »

Pierre Perret

Les ingrédients – éléments spécifiques

Pour comprendre les enjeux de l'art-thérapie je présente divers éléments spécifiques à notre métier, comme le cadre, ainsi que certains axes poïétiques et réflexions inspirantes tirées du « Manuel de l'Accompagnement individuel en art-thérapie » de L'ATELIER, développé sous la direction de Jacques Stitelmann et Soômi Dean.

Fonctions du cadre

Le cadre et le dispositif d'un atelier sont des éléments fondamentaux pour assurer son bon déroulement, favoriser la création, créer une alliance entre les différents partenaires et permettre une transformation effective. « Le cadre classiquement défini en art-thérapie est composé d'éléments matériels et immatériels qui sont donnés prioritairement par l'institution d'accueil, puis par l'animateur de l'atelier. Ces éléments s'agencent les uns aux autres et donnent un contenant sécurisé aux processus développés dans l'atelier » (Stitelmann, 2010, p5). Pour Bernard Cadoux, « le cadre délimite le dedans du dehors, il est constitué de certaines règles, normes et habitudes » (ibid, p.9).

Stabilité et malléabilité

Le cadre se doit d'être stable et malléable, agissant comme un contenant sécurisant. Cette notion a été assimilée à la fonction de contenant-peau par Esther Bick en 1968, puis par Didier Anzieu en 1984. La métaphore de la peau est particulièrement éloquente : notre peau comme une barrière entre l'intérieur et l'extérieur, une enveloppe qui protège notre intimité, mais qui laisse transpirer à une certaine ouverture. Cela nécessite une attention particulière à l'aménagement de l'espace, aux matériaux utilisés, ainsi qu'à la dynamique instaurée. En créant un cadre accueillant et structuré, l'art-thérapeute permet aux participants de se sentir en confiance pour explorer, exprimer et transformer leurs expériences internes.

« Une rêverie qui prend appui sur ce cadre pour mettre en forme les matières langagières à disposition dans la plus grande liberté possible » (Broustra, 1998)

L'orientation de l'atelier « Ressource » dépend également du cadre, du dispositif et de son aménagement. Il existe plusieurs orientations possibles, plus ou moins exigeantes en termes de « thérapeutique ». Dans l'élaboration de ce projet je mets l'accent sur une visée de développement personnel, de soutien existentiel et créatif et de lien social. Cela influence également ma posture qui, dans ce cadre, sera celle d'un accompagnateur, témoin et facilitateur.

Je proposerai un dispositif créatif favorisant l'imagination, permettant ainsi aux participants de s'exprimer librement et de trouver des ressources internes.

Pour définir certains de ces éléments et faciliter l'accord entre nous, j'ai créé une charte de l'atelier « Ressource ». (Voir annexe 6.5)

Modalités – intermodalités

« Vivre, c'est déployer des potentialités de relation au monde, de construction et développement de soi. C'est aussi donner un sens à son existence » (Stitelmann, 2022, p.7)

Les modalités constituent un concept central en art-thérapie, mis en avant par Paolo Knill et approfondi par Jacques Stitelmann. Paolo Knill souligne l'existence de potentialités de l'expression et de l'imagination à se déployer selon plusieurs modalités liées à la sensorialité et au corps. La modalité représente la manière d'exister et de vivre l'événement artistique et l'avènement thérapeutique ; elle incarne la forme que prend le phénomène et notre art de se mouvoir, de sentir, etc. Chacun d'entre nous possède une ou plusieurs ressources vivantes. Il est important de ne pas confondre la modalité avec la médialité, qui se réfère au matériau utilisé. Aujourd'hui on distingue huit modalités : image, corps, son, mot, scène, odeur, saveur et chiffre.

Mon métier de décoratrice me permet d'offrir aux participants une palette complète d'outils et de techniques favorisant l'intermédialité pour exprimer leur créativité. Mon expérience sur le terrain et mon univers coloré, enrichis par la collaboration avec différents partenaires, m'ont apporté une réflexion approfondie et une maîtrise, ce qui rend l'atelier unique. Les seules limites que je ressens sont celles que je me fixerai pour garantir l'aisance et la sécurité de chacun.

Déploiement des formes

En art-thérapie le concept de "déploiement des formes" fait référence au processus par lequel les éléments créatifs prennent forme et évoluent au fil du temps dans un cadre thérapeutique. Le déploiement peut se faire au niveau de la personne ou de l'œuvre, et « est basé sur quatre types principaux : formes apparition, formes représentation, formes associées et formes composées, chacun possédant plusieurs sous-types » (Stitelmann, Dean, 2021, p.11). Ce déploiement peut se manifester de diverses manières et englobe plusieurs aspects clés, tels que la présence ou l'absence de la forme, et si elle est simple ou complexe.

« Vivre créativement est profondément lié au sentiment que l'on est vivant
soi-même » (Aubourg Frédéric, p.21)

Ludicité – Espace transitionnel

Jouer, se mettre en jeu, être dans le jeu ne sont pas des activités uniquement réservées aux enfants. Pour D.W. Winnicott le jeu est synonyme de vivant ; il soutient que « le jeu est un tout qui a des vertus thérapeutiques en soi. Le jeu n'est plus uniquement un contenu, mais aussi un contenant » (Bailly, 2001, p.2)

Le jeu, ou la capacité à jouer, est essentiel en art-thérapie car il encourage la créativité et l'expression spontanée des participants, devenant ainsi un lieu de rencontre entre deux personnes. Le jeu en art-thérapie n'est pas seulement une activité, mais un moyen puissant de retrouver du vivant et d'explorer la force entre l'union et la créativité.

L'association Alzheimer met aussi en avant les bienfaits du jeu chez l'adulte : « le jeu enflamme notre imagination. Il favorise la créativité et l'esprit de synthèse, tout en stimulant les capacités cognitives plus longtemps. Les jeux peuvent aider les personnes atteintes de démence à se souvenir du passé et à sortir de leur propre réalité. »⁵¹

⁵¹ <https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/les-demences/article/spielen-foerdert-die-gedaechtnisleistung>

Et pour que le jeu se fasse et permette l'apparition et l'exploration des formes, l'atelier offre cet espace transitionnel, tel que décrit par D.W. Winnicott. Il crée un espace entre dedans/dehors, permettant aux participants de se déplacer entre leur monde intérieur et la réalité extérieure. Cet espace transitionnel facilite la création d'une œuvre, servant de pont entre ces deux mondes.

Décentrement

Ce mouvement de décentrement commence par le choix de l'espace de l'atelier. Pour le participant de l'atelier "Ressource", le fait de pouvoir venir dans un espace qui lui est dédié, neutre et éloigné de la personne aidée et d'une partie de la problématique, constitue déjà un premier pas vers le décentrement.

Dans la pratique de l'art-thérapie « le patient vient en séance centré sur un questionnement, sur une souffrance, sur les explications qu'il peut donner à cette souffrance et sur les buts qui l'habitent. »⁵² Le cadre proposé et les matériaux utilisés permettent ce mouvement, offrant une opportunité d'explorer et de découvrir ces modalités vivantes. Cela permet de sortir de ce que l'on sait déjà de soi pour ouvrir un espace touchant aux profondeurs et à l'inconscient, et d'oser s'éloigner momentanément de nos préoccupations.

Pour permettre cette transition de centré à décentré, l'échauffement, première partie de l'atelier, facilite ce mouvement.

Gestaltung

Le concept de Gestaltung tel qu'élaboré par Hans Prinzhorn dans sa théorie de la formation de formes, explore la manière dont les êtres humains donnent une structure signifiante à leurs perceptions et expériences. *Gestalt* peut se traduire par « forme » ou « figure », et *Gestaltung* par « mise en forme » ou « formation de forme(s) ».

En art-thérapie ce concept est très intéressant car il illustre comment les individus peuvent transformer leurs sentiments et pensées abstraits en formes tangibles et significatives à travers des créations artistiques. « Ce niveau différencie quatre grands types de déploiements créatifs : physionomisation, formalisation, symbolisation et décoration. » (Stitelmann, Dean, 2021, p.11) La *Gestaltung* permet aux participants de structurer leurs expériences internes de manière à pouvoir les comprendre et les intégrer plus facilement. En mettant en forme leurs émotions et idées les individus peuvent non seulement externaliser leurs états internes, mais aussi les réorganiser et les interpréter de manière plus cohérente.

Imagination

On distingue quatre grands types d'imagination selon le type de personnages et de scénarios narratifs utilisés : personnages de la réalité, personnages culturels connus, personnages culturels transformés, personnages inventés. Cette classification de l'imagination permet d'explorer comment les individus utilisent différentes figures et récits pour donner du sens à leurs expériences, leur capacité à jouer et à naviguer dans leur monde intérieur et interagir avec leur environnement.

Je me devais d'aborder les deux points suivants dans l'élaboration de ce projet.

La communication non verbale

Dans ce passage je mets en lumière l'importance de la communication non verbale et de la libération des tensions dans la relation avec autrui. « Si le langage, à l'évidence, permet l'expression de nos émotions, il n'en est pas assurément le seul moyen. » « La nécessité de passer par d'autres canaux de communication devient vitale pour son équilibre. » (Vallée, 2015. P. 26) Roland Vallée, psychologue clinicien, orthophoniste et musicothérapeute, souligne que les tensions corporelles peuvent entraver la circulation des émotions, ce qui impacte notre capacité à interagir avec les autres de manière authentique.

⁵² <http://www.l-atelier.ch/concepts-operatoires.html#decentrement>

Dans le cadre de mon travail cette communication non verbale prend une importance particulière, notamment avec les personnes ayant des troubles cognitifs. En observant et en étant sensible aux expressions faciales et aux mouvements corporels, l'atelier est créé et offre un espace où les participants peuvent s'exprimer, même en l'absence de parole. Cela nécessite un changement de regard sur soi-même et sur les autres, ainsi qu'une posture empathique et ouverte à cette voie de communication. Cette communication est souvent peu utilisée et mise en lumière et il me semble essentiel de la transmettre et de sensibiliser les proches aidants, parfois à court de mots.

L'empathie

« Une empathie à dominante émotionnelle (on parle souvent de « contagion émotionnelle »). En lien avec nos facultés de ressenti émotionnel qui nous rendent plus ou moins perméables aux émotions de ceux qui nous entourent, à l'atmosphère affective d'un lieu, d'un moment, d'une situation. Le fou rire est l'un de ces phénomènes émotionnels particulièrement contagieux, mais l'angoisse, la tristesse, plus lentement le sont aussi. » (Pellissier, 2017, p.38)

Pour le proche aidant il y a souvent une grande fatigue, un épuisement, une émotion à fleur de peau, ce qui peut provoquer une hypersensibilité. Comme une contagion émotionnelle, l'anxiété et la tristesse d'un proche peuvent déteindre encore plus sur nous dans ces moments-là. La prise de conscience de ces éléments permet déjà de faire un pas vers un meilleur accompagnement.

« Le sourire est la perfection du rire. Comme la défiance éveille la défiance, le sourire appelle le sourire : il rassure l'autre sur soi et toutes choses autour. » Alain

Descriptif de l'atelier

Le groupe arrive en autonomie dans la salle. À la première séance une présentation des lieux, de l'espace spécifique de l'animatrice et des différentes règles ainsi qu'une charte de l'atelier seront transmis à chacun. Pour définir l'atelier il me semblait important de réfléchir avant tout à ce que l'atelier sera et ce qu'il ne sera pas !

Cette première séance permet également à chacun de formuler ses craintes et ses attentes.

Ce que l'atelier sera : un espace de liberté autour de la créativité et de bienveillance, assuré et encadré par des professionnels et art-thérapeutes. Pour améliorer le bien-être émotionnel et psychologique. Il sera ouvert à tous sans discrimination, sur inscription avec la possibilité de remplacer des séances en cas d'empêchement lié aux aidés.

Ce qu'il ne sera pas : un cours de dessin ou un endroit de rencontre autour de la parole. Ne remplacera pas le médecin, les traitements et la prise de médicaments appropriés. Pour assurer une cohésion et une unité dans le groupe, l'atelier ne sera pas un espace ouvert.

En reconnaissant ses propres limites et en les nommant, il devient possible d'être dans une meilleure capacité d'accompagnement et de faire preuve de justesse envers l'autre.

Menu à trois plats – exemple de dispositif

- L'ouverture avec l'échauffement peut commencer avec une déambulation dans l'espace, un accompagnement verbal invitant à se regarder, observer les lieux, se faire une première impression... Du groupe on revient ensuite à soi dans la modalité corps, respiration, tapotage, ressentis, etc.

Préalablement je déposerai des images de paysages sur la table centrale et je les inviterai à venir explorer et choisir une image pour partir dans l'aventure et un moment créatif.

- L'aventure est un travail de création individuelle qui peut alterner avec le groupe pour travailler le lien. Offrir la possibilité d'expérimenter, de découvrir, d'oser dans les diverses modalités et médiums.
- La fermeture est proposée par un retour à la parole, s'appuyant dans un premier temps sur l'œuvre et dans un second sur les ressentis et les liens avec soi et le groupe.

Avant de quitter les lieux il peut être nécessaire de déposer encore un ressenti et de s'assurer repartir avec un OK dans le corps et dans la tête.

L'œuvre et son devenir

L'œuvre, la création, la production, ce partenaire de jeu, celui que l'on questionne et qui nous permet d'entrer en conversation ... cette œuvre qui va nous servir de partenaire.

Le devenir des œuvres est une question essentielle et importante à clarifier dès le départ. Dans le contexte de l'atelier « Ressource » une armoire est mise à disposition pour ceux qui souhaitent laisser leurs créations. Cependant, en raison de l'espace limité et de mon expérience, une boîte de recyclage est également disponible et je me chargerai de détruire les créations déposées. Les participants ont également la possibilité de reprendre leurs créations.

Un outil que j'utilise de plus en plus est l'appareil photo. Prendre un cliché de l'œuvre a plusieurs avantages. Il permet de conserver une trace, de pouvoir imprimer et ouvre à la possibilité d'une nouvelle transformation.

3.5 ETAPES

« Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. Ensuite, réveillez-vous calmement et allez d'un trait jusqu'au bout de votre rêve sans jamais vous laisser décourager. » Walt Disney

L'atelier « Ressource » est né dans mon espace imaginaire peuplé de rêverie en février 2023, suite à la séance d'information au diplôme fédéral. Il est resté en gestation dans mon esprit pendant un certain temps avant de prendre forme à l'automne 2023.

L'offre que je propose avec l'atelier « Ressource » est novatrice dans le paysage actuel. Les besoins exprimés et les résultats des questionnaires ont clairement démontré qu'il était extrêmement bénéfique de présenter le projet en personne. La connexion personnelle, la motivation et l'énergie investie permettent de véhiculer un véritable sentiment à l'autre. Si les gens croient en moi, ils croiront en mon projet.

Partir à la rencontre

- **12.01.2024** : Rendez-vous avec Ludivine Gouchon directrice des soins et Mélanie Ribes cheffe infirmière de Butini. Présentation du projet. Échange et retour positif de leur part. Intérêt de trouver d'autres ressources pour les familles.
- **16.01** : Réunion des proches aidants à Butini Village, animée par Cécile Coda, psychologue spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de démences et des proches aidants. Présence de quatre proches aidants. Proposition de parler de mon projet. Résultat encourageant.

- **22.01** : Entretiens téléphoniques avec Chloé Croci Fombella de Pro Senectute. Soutiens et solutions de répit, transmettre aux familles mon projet, suivi, mise en lien
- **2.02** : Rendez-vous avec Anne-Maude Dougoud, coordinatrice du Pôle santé du Service social, santé et enfance d'Onex. Présentation du projet, possibilité de louer une salle à prix bas. Présenter un flyer, proposer horaires.
- **12.02** : Association Alzheimer. Échange de mails avec Sophie Courvoisier, Directrice générale. RDV en présentiel avec Madame Christiane Henzi conseillère spécialisée. Présentation du projet, comment créer du lien, possibilité d'être partenaires et de déposer des flyers à l'arcade Genève.
- **16.02** : Présentation avec Guillaume Chicottot, chef du service animation et des foyers de jour-nuit à Butini. Grand intérêt pour mon projet et soutiens dans mes démarches et dans l'avenir. Créer du lien.
- **26.02** : Rendez-vous avec Rosalba Jiji, cheffe infirmière de l'EMS Beauregard à Confignon. Présentation de mon projet. Accueil favorable et avec beaucoup d'enthousiasme. Répond à mon questionnaire, motivation d'être en lien et proposition aux proches aidants mon atelier.
- **28.02** : Entretien téléphonique avec Claudia Menzago de l'association Ferdinand et art-thérapeute.
- **26.03** : Rendez-vous avec Jenny Milevoy, cheffe de projet à l'EMS les Charmettes et la maison Hemma à Confignon. Toujours partante pour de nouveaux projets.
- **4.04** : Entretien avec Mme Brügger, directrice de l'EMS le Nouveau Prieuré. Présentation du projet. Me partage son enthousiasme et échange sur son expérience et expertise. Réfléchir à la possibilité d'ouvrir un atelier « Ressource » dans son périmètre.

Etapes prévisionnels

- **Automne 2024** : Réalisation d'un flyer. Rencontre avec Sophie Neboux, chargée de la communication à Onex. Communiquer et transmettre aux divers partenaires l'ouverture de l'atelier
- **Janvier 2025** : Ouverture de l'atelier « Ressource ».

3.6 BUDGET

Simulation d'un budget pour les Ateliers « Ressource »

Les ateliers accueilleront des groupes de 6 à 8 personnes maximum et se tiendront toutes les deux semaines. À terme, le projet prévoit des sessions hebdomadaires avec deux groupes différents. Le lancement est prévu pour janvier 2025, les mardis de 16h30 à 18h30.

Dépenses

		Tarif à l'heure	Deux heures	2024/2025 18 séances
Salaire Art-thérapeute	Frais généraux incluant : . diverses charges sociales . assurance RC prof. . déplacements . supervisions, etc. . préparation et rangement	100	200	3600
Location de salle	Mise à disposition de la salle / avec armoire de rangement	5	10	180
Matériaux artistiques	Peintures, crayons, pinceaux, argile, papiers, etc. (Les coûts mensuels dépendront de la taille du groupe et de la fréquence des ateliers.)			500
Communication	Flyers: A5 recto /verso 1000pcs 65.- https://fr.pixartprinting.ch			65
<u>Total Dépenses</u>				4345

Ce budget est une estimation générale et peut varier en fonction des subventions reçues et du nombre de participants. Ce dernier sera révisé et ajusté en fonction des besoins spécifiques.

Recettes prévisionnelles

Participation des proches aidants	50.- matériel compris (non subventionné)		50/séance	x18 séances x 6 pers		5400
Participation de la commune/ subventions /fonds (voir ci-dessous)						

Art-thérapeute reconnue par l'ASCA, les participants auront la possibilité de se faire rembourser une partie selon les conditions de leur assurance complémentaire.

L'objectif de ces ateliers est de les rendre accessibles à tous. Le prix de 50 francs par séance de 2 heures a été fixé en collaboration avec Anne-Maude Dougoud, qui possède une grande expérience dans la gestion d'ateliers et en se basant sur les tarifs existants. Comme nous l'avons constaté, les contraintes financières sont souvent un obstacle, particulièrement pour cette population. Cependant, il est important, en termes d'engagement, de demander une contribution financière. Mon salaire horaire a également été ajusté, et ces tarifs correspondent à ceux pratiqués par mes collègues.

Le matériel représente le principal poste de dépenses. Depuis des années je cultive un réseau et m'engage dans le développement durable, récupérant du matériel auprès de diverses sources. Beaucoup de personnes possèdent du matériel inutilisé que je collecte régulièrement (journaux, tissu, laine, pinceaux, papier, etc.) et stocke dans mon grenier. Les participants peuvent aussi apporter leur propre matériel, réduisant ainsi les coûts.

À plus long terme, la possibilité de rechercher des financements externes ou demander des subventions pourra également contribuer à diminuer les coûts pour les proches aidants. Un travail de réseau, de communication et de mise en relation auprès des familles et des professionnels est estimé à environ 1 à 2 heures par semaine, ce travail sera également rémunéré et inclus dans le budget.

Subventions possibles

- Possibilité de proposer aux habitants d'Onex et aux employés communaux une subvention pour les ateliers à hauteur de vingt pour cent.

Recherche de fonds

- **L'ARAET** a mis en place un fonds de soutien pouvant atteindre 500 francs par année. Actuellement, ce fonds est attribué aux individus et non aux ateliers. Cependant, après une discussion avec Françoise Arnoldi, membre de la commission du fonds de soutien, il peut être imaginable d'ouvrir à l'avenir ce financement à des projets.
- **Le Prix Philippe Nordmann** récompense les initiatives et les innovations en faveur des personnes vulnérables, en soutenant des projets déjà réalisés qui aborde des questions sociales ou de santé sociale avec une contribution significative. En 2024, le Prix est réparti en deux récompenses : 40'000 francs pour le premier prix et 10'000 francs pour le deuxième. Les fonds doivent être utilisés exclusivement pour le développement des projets lauréats.

4. ORGANISATION

4.1 STRUCTURE

L'atelier « Ressource » est un atelier indépendant, et c'est sous cette casquette que j'interviendrais comme principale mandataire.

Un lien étroit avec les différents partenaires.

Comme je l'ai déjà mentionné, je crois fortement que dans ce monde individualiste il est plus que nécessaire de se mettre en lien. À travers la distribution et les retours de mon questionnaire, j'ai pu constater qu'on a besoin des uns et des autres.

Collaboration étroite avec les différentes organisations et partenaires impliqués dans mon projet, une priorité :

- les EMS et les foyers de jour situé dans la commune.
- Le Service social, santé et enfance qui propose des prestations à l'attention entre autres des familles et des seniors, en mettant en œuvre une solidarité de proximité qui vise à renforcer la cohésion sociale et la qualité de vie.
- les médecins de famille, qui sont en première ligne du diagnostic et du proche aidant,
- Supervisions et interventions de Cécile Coda, spécialiste de la personne avec différents troubles, Francis Loser qui apporte une vision sociale et art-thérapeutique à ma pratique.

Schémas différents partenaires

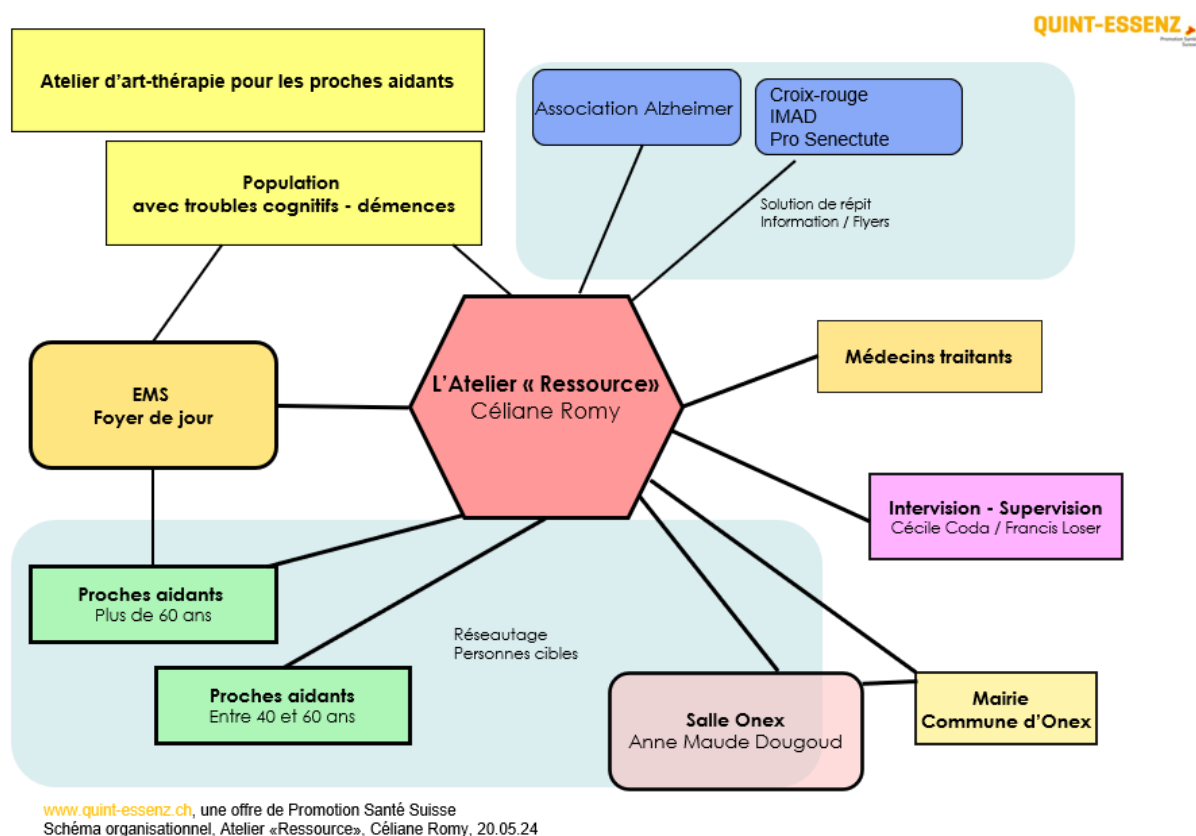


Figure 16

4.2 EVALUATION

Pour l'évaluation je ferai référence aux outils proposés par ma formation, en m'appuyant sur « Le manuel de l'Accompagnement individuel en art-thérapie » publié par L'ATELIER. Ce manuel, comme cité dans le point 3.4, regroupe divers outils, grilles et modèles permettant d'établir une réflexion et un bilan dans l'accompagnement en art-thérapie intermédiaire. Bien que ces outils aient été conçus pour un cadre individuel, ils serviront de base pour l'élaboration de questionnaires ainsi qu'à la réflexion et l'évaluation de l'atelier collectif.

Objectifs de l'atelier "Ressource" :

1. Participation et suivi :

- Initialement, l'atelier sera évalué en fonction du taux de participation et des retours fait par les partenaires et les participants.
- La fréquentation et le taux de participation seront analysés et transcrits tous les deux mois, offrant ainsi une vision objective sur une période de six mois.
- Les inscriptions seront possibles pour jusqu'à cinq séances initialement, puis annuellement par la suite.

2. Évaluation des impressions et ressentis :

- Les premiers retours se feront par des échanges oraux.
- Par la suite les participants auront la possibilité de remplir un questionnaire, en cours d'année.
- Cette démarche mettra en valeur les besoins et ressentis de chaque personne, facilitant ainsi une évaluation plus détaillée et personnalisée de l'atelier.

Pour mon évaluation personnelle, je tiendrai un journal de bord où je consignerai des notes après chaque séance. Ces notes incluront les thèmes abordés, les difficultés rencontrées et mes ressentis par rapport au groupe. Ce processus me permettra de recentrer les objectifs et de m'adapter progressivement aux besoins du groupe et de chaque individu. En gardant une trace écrite de ces observations je pourrai mieux analyser l'évolution de l'atelier et apporter les ajustements nécessaires pour optimiser l'expérience des participants.

Mon projet vise à toucher les proches aidants dont un proche a des troubles cognitifs. Malgré l'envie de leur offrir un espace uniquement pour eux, nous avons pu constater que les institutions sont demandeuses de collaborations, ce qui constitue une ressource primordiale pour atteindre ces personnes. Il est donc essentiel de renforcer ce lien, et pas seulement dans les EMS où je travaille actuellement.

4.3 COMMUNICATION

Logo / création d'une identité

Pour que je puisse m'identifier et rassembler les idées de cet espace d'atelier, je me suis prêtée au jeu de trouver un nom, une identité, en employant un seul mot, un logo. « Un logo en forme abrégée est une composition figurée servant à identifier visuellement et de façon immédiate une entreprise (...) et toute autre sorte d'organisation, afin de les faire connaître et reconnaître des publics et marchés auxquels ils s'adressent et de les différencier des autres entités d'un même secteur d'activité. »⁵³

Le mot « **ressource** » est ressorti de l'association de mes pensées. Il semblait remplir tout ce que j'avais envie d'y intégrer. C'est un mot qu'on entend souvent quand on parle d'art-thérapie et d'humain. Le Larousse en donne la définition suivante : « Ce qui tire d'embarras, améliore une situation difficile »⁵⁴ ce qui me semblait être le début des besoins ressentis, mais dans mon esprit créatif je l'ai écrit et également pensé en deux parties : les mots "re" et "source". Le mot **re** dans le dictionnaire est un « Élément qui exprime le fait de ramener en arrière (ex. rabattre), le retour à un état antérieur (ex. rhabiller), le renforcement, l'achèvement (ex. réunir, ramasser), la répétition ou la reprise (ex. redire, refaire). »⁵⁵ Mais également dans le dictionnaire universel de Furetière (1690) le « RE, est aussi une particule qui ne signifie rien toute seule, mais qui sert à composer la plupart des mots de la langue, tant noms que verbes, & à les rendre reduplicatifs : comme faire & refaire, dire & redire, coin & recoin, nom & renom. »⁵⁶

"Au dedans de toi est la source du bien, une source qui peut toujours jaillir, si tu creuses toujours." Georges Bernano

⁵³ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Logo>, mai 2024

⁵⁴ <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ressource/68738>, avril 2024

⁵⁵ <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/re>, avril 2024

⁵⁶ *ibid*

La **source** dans sa définition parle d'eau qui sort naturellement du sol. Transposer à l'être humain il représente, l'énergie, le flux cette source intérieure qui circule. En médecine chinoise on parle du « Ch'i ».⁵⁷

Et comme on le voit sur la Figure ci-contre, les deux « SS » sont imbriqués et forment le **symbole de l'infini** qui représente l'éternité, l'amour éternel. C'est également le symbole de la sagesse, de la réflexion, de l'harmonie et de l'amitié.

Avec ce simple mot « ressource », c'est tout une histoire qui se construit et qui m'a accompagnée durant ce projet. Il représente mes convictions, mes valeurs en termes d'harmonie. Dans la vie tout p'art de soi !



Figure 17

Une fois l'identité de l'atelier établie, il devient plus facile d'entrer en communication. Pour permettre une visibilité adéquate il est essentiel de mettre en œuvre plusieurs moyens de diffusion, au sein de la commune et dans les environs.

Pour les institutions et organisations

J'ai d'ores et déjà réalisé les premières étapes qui consistent à informer et à collaborer avec des institutions locales comme les EMS, les centres de santé et les associations de proches aidants, pour diffuser l'information. D'aller présenter le projet en personne, en mettant en avant les objectifs, les avantages et les modalités de mise en œuvre.

A venir : organiser des réunions d'information et des présentations dans ces institutions pour expliquer les objectifs et les bénéfices de l'atelier.

Matériel promotionnel

La création de supports de communication visuels attrayants tels que des flyers, des affiches ou des présentations PowerPoint, permet de partager des informations sur le projet et de favoriser l'identification des ateliers. Il est également possible de les distribuer dans les cabinets médicaux, EMS, mairies et autres espaces en lien avec le public cible.

Réseaux sociaux et voies numériques

Les réseaux sociaux permettent une grande visibilité et favorisent une interaction directe avec le public cible. Les publications permettent de faire connaître et d'établir la présence des ateliers « Ressource » en diffusant les informations nécessaires et en annonçant les événements à venir. Une newsletter à envoyer par mail aux différents partenaires et futurs participants est également une option. En combinant ces stratégies de communication, il est possible d'attirer de nouveaux participants et de maintenir une communication fluide avec les partenaires et les participants.

Événements communautaires

Participer à des événements communautaires locaux, des salons de la santé ou des foires pour présenter le projet et établir des contacts avec des membres de la communauté intéressés par le soutien aux proches aidants.

⁵⁷ Ch'i - Annexe 6.3

Relations publiques

Contacter les médias et les journaux locaux constitue l'une des premières actions à entreprendre et, dans cette démarche, je solliciterai l'aide de Sophie Neboux, chargée de la communication à la ville d'Onex. Le réseautage est une excellente façon de tisser des liens et de se faire connaître, avec la possibilité d'obtenir une couverture médiatique supplémentaire pour sensibiliser davantage à la cause.

5. PERSPECTIVES

5.1 CHANCES ET RISQUES

Ouvrir un atelier d'art-thérapie en tant qu'indépendante présente à la fois des opportunités passionnantes et des défis significatifs. Comme présenté dans le point 3.1, je reprends ici les chances et les risques qui peuvent accompagner ce projet innovant :

Évaluation des chances :

- C'est un projet novateur car, selon mes recherches, il n'existe pas d'ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants sous cette forme.
- La perspective d'ouvrir et de développer à l'avenir d'autres ateliers avec ce même cadre représente une belle opportunité.
- Des projets comme celui de l'association Ferdinand où l'approche s'apparente ne constituent pas un frein mais plutôt un parallèle, voire un complément.
- L'enthousiasme et les retours positifs en termes de partenariat des EMS sont encourageants.
- La liberté créative de développer ma propre vision artistique et thérapeutique, sans les contraintes souvent associées aux structures institutionnelles.
- Flexibilité : j'ai la possibilité de concevoir des ateliers sur mesure, adaptés aux besoins spécifiques, ce qui me permet d'offrir une approche personnalisée et réactive.
- Travailler en tant qu'indépendante me permet d'établir des relations personnelles et authentiques, favorisant ainsi un environnement de confiance et d'ouverture propices au changement.
- J'ai la liberté d'innover et d'explorer de nouvelles techniques artistiques et thérapeutiques, de créer des collaborations avec d'autres professionnels.

Évaluation des risques :

- Le fait d'être responsable de la gestion de mes revenus et de mes dépenses peut entraîner une instabilité financière, en particulier au début de l'activité.
- Communication et promotion : Je dois assumer la responsabilité de la promotion et de la recherche de nouveaux clients, ce qui nécessite des compétences spécifiques en réseautage ainsi qu'un investissement significatif en énergie et en temps, surtout au début.
- Travailler seule peut parfois isoler, d'où l'importance de s'entourer de professionnels et de faire de la supervision.

En conclusion, ouvrir un atelier d'art-thérapie en tant qu'indépendante représente à la fois des opportunités stimulantes et des défis à relever. Toutefois, avec une bonne planification et un réseau solide, je suis convaincue qu'avec passion et engagement ces défis peuvent se transformer en occasions de croissance personnelle et professionnelle significatives.

5.2 MISE EN VALEUR DES ACQUIS

Du rêve à la réalité

Depuis le début de ce travail de terrain qui vise à ouvrir des ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants, mon parcours a été jalonné de découvertes, d'engagements et de rencontres. Avec en fil rouge la conviction profonde que chaque individu mérite un espace pour s'exprimer et se ressourcer, ce projet s'est révélé être bien plus qu'un simple rêve, mais bien une véritable aventure humaine et thérapeutique.

L'un des piliers de ma démarche réside dans l'approche systémique, qui reconnaît l'importance de prendre en compte non seulement les besoins individuels des proches aidants, mais aussi leur environnement institutionnel et social. Par le biais des rencontres avec les divers partenaires, tels que les EMS, associations et fondations, j'ai pu évaluer les besoins et les attentes de cette population souvent négligée et surtout demandeuse. Cette démarche proactive a non seulement renforcé mes liens avec les différents alliés mais a également élargi ma perspective sur les défis et les opportunités dans le domaine de la prise en charge des proches aidants.

La diversité des méthodes de collecte de données, allant des questionnaires papier aux entretiens en personne, a été un autre aspect clé de mon projet et de ce qui m'anime, entrer en lien avec l'humain. J'ai pu recueillir un éventail riche et varié de perspectives, reflétant la complexité des expériences vécues par les proches aidants. Ces données m'ont permis d'affiner la compréhension des besoins spécifiques de cette population et d'adapter le dispositif et le cadre.

Par ailleurs, mon engagement dans la transparence et l'envie de collaboration a été concrétisé avec la mise en place de partenariats solides avec diverses organisations, telles que Pro Senectute, l'IMAD, la Fondation Alzheimer Suisse et la Croix-Rouge. Ces alliances stratégiques m'ont permis d'étendre ma portée et d'accéder à des ressources supplémentaires pour soutenir mon initiative.

Enfin, l'implication directe des proches aidants dans la conception et la mise en œuvre des ateliers d'art-thérapie a été d'une grande richesse humaine. Ce sentiment de prendre un temps pour les écouter et simplement « être » semble avoir eu un impact salvateur pour eux : ils existent vraiment à mes yeux ! J'ai également ressenti chez ma mère une libération d'un espace garder jusque-là pour elle, ses colères, ses non-dits, sa tristesse laissée sur quelques lignes à l'encre de sa plume. Je crois profondément que d'avoir ouvert cette porte, peut-être même forcée un peu, a permis de laisser s'envoler quelques mots parfois un peu trop « gros ».

Offrir un espace sécurisé et accueillant où les participants peuvent s'exprimer librement à travers l'art favorise un sentiment de communauté et d'appartenance précieux.

Le processus réflexif des ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants a été un voyage transformateur, marqué par la découverte, l'engagement et l'humain. En valorisant les acquis de ce projet j'aspire à continuer à être un élément clé de changement positif dans la vie de ceux qui m'entourent, en offrant un espace de bienveillance, de créativité et de connexion pour tous ceux qui en ont besoin.

5.3 RÉFLEXION

En revenant à la situation initiale où l'objectif était d'ouvrir un atelier d'art-thérapie en extra-muros en collaboration avec plusieurs institutions et partenaires, je termine ce travail avec le sentiment d'avoir réussi à rassembler suffisamment d'informations pour concrétiser ce projet. Les données recueillies et les relations établies constituent une base solide pour la mise en place de cet atelier visant à offrir un espace de soutien et de créativité aux proches aidants.

Ce projet est encore en voie de création et n'existe donc pas encore, ce qui semble être sa première faiblesse, car tout est encore à vivre et chaque étape se crée au fur et à mesure du processus et de l'écriture. Mais cette démarche m'a permis d'entrer en contact et d'échanger avec divers partenaires, ce qui a enrichi le réseau de soutien et de collaboration nécessaire pour l'atelier. Il est clair que le besoin pour un tel atelier est réel et pertinent, et ces interactions ont renforcé ma conviction de l'importance de ce projet.

L'élaboration de ce projet dans le cadre du diplôme fédéral m'a clairement donné l'occasion de parler de l'art-thérapie, de faire connaître ce métier à travers un concept concret et porteur de sens. Cela a également renforcé mon expérience et ma capacité à rêver avec d'autres, à partager une vision collective. De plus, la création de liens avec divers partenaires et institutions a ouvert de nouvelles perspectives et opportunités de collaboration. La diversité des participants potentiels et la richesse des échanges ont enrichi le projet, lui donnant une dimension humaine profonde.

5.4 REMARQUES ET QUESTIONS

En entrant dans le processus du diplôme fédéral, ce projet était déjà vivant en moi. Cependant, traverser les étapes d'écriture a été intense ; par moments cet exercice s'est révélé freinant et parfois frustrant, mettant à mal mon enthousiasme initial. J'avais hâte de démarrer le projet mais j'ai dû ralentir, me confronter à mes limites et faire preuve de patience. Ce travail m'a permis de structurer ma pensée, de la concrétiser et de lui donner matière, rendant ainsi mon projet encore plus vivant.

Certains paramètres de mon travail ne sont pas encore résolus, comme par exemple : comment faire des retours pertinents aux institutions ? Comment maintenir et développer les connexions, et sous quelle forme ? Est-ce que toutes les personnes qui ont montré de l'intérêt vont jouer le jeu en me faisant connaître auprès de la population cible ?

Créer cette communication constante permettra-t-elle de nourrir et d'élargir mon réseau de soutien, tout en m'assurant que les besoins des aidants et des institutions sont pris en compte ?

Nous ne sommes pas excellents dans tous les domaines. Reconnaître les modalités vivantes de l'autre et par ce fait les miennes me conforte dans l'idée qu'à plusieurs on est meilleur.

« Nous aurions tous et toutes souhaité être des oiseaux. Nous aimerions pouvoir voler. Eh bien je suppose que nous nous envolons à travers notre art ... Nous avons tous et toutes notre propre façon de voler. » What Connects Us - Ce qui nous lie

Je conclus ce travail en évoquant un vol d'oiseaux qui m'inspire et me fait rêver. Au début de cette aventure une belle âme m'a offert une broche ornée d'un petit humain chevauchant un oiseau. Je l'ai reçue comme un présage, et elle m'a accompagnée à chaque étape de ce parcours. L'oiseau, symbole de liberté et de légèreté, trace dans le ciel des formes aux contours changeants, annonçant des transformations et des changements à venir. Mais l'essentiel est de savoir qu'il existe quelque part un arbre, une branche où je peux me poser.

6. ANNEXES

6.1 BIBLIOGRAPHIE

- Aubourg Frédéric, *Winicott et la créativité* : Ed. Le Coq-Héron, 2003/2, n°173
- Bailly Rémi, *Le jeu dans l'œuvre de D.W Winicott*. Paris : Ed. érès, 2001
- Broustra Jean, *Du cadre et du dispositif des ateliers d'expression*. L'information psychiatrique n°1, 1998
- Lemarquis Pierre, *L'art qui guérit*. Paris : Ed. Hazan. 2020
- Morin Edgar, *La stratégie de reliance pour l'intelligence de la complexité*, in Revue internationale de systémique, vol. 9, n° 2, 1995
- Pellissier Jérôme, *Ces troubles qui nous troublent*. Toulouse : Ed. érès, 2017
- Poletti, Rosette, *Être proche-aidants*. Genève : Ed. Jouvence, 2018
- Stitelmann Jacques, *le phénomène poïétique*. revue A-T, 2009
- Stitelmann Jacques, Gardiol, Julien, Savioz, Volckaert, *Le concept du cadre en art-thérapie*. Genève, 2010
- Stitemann Jacques, *Sentir le monde et exister*. Genève : Ed. du rebond, 2022.
- Stitelmann Jacques et Dean Soômi, *Manuel de l'accompagnement individuel en art-thérapie*. Genève : Ed. du Rebond, 2021
- Vallée Roland, *La relation émotionnelle*. Parempuyre : Ed. du non-verbal. 2015
- Vergely Bertrand, *La souffrance*. Paris : Ed. Gallimard, 1997
- Winicott D.W. (1971) *Jeu et réalité. L'espace potentiel*. Paris : Ed. Gallimard, 1975

Source internet consultées en 2024 :

- <https://www.lesmimosas.ch/>
- <https://www.l-association.ch/>
- https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206556/9789240694842_fre.pdf?sequence=1 –
- <https://www.avenir-suisse.ch/fr/le-changement-demographique-devient-vraiment-visible/>
- <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees.assetdetail.26585460.html>
- <https://www.alzheimer-schweiz.ch>
- https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Produkte/Factsheet_DemenzCH_2023_FR.pdf
- <https://www.tevacanada.com/fr/canada/a-propos-de-teva/qui-nous-sommes/>
- https://www.aveclesaidants.fr/observatoire/aidants-du-monde-des-enjeux-universels/#_ftn1
- <https://www.vd.ch/themes/aides-financieres-et-soutien-social/proches-aidants/etre-proche-aidant-reponses-aux-questions-frequentes>
- <https://app2.ge.ch/sondage/529216?lang=fr>
- http://www.ge.ch/conseil_etat/2013-2018/communiqués/doc/20140611-programme-legislature.pdf
- https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_8BE9885B04BF.P001/REF
- <https://www.onex.ch/media/document/0/2024-cafe-des-aidants-a5-web.pdf?12a6a8530df1b076e34c8c09421b6a5d>

<https://www.onex.ch/media/document/0/lieu-d-e-coute-flyer-2020-ville-onex.pdf?f73bb939da2de22b77f50a6c30272935>

<https://www.cairn.info/revue-infokara1-2008-4-page-135.htm?contenu=article>

https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/Dokumente/Publikationen-Produkte/Fruehere_Auguste/Auguste-2_2021-FR.pdf

<https://www.cerfasy.ch/clinique-approche.html>

<https://www.butini.ch/>

<https://www.onex.ch/mon-quotidien/prestations-liees-a-la-sante/soutien-aux-aidant-es-573>

<https://www.catsherbrooke.com/blogue/proches-aidants-art-therapie.php>

<https://whatconnectsus-cequinouslie.org/fr>

<https://www.aidants-eure.fr/france-alzheimer-poursuite-de-lart-therapie/>

<https://www.atelierarttherapie.ch/en-quelques-mots/>

<https://arttherapiechexbres.ch/qui-suis-je/>

<https://www.croix-rouge-ge.ch/formations/nos-formations-pour-les-proches-aidant-e-s/aires-de-repos>

<https://association-ferdinand.ch>

<https://www.onex.ch/media/document/0/rapport-activite-2022-23-light.pdf?d116c85271e0cc1083049c10ed51684a>

<https://araet.ch/nos-metiers/art-therapie/>

<https://www.illustre.ch/magazine/art-therapie-lart-peut-il-soigner-et-guerir-les-malades-535447>

<http://www.l-atelier.ch/Latelier.html>

<https://www.cnrtl.fr/definition/ph%C3%A9nom%C3%A9nologie>

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/les-demences/article/spielen-foerdert-die-gedaechtnisleistung>

<http://www.l-atelier.ch/concepts-operatoires.html#decentrement>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Logo>

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/ressource/68738>

<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/re>

<https://www.planetesante.ch/Magazine>

6.2 INDEX DES ILLUSTRATIONS

Figure 1 : *Plan des sites de mes ateliers 2024*

Figure 2 : *Pyramide des âges de la population selon le sexe*

Figure 3 : *Espérance de vie à 65 ans*

Figure 4 : *Nombre de centenaires selon le sexe*

Figure 5 : *Personnes atteintes en fonction de l'âge – troubles cognitifs*

Questionnaires :

Figure 6 : *% expérience avec l'art-thérapie*

Figure 7 : *bénéfices de l'art-thérapie*

Figure 8 : *% ouverture en extra-muros*

Figure 9 : *quelles seraient les retombées sur l'équipe*

Figure 10 : *âge des proches aidants*

Figure 11 : *sexe des proches aidants*

Figure 12 : *où vivent-ils ?*

Figure 13 : *rôle du proche aidant*

Figure 14 : *schéma organisationnel - insertion*

Figure 15 : *tableau FFOM*

Figure 16 : *schéma des différents partenaires*

Figure 17 : *logo « Ressource »*

6.3 GLOSSAIRE

Le ch'i, ou chi

Traduit par "flux d'énergie naturelle", c'est un concept essentiel des cultures chinoise et japonaise. Il représente un principe fondamental qui forme et anime l'univers et la vie. Pour les adeptes du taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise, le chi est à l'origine de l'univers, reliant tous les êtres et les choses : "nous ne possédons pas le chi, nous sommes le chi". Cette énergie subtile, se déplaçant le long des "veines du dragon" (lóng mài, 龍脈), circule à l'intérieur du corps à travers des méridiens qui convergent dans le "centre des énergies". Présent dans toutes les manifestations de la nature, le chi est une force omniprésente et vitale qui lie l'individu à l'univers.

Deuil Blanc

Le deuil blanc est une formulation énigmatique, presque irréelle, « celle d'amorcer le deuil d'une personne qui est là, bien présente, parfois plus qu'elle ne l'a jamais été, mais qui n'est plus la même en raison de la maladie. »⁵⁸

Ce terme désigne le sentiment de perte éprouvé lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer, perd progressivement sa présence mentale et affective habituelle, bien que toujours physiquement présente.

Les proches aidants peuvent être profondément affectés par ce type de deuil. C'est une épreuve douloureuse de voir un proche perdre progressivement sa personnalité, de devoir renoncer à certains projets d'avenir, de constater la détérioration des relations et de se retrouver seul à assumer les responsabilités du quotidien.

Reconnaître et comprendre ce qu'est le deuil blanc est une étape essentielle, un travail d'acceptation et de prise de conscience de ses besoins, un défi individuel et intime. Ressentir des émotions comme la colère, la déception, la tristesse ou la frustration est tout à fait normal, et les accepter fait partie intégrante du processus.



image © iStock/francescoch

⁵⁸ <https://www.planetesante.ch/Magazine/Autour-de-la-maladie/Alzheimer-et-demences/Affronter-le-deuil-blanc>

6.4 QUESTIONNAIRES

Questionnaire auprès des proches aidants Etude de terrain 2024 – projet d'art-thérapie Population cible - troubles cognitifs

Nom : Prénom : Age : Téléphone :

Mail : Adresse :

Les informations de ce questionnaire seront utilisées de manière anonyme. Elles ont pour but de me permettre de réfléchir et penser la création d'un atelier d'art-thérapie pour les proches aidants dans le cadre du diplôme fédéral.

1. Quelle est votre relation avec la personne que vous aidez en tant que proche aidant (par exemple, conjoint, parent, ami proche) et depuis combien de temps fournissez-vous un soutien ?

2. Est-ce que votre proche est :

☐ En institutions (EMS) ☐ A la maison ☐ Accueil de jour

3. Quelle place prend votre rôle de proche aidant dans votre vie quotidienne ?

Indiquer d'une croix sur l'échelle ci-dessous entre 1 et 7, 1 étant nulle et 7 étant le maximum

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

4. Dans quel degré émotionnel vous situez-vous aujourd'hui ?

Indiquer d'une croix sur l'échelle ci-dessous entre 1 et 7, 1 étant épuisement total et 7 forme ++

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

5. Participez-vous en tant que proche aidant à des réunions, groupes de paroles ?

☐ Non ☐ Oui Si Oui lesquels _____

6. Avez-vous déjà participé à des activités artistiques ou des ateliers d'art-thérapie auparavant ?
Si oui, quelles ont été vos expériences et comment cela a-t-il affecté votre bien-être ?

☐ Non ☐ Oui

7. Quels types d'activités artistiques ou d'expressions créatives pensez-vous pourraient être bénéfiques pour vous en tant que proche aidant ?

Par exemple, peinture, sculpture, écriture, musique, etc.

8. Préférez-vous participer à des ateliers d'art-thérapie en

☐ individuel ou en ☐ groupe ? Pourquoi ?

9. A quel rythme et quel sont vos horaires disponibles pour participer à des ateliers d'art-thérapie ?

☐ 1x semaine ☐ toutes les 2 semaines ☐ 1x par mois

☐ En matinée ☐ l'après-midi ☐ début de soirée

10. Quels facteurs logistiques ou organisationnels devraient être pris en compte pour rendre votre participation à un atelier d'art-thérapie plus accessible et pratique ?

11. Avez-vous des préférences spécifiques en termes de lieu ?

12. Quels résultats ou bénéfices espérez-vous tirer de la participation à un atelier ?

☐ Créer du lien ☐ pouvoir s'exprimer autrement ☐ autres _____

Remarque : _____

En vous remerciant infiniment pour votre participation



Céliane Romy Art-thérapeute - Ch. des Hutins 7, 1232 Confignon - romy.c@hotmail.com - 0787245456

Questionnaire visant à recueillir des informations sur l'intérêt et la motivation des soignants : médecin, infirmier/ère, thérapeute, etc. à ouvrir des ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants

Nom : Prénom : Age : Téléphone :

Mail : Adresse :

Les informations de ce questionnaire seront utilisées de manière anonyme. Elles ont pour but de me permettre de réfléchir et de penser à ? la création d'un atelier d'art-thérapie dans le cadre du diplôme fédéral.

1. Quel est votre rôle professionnel en tant que soignant (médecin, infirmier/ère, etc.) et dans quelle mesure êtes-vous impliqué.e dans le soutien aux proches aidants ?

2. Avez-vous déjà eu une expérience personnelle ou autre avec l'art-thérapie ?

☐ Oui ☐ Non

3. Dans quelle mesure pensez-vous que l'art-thérapie pourrait contribuer au bien-être émotionnel et mental des proches aidants, et indirectement, à améliorer la qualité des soins qu'ils fournissent ?

Indiquer d'une croix sur l'échelle ci-dessous entre 1 et 7, 1 = pas d'amélioration et 7 = grande amélioration.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

4. Travaillez-vous avec des art-thérapeutes au sein de l'institution ?

☐ Oui ☐ Non

5. L'ouverture de ces ateliers d'art-thérapie se ferait extramuros. Pensez-vous que c'est opportun ?

☐ Oui ☐ Non et pourquoi ?

6. Comment imaginez-vous le lien, le partenariat, entre vous et l'art-thérapeute.
Par exemple : participer à des réunions, présenter l'atelier au sein de l'institution, autre...

7. Quel rôle pensez-vous pouvoir jouer en tant que professionnel de la santé dans la promotion et la mise en œuvre d'ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants ?

8. Quelles ressources ou soutiens supplémentaires seraient nécessaires de la part de l'institution pour faciliter la mise en place réussie d'ateliers d'art-thérapie pour les proches aidants ?

9. Selon vous, quelles pourraient être les retombées positives pour l'équipe de soins et l'institution en général si des ateliers d'art-thérapie étaient disponibles pour les proches aidants ? *exemple : des alliés, meilleures prises en charge, allègement ...*

Indiquer d'une croix sur l'échelle ci-dessous entre 1 et 7, 1 = peu d'influence et 7 = beaucoup d'influence

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

Diverses remarques :

En vous remerciant infiniment pour votre participation



6.5 CHARTE



CHARTRE DES ATELIERS D'ART-THERAPIE

Introduction

Les ateliers d'art-thérapie offrent un espace sécurisé et créatif où les participants peuvent explorer leurs émotions, leurs pensées et leurs expériences à travers l'art. Cette charte vise à établir des lignes directrices pour garantir un environnement respectueux, inclusif et propice à l'épanouissement personnel de chaque participant.

Objectifs des Ateliers

1. **Expression Personnelle** : Les ateliers visent à encourager l'expression personnelle à travers divers médiums artistiques, tels que la peinture, le dessin, la sculpture, etc.
2. **Exploration Émotionnelle** : Les participants sont invités à explorer leurs émotions, leurs souvenirs et leurs expériences à travers l'art, dans un cadre sécurisé et non-jugeant.
3. **Renforcement du Bien-être** : Les ateliers visent à favoriser le bien-être mental et émotionnel des participants en encourageant la créativité, la relaxation et la prise de conscience de soi.

Règles et Attitudes Attendues

1. **Confidentialité** : Tout ce qui est partagé dans le cadre des ateliers, que ce soit verbalement ou à travers l'art créé, doit être traité avec confidentialité et respect.
2. **Respect Mutuel** : Chaque participant s'engage à respecter les opinions, les expériences et les créations des autres, sans jugement ni critique.
3. **Non-Discrimination** : Aucune forme de discrimination basée sur le genre, l'orientation sexuelle, l'origine ethnique, la religion, le statut socio-économique ou tout autre critère ne sera tolérée.
4. **Participation Volontaire** : La participation aux activités proposées est volontaire. Chaque participant est libre de choisir son niveau d'implication et de partage.
5. **Sécurité Émotionnelle** : Les participants sont encouragés à respecter leurs propres limites émotionnelles et à demander de l'aide si nécessaire. L'atelier est un espace sûr pour exprimer des émotions, mais il est également important de se sentir en sécurité.
6. **Utilisation des Matériaux** : Les matériaux artistiques doivent être utilisés de manière appropriée et respectueuse. Tout dommage intentionnel aux fournitures ou à l'environnement de l'atelier est interdit.

Responsabilités de l'Animateur

1. **Facilitation** : L'animateur s'engage à faciliter un environnement sûr et stimulant pour les participants, en encourageant l'expression créative et en soutenant le processus artistique.
2. **Écoute Active** : L'animateur s'engage à écouter activement les besoins et les préoccupations des participants, en offrant un soutien et des conseils appropriés lorsque nécessaire.
3. **Respect des Limites** : L'animateur respecte les limites individuelles des participants et s'abstient de pousser quelqu'un en dehors de sa zone de confort.
4. **Formation et Qualification** : L'animateur possède les qualifications nécessaires en art-thérapie et continue de se former pour améliorer ses compétences et ses connaissances.

Conclusion

En adhérant à cette charte, chaque participant et animateur contribue à créer un environnement d'art-thérapie respectueux, inclusif et favorable à la croissance personnelle. L'engagement envers ces principes garantit une expérience enrichissante et bénéfique pour tous les membres du groupe.

6.6 ADRESSES UTILES

NUMÉRO ET ADRESSE UTILES - GENÈVE

Association Alzheimer Genève : Rue des Marbriers 4 (entrée arcade, rue du Diorama 5) 1204 Genève. T - 022 723 23 33

Croix rouge genevoise :

<https://www.croix-rouge>

- Nouveaux **ateliers « Aires de repos »** !
Pour apprendre, partager et prendre soin de vous. Les ateliers donnent les outils et le soutien dont vous avez besoin.

Pro Senectute Genève : T - 022 807 05 65 -

<https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

IMAD : Esplanade de Pont – rouge 5 – 1212 Grand-Lancy – T- 022 420 20 00

<https://www.imad-ge.ch/>

Proch'info : T- 058 317 7000 / Du lundi au vendredi /9h-12h et 14h-16h.

Un numéro unique pour renseigner et orienter, en toute confidentialité, les personnes proches aidantes.

Suis-je proche aidant : Questionnaires en ligne

<https://app2.ge.ch/sondage/529216?lang=fr>

<https://outils.ge.ch/e-learning/proche-aidance/suis-je-proche-aidant-e/index.html#/>

Espaces de parole, d'écoute et de lien

- Entr'Aidants : Carouge
- Café des proches aidant.e.s : Cité Séniors
- À cœur ouvert : Meyrin
- Café des aidants : Maison Onésienne - Onex
- Entre proche : Centre de quartier Balexert

www.carouge.ch

www.geneve.ch

www.meyrin.ch

www.onex.ch

www.vernier.ch

Foyer jour/nuît : <https://www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagne-ment-proches-aidants/foyers-jour-jour-nuit-specialise>

Répît à domicile, hors domicile, en vacances :

<https://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant>

Ecodom : aide à domicile, aide à la personne

<https://www.ecodom.ch/aide-a-domicile-geneve/>