



“SAISONS”

*un projet d’écoute et d’éveil sensible
pour et avec les résidents des maisons de repos*

Genèse du projet

En collaboration avec le centre culturel Wolubilis, Emòvere asbl a mené deux projets intergénérationnels au Home St Lambert de Bruxelles en 2018-2019. Le dernier, *Tu es une Force de la Nature*, s'est clôturé peu de temps avant la période de pandémie qui a provoqué la fermeture des portes du Home.

Touchée par le confinement des résidents et les conditions de travail de l'équipe soignante, l'asbl a créé, en avril 2020, dans l'urgence du besoin de lien et de culture, un projet dont le défi était : amener *du dehors* à l'intérieur du Home. Alice Maffi et Pauline Brouyaux ont réalisé « **Journal de printemps** », qui prenait la forme de **cinq podcasts** (co-crésés avec Emanuele Gonano au son) diffusés dans les couloirs du Home et de trois interventions live dans la cour. Elles racontaient des instants de plaisir du quotidien en lien avec le printemps, lisaient des poésies et partageaient leurs découvertes autour du monde végétal et animal. Le dernier jour, une classe de 5^{ème} primaire est venue chanter le printemps aux fenêtres.

En mai 2021, nous avons enfin pu à nouveau entrer à l'intérieur du home. Nous avons créé le projet « **Saisons** »[1]. Les conditions sanitaires ayant changé, cette fois-ci, nous avons tissé un lien avec un groupe de 8 résidents que nous avons rencontré régulièrement entre mai et juillet 2021. Ils ont écouté les **6** nouveaux **podcasts** que nous avons créés et nous avons partagé **6** moments d'**ateliers de mouvements et arts plastiques** autour du thème des saisons.

Ces écoutes de podcasts et ces ateliers ont permis de créer des instants d'émerveillement, de tisser un lien sensible et poétique avec les résidents. Touchées par ces expériences, nous désirons à présent proposer notre projet à d'autres structures, d'autres homes.

« *J'ai vu des visages s'ouvrir, s'éveiller, s'illuminer, sourire, s'attendrir, ressentir...* » Laure Tétart, éducatrice au home Saint-Lambert

Lien vers l'article concernant le journal de printemps publié dans le numéro 10 «Sorties»(page 17)du centre culturel Wolubilis : <https://www.wolubilis.be/pdfs/sorties-janvier-fevrier-2021/>

Lien vers le témoignage de Laure Tétart, éducatrice au home Saint-Lambert : <https://emovere-asbl.org/journal-de-printemps-ecoute-et-partage-a-distance-temoignage-de-leducatrice-du-home/>

[1] Ce projet a été soutenu par la Fédération Wallonie Bruxelles et par le centre culturel Wolubilis.





Les temps d'écoute

En collaboration avec une personne référente travaillant dans le home qui nous accueille (éducateur.trice ; ergothérapeute, ...), nous proposons des temps d'écoute des podcasts et des temps d'ateliers de mouvements et arts plastiques en lien avec le contenu des podcasts.

Deux formules sont possibles : « Journal de printemps » (5 podcasts) ou « Journal de Saisons » (6 podcasts). Chaque podcast dure plus ou moins entre 15 et 20 minutes.

Ces créations radiophoniques sont construites comme une forme de journal intime de saisons où nous partageons des sensations, des instants de plaisir du quotidien en lien avec les saisons, des questionnements, des découvertes autour du monde animal et végétal... On y entend aussi de la musique, des sons, des poésies, des contes... Ces podcasts invitent à sentir, écouter, observer, imaginer, rêver, respirer.

Ils demandent de construire un climat d'écoute intime propice à éveiller les sens, la sensibilité, l'imaginaire. Différentes modalités d'écoute sont envisageables : en petits groupes rassemblés dans une pièce agréable et calme ; dans le couloir des chambres des résidents qui écoutent au seuil de leur porte (dans le cas où un confinement aurait lieu à nouveau) ; dans la chambre même de résidents qui auraient plus de difficultés à se déplacer.

Nous pouvons décider ensemble si ces temps d'écoute sont pris en charge par nous et/ou par la personne du home avec laquelle nous collaborerions. S'ils sont pris en charge par nous, nous les agrémentons de nos outils : nous apportons supports divers en lien avec le contenu des podcasts : images, objets, matières, poésies, textes, contes, anecdotes...

Lien vers le premier podcast de journal de printemps : <https://soundcloud.com/user-4300971/journal-du-printemps-capsule-1>

La proposition





Les ateliers

Entre les temps d'écoute pouvant s'étaler sur plusieurs semaines, nous proposons des ateliers (minimum 6 ateliers d'1h30) de mouvements et arts plastiques à un groupe de 10 personnes maximum.

Nous commençons par un temps d'éveil du corps, une pratique ludique et toute en douceur, d'automassages, des articulations, des jeux deux par deux... En tenant compte des possibilités physiques de chacun-e, nous allons progressivement vers un temps de danse, de mouvement qui fait appel à l'imaginaire et à l'éveil de sensations agréables.

Après une petite pause, nous proposons aux résidents de fabriquer leur propre journal intime de saisons. D'atelier en atelier, nous leur proposons de choisir le nombre, le format, la couleur des feuilles qu'ils désirent assembler ; de les relier ; de les décorer avec des matériaux végétaux ; d'y coller des mots, des poèmes, des citations ; d'écrire ; de dessiner aux crayons, pastels ou aquarelle. Selon leurs possibilités physiques, nous les accompagnons dans ce processus tout en les laissant faire leurs choix, prendre les décisions pour que ce journal leur ressemble, leur appartienne, soit le leur.

Dans une ambiance bienveillante et dans le respect du rythme de chacun-e, ces temps sont aussi des moments où la parole circule ; l'occasion d'évoquer un souvenir, une anecdote...

A la fin des ateliers, chaque résident-e possède son journal, une trace sensible de l'expérience vécue.







Au troisième étage du Home St-Lambert, comme dans un perchoir entouré d'arbres que l'on aperçoit par les fenêtres, Alice et Pauline proposent un temps suspendu où chacun se reconnecte à la beauté des saisons, présentée avec toute sa force et sa fragilité, sensible, belle et intelligente.

Pour introduire les thématiques qui ont inspiré les épisodes de « Journal des Saisons », podcasts créés préalablement et offerts à l'écoute à la suite des rencontres, Pauline et Alice viennent à plusieurs reprises avec des trésors de la nature, des extraits de lectures, des objets, pour commencer à échanger, partager des sensations, des souvenirs. Ces premières rencontres brèves invitent les résidents à s'éveiller ensemble, s'émerveiller, partager... s'amuser.

Alice et Pauline ont cette façon de présenter chaque chose comme une merveille et elles leur accordent un temps noble, qui permet de les approcher; cette invitation apporte énormément aux résidents. Je les vois se détendre, s'ouvrir et s'alléger; c'est très réjouissant et important.

Dans un second temps, six rencontres sous forme d'ateliers plus longs se sont enchaînées pour offrir la possibilité de vivre les saisons à travers l'expérience du corps en mouvement ainsi qu'à travers la créativité manuelle.

J'ai été agréablement surprise de voir comme chacun s'est engagé librement et en confiance dans l'expression de soi. Ce n'est pas une démarche à laquelle les résidents sont habitués, tout au moins pas dans cette dimension; et la perte de certaines capacités peut générer parfois un manque de confiance en soi et de sécurité intérieure.

Pauline et Alice ont proposées un cadre souple, accessible et bienveillant qui leur a permis d'oser s'exprimer et d'y prendre du plaisir.

Dans les mouvements empruntés, chacun vit l'expérience d'aller plus loin, en lien avec son corps et avec les autres.

Au son de la musique, G. fait rouler la balle sur ses bras, sur ses mains, son ventre... Ce n'est pas toujours évident pour lui de vivre avec les limites imposées par son côté droit qui est paralysé.

Ici, il prend plaisir à parcourir son corps avec la balle, il se concentre sur les bonnes sensations. G. semble aussi porté par le groupe et profiter de ce regard aimant et bienveillant posé sur lui.

F. est de nature plutôt discrète et introvertie. C'est beau de la voir envoyer des rayons de soleil avec le haut de son corps et ses bras portés loin vers Alice et vers le groupe. On sent que cette expérience est inhabituelle pour elle et qu'elle est heureuse de vivre ce moment.

Avec Alice et Pauline, on sort de sa zone de confort, il y a de l'imprévu, du risque mais il y a aussi beaucoup de bienveillance et de croyance; et si on croit suffisamment en soi et en la vie, "tout est possible".

Alice et Pauline nourrissent aussi cette confiance et cette rencontre entre les résidents. Elles les amènent à vivre des expériences sensorielles et créatives ensemble, prendre le temps d'être dans l'écoute de soi et des autres.

Lors de ce cycle d'ateliers, chaque résident a aussi créé son journal de saisons : un petit carnet créatif personnel fait de A à Z par eux mêmes. Pour cette partie créative aussi, Pauline et Alice posent un cadre et laissent toute la place à l'expression libre des résidents. Du matériel judicieusement choisi est mis à leur disposition: des mots, des feuilles de textures et de motifs différents, des images,en lien avec les saisons. Tout ce qu'il faut est là pour créer son propre journal.

La création de ce journal m'a permis de mieux connaître les résidents et ça m'a fait énormément plaisir de les sentir si proche d'eux-mêmes. Bien souvent, s'ils se plaisent au Home St-Lambert, ils regrettent leur maison et une certaine liberté de choix.

Dans un élan spontané, chacun sentait et savait assez facilement choisir ce qui lui correspondait le mieux comme saison, fleur, couleur... et j'avais l'impression de rentrer chez eux, au plus prêt de qui ils sont.

M. me raconte qu'elle a choisit de représenter l'hiver dans son journal car chaque année, toute sa famille se réunissait chez elle pour Noël et elle adorait ce moment. J. aimait pour sa part énormément regarder les oiseaux dans son jardin, alors elle a choisi de coller des images avec des oiseaux. G. a concocté un journal qui ressemble à un carnet d'aventure. Il était facteur et il rêvait d'être géographe. A travers ce journal, chacun revit ces petits plaisirs personnels.

Le rythme des ateliers était soutenu car nous nous voyions deux fois par semaine. Au départ, ça demandait un petit effort de la part des résidents pour suivre la cadence. Très vite, le rendez-vous avec Alice et Pauline est devenu un incontournable et chacun y allait avec un bel élan.

Merci Alice et Pauline pour ces beaux moments de détente, de rire et de découverte que vous avez fait vivre aux résidents]

Au plaisir de vous retrouver autour d'un autre projet!

Laure Tétart, éducatrice



TARIF

A définir selon la formule choisie : journal de printemps et/ou journal de saisons ; est-ce que nous accompagnons les temps d'écoute ou sont-ils pris en charge par la personne référente dans le home ? ; nombre d'ateliers ...

Pour avoir un ordre d'idée :

- Pour 6 ateliers d'1h30, nous demandons 600 euros.
- Pour l'écoute et l'accompagnement autour des podcasts, si c'est nous qui les prenons en charge, nous demandons 100 euros pour 1h.

Si le prix était un frein à la mise en place du projet, si celui-ci vous intéresse, n'hésitez pas à nous en parler. Nous pourrions tenter de construire une formule qui convienne au prix envisageable pour vous.





EMOVERE ASBL
Ch. D'Alseberg 602
1180 Bruxelles

Contact tél. 0470-390606

<https://emovere-asbl.org/>