

RAPPORT D'ÉVALUATION



créons
ensemble
des jours
heureux

JOURNÉE DE **BIEN-ÊTRE** POUR LES AIDANTS

"Un temps pour vous"

**Jeudi 4 avril 2024
De 9h à 16h**

SALLE du Cercle Saint-Joseph
29, rue Saint-Joseph
68000 Colmar

Rédacteurs : *Etudiants de 1^{ère} année de BTS en Economie Sociale et Familiale avec la collaboration de leur professeur : Amélie Quintana et avec les informations des protagonistes du projet et des participants.*

SOMMAIRE

I. PRESENTATION GENERALE DU PROJET pages 3-7

II. MODALITES DE MISE EN ŒUVRE DE L’EVALUATION page 7

III. BILAN DE LA JOURNEE pages 8-14

IV. ACTIONS DE COMMUNICATION ET VALORISATION DU PROJET page 14

V. CONCLUSION : SYNTHESE ET PERSPECTIVES APRES-PROJET page 15

VI. ANNEXES page 16-50

Annexe 1 – Résultats de l’enquête

Annexe 2 – Programme de la matinée

Annexe 3 : Communiqué de presse

Annexe 4 - Budget

Annexe 5 - Questionnaire – Grilles d’observation – Livre d’or

Annexe 6 - Articles de presse

Annexe 7- Photos

A – CONTEXTES ET JUSTIFICATION DU BESOINContexte sociétal :

Les aidants jouent un rôle vital et souvent exigeant dans la société en prenant soin de leurs proches ayant des besoins de santé particuliers. En raison du vieillissement de la population, les maladies chroniques sont de plus en plus nombreuses, nécessitant la mobilisation de nombreux individus en tant qu'aidants. Du point de vue sanitaire, 40 % des aidants meurent avant les aidés en raison des conséquences de ce rôle sur leur santé globale (physique, mentale et sociale). Par ailleurs, dans un contexte d'éclatement des familles (social et géographique) et d'offre médico-sociale insuffisante, le problème s'intensifie. Depuis plusieurs années, l'État a choisi d'en faire une priorité politique.

Contexte institutionnel :

À travers leurs pratiques professionnelles, les acteurs des plateformes de répit et d'aide aux aidants AMAELLES ont constaté l'épuisement moral et physique ainsi que l'isolement social des aidants. Ceux-ci manifestent leur difficulté à gérer leurs émotions face à la personne aidée avec des situations qui peuvent devenir complexes (exemple : situation de maltraitance de la personne aidée). Le burnout des aidants est une réalité. Un observatoire des salariés aidants a été créé en 2021. Selon les données récentes de cet observatoire, aujourd'hui, les salariés proches aidants représentent 15 % de la population active (INSEE). Un actif sur 4 sera proche aidant en 2030. Par ailleurs, d'après l'étude de la DREES, de février 2023, il est à constater une moins bonne santé déclarée des aidants.

Ce projet est né d'une collaboration entre la plateforme de répit et d'aide aux aidants AMAELLES du réseau associatif APA (situé 20 rue des Vosges) et le lycée Saint André, situé 19 rue Rapp à Colmar pour le lycée général et 8 rue Bruat pour le lycée technologique.

Contexte pédagogique et naissance du projet :

La pédagogie a été utilisée pour co-construire un projet impliquant de multiples partenaires, caractérisé par une approche interdisciplinaire et intergénérationnelle. Les principaux instigateurs de ce projet sont la plateforme AMAELLES et le lycée Saint André, impliquant à la fois les étudiants de première et deuxième année de BTS en Economie Sociale et Familiale ainsi que les élèves de terminale du lycée technologique pour la partie spectacle.

Amélie Quintana enseigne les actions professionnelles et la méthodologie de projet en première et deuxième année de BTS en Économie Sociale et Familiale au lycée Saint André de Colmar. Elle fut l'enseignante d'une des filles de Morgane Ebbe, aide-soignante de la plateforme AMAELLES. C'est ainsi que lors d'un échange informel, Madame Ebbe a évoqué la perspective de mettre en œuvre une journée de répit pour les aidants. Madame Quintana, ayant à cœur d'enseigner de manière concrète, a proposé d'associer les étudiants de BTS en ESF. L'idée d'une collaboration pédagogique est née. Passionnée de danse et convaincue de l'importance de développer la créativité des élèves, Amélie Quintana a proposé la préparation d'un spectacle qui serait construit lors d'ateliers chorégraphiques encadrés par Philippe Vallotton, son professeur de danse.

Contexte juridique et Justification du besoin du public cible :

La loi stipule également un droit au répit pour permettre aux proches aidants de dégager du temps pour soi ou de se reposer. Les aidants jouent un rôle essentiel dans la société en fournissant un soutien précieux aux personnes nécessitant des soins. Cependant, ils peuvent être soumis à des niveaux de stress et de pression importants.

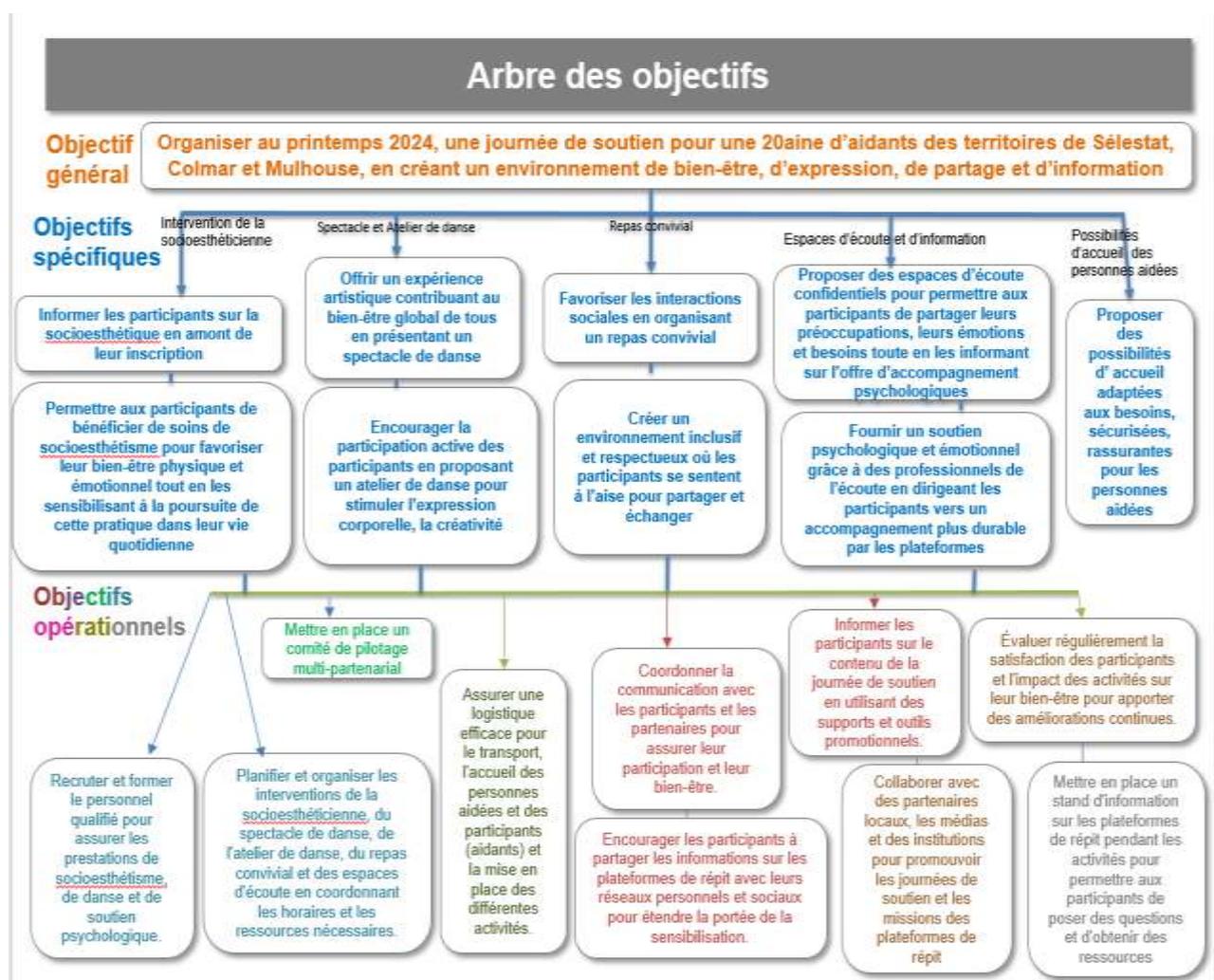
La journée de soutien vise à répondre à leurs besoins et à améliorer la qualité de vie des personnes aidées. Les plateformes AMAELLES, à l'origine de l'observation du besoin de soutien des aidants, sont commanditaires du projet. Les étudiants de première et deuxième année de BTS en ESF (Économie Sociale et Familiale), encadrés par leur professeur de méthodologie de projet, sont des partenaires méthodologiques.

Justification du besoin du public cible : Les aidants ont besoin de soutien physique, émotionnel et social pour maintenir leur bien-être tout en continuant à offrir un soutien de qualité. La journée de bien-être sera élaborée dans cette perspective.

Une enquête a été conduite auprès des aidants (cf. Annexe 1 : Rapport d'enquête). Elle permet d'officialiser la présence du besoin en identifiant concrètement les attentes, les problématiques, les caractéristiques des aidants. L'analyse des données conduit au choix de priorités adaptées et pertinentes qui guideront la rédaction des objectifs contenus dans le futur plan d'action relatif à l'organisation des journées de soutien des aidants.

B - OBJECTIFS

Finalité du projet : Améliorer le bien-être et la santé globale des aidants des territoires gérés par les plateformes AMAELLES.



Objectifs formulés lors de la présentation du projet par Aline HENNINGER à la caisse Malakoff Humanis :

Objectifs de l'action :

- Travailler la confiance en soi et l'estime de soi
- Temps de répit pour penser à soi et réinvestir l'image de soi
- Réapprendre à s'occuper de soi
- Moment de partage et de plaisir par la danse et le contact avec les autres
- Sensibilisation intergénérationnelle à l'aide aux aidants (Etudiants/aidants Personnes âgées ou aidant actif)
- Travail d'équilibre par rapport à la danse

Plus value de l'action :

- Implication des élèves sur une action concrète dans le parcours scolaire
- Valorisation des métiers de la gérontologie.
- Proposition différente de ce qui se fait sur le champ de l'aide aux aidants

Le journée de bien-être des aidants a eu lieu le jeudi 4 avril 2024 de 9 à 16 heures au Cercle Saint Joseph de Colmar (29 rue Saint Joseph).

Plusieurs ateliers ont été proposés (cf programme annexe 2 et explication des ateliers annexe 6 : article pour la revue « La Vie à Saint André »).

C – ACTEURS DU PROJET

⇒ Constitution d'un Comité de Pilotage multi-partenarial et intergénérationnel : Il s'est réuni pour prendre les grandes décisions aux étapes importantes du projet. Il se compose de :

*Aline Henninger, Infirmière Coordinatrice Plateforme de répit pour les aidants Centre/Sud et Suppléance à domicile, Chef de projet pour AMAELLES ;

*Morgane Ebbe, Aide-soignante des plateformes de répit pour les aidants, Chef de projet pour AMAELLES ;

*Myriam Champeau, Chef de projet pédagogique, retraitée et aidante de sa maman, ayant une grande expérience en gestion de projet, à la fois en tant que bénévole associative, mais aussi grâce à sa carrière au Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale ;

*Amélie Quintana, Chef de projet pédagogique, enseignante de STMS (Sciences et Techniques Médico-Sociales) en terminale ST2S et en BTS en ESF (Économie Sociale et Familiale)

*10 étudiants de première année de BTS ESF : Aristide et Léna coordonnent le projet ; Anaïs et Louis sont responsables de la logistique et de la planification de l'événement ; Charlène et Agathe ont géré les partenariats avec les intervenants pour l'organisation des ateliers. Lina, Mathilde et Assia se sont chargées de la communication et du lien avec AMAELLES pour les inscriptions ; Anna, Assia et Anaïs ont formé un groupe de réflexion sur le soutien et le bien-être des aidants. Anna et Léna sont en charge de l'évaluation.

*2 étudiantes de deuxième année de BTS ESF : Lisa Amptil et Emma Herz.

L'organisation du travail des acteurs est décrite dans l'article de la revue « La Vie à Saint André » (cf annexe 6).

⇒ L'animation des ateliers :

Les intervenants ont été :

*Philippe Vallotton, qui a animé les séances d'atelier de création chorégraphique avec les élèves de terminale du lycée technologique et Madame Quintana.

*Anastasia Vexler et Caroline Hoffmann ont animé l'atelier de socio-esthétique (Intervention commune pour présenter le contenu de ces séances).

*Jean-Marie Grandadam, Professeur de Qi gong, est intervenu le matin et l'après-midi pour un atelier d'une heure.

*Agathe, étudiante, a animé un atelier de modelage à partir de terre.

*Amélie Quintana, a animé l'atelier d'écriture.

Les objectifs des ateliers sont relatés dans l'article de la revue « La Vie à Saint André » (cf annexe 6).

⇒ Le financement : Les partenaires financiers sont la CEA (Collectivité Européenne d'Alsace), la Mairie (CCAS : Centre Communal d'Action Sociale), la caisse de retraite Malakoff Humanis, et l'éducation nationale (partie spectacle financée par le PASS Culture) (cf budget : annexe 4). Les noms et prénoms des personnalités locales impliquées sont mentionnés dans l'article de la revue « La Vie à Saint André » (cf annexe 6).

D – DEROULEMENT DU PROJET

1. La « journée de bien-être pour les aidants »

Elle a débuté par un café d'accueil agrémenté de gourmandises préparées par les étudiants de BTS ESF, encadrés par Christine Klee. Durant la journée, différents ateliers et un spectacle ont été proposés (cf. annexe 2 : Programme de la matinée). Le spectacle a été entièrement imaginé par 9 élèves de terminale ST2S et une élève de terminale STMG accompagnés par Amélie Quintana, qui a participé à la chorégraphie, et Philippe Vallotton, professeur de danse, qui a guidé la réalisation. Un poème a été lu durant la chorégraphie (cf. annexe 6 : Article dans la revue « La Vie à Saint André ». Après 20 minutes de spectacle, les aidants ont été invités à venir danser au son de la musique "Happy" de Pharrell Williams guidés par les élèves de terminale. Pour finir, 5 ateliers d'improvisation corporelle ont été proposés par les jeunes aux aidants (danser avec certaines parties du corps, danser les émotions en tournant la roue des émotions, inventer un enchaînement...). Ce fut un moment très convivial de partage intergénérationnel.

2. La médiatisation et l'inscription

Un communiqué de presse a été publié le 2 avril 2024 dans les DNA (Dernières Nouvelles d'Alsace) (cf. annexe 6). Un flyer accompagné d'une lettre d'invitation a été diffusé aux aidants par la plateforme AMAELLES, et des entretiens téléphoniques ont été réalisés pour inviter les aidants à s'inscrire.

Un tableau de suivi des participants ainsi que certaines inscriptions dans les ateliers ont permis d'officialiser les présences le matin, au repas et l'après-midi. Il a été décidé de ne pas obliger les aidants à s'inscrire en amont. Certains ont donc décidé le matin même du choix des ateliers pour la journée. Une liste d'émargement a été complétée par les étudiants, qui étaient également chargés de guider les personnes vers leurs ateliers.

3. L'inauguration et la présence de personnalités politiques

Une inauguration de l'évènement a eu lieu en présence de Madame Nathalie Prunier, adjointe au Maire en charge de la solidarité, des personnes âgées, du handicap et de la santé, de Monsieur Yves Hemedinger, élu à la Collectivité Européenne d'Alsace, Arnaud Pfertzel, Directeur du lycée Saint André de Colmar, et Madame Astrid Roth, responsable du lycée technologique et de la filière BTS ESF, Aline Henninger de la plateforme AMAELLES, Lisa et Emma, étudiantes de deuxième année de BTS en ESF, et Aristide et Agathe, étudiants en première année de BTS en ESF (cf annexe 6 : Article dans la revue : « La Vie à Saint André »). Monsieur Jean-Robert HAEFELE, journaliste des DNA (Dernières Nouvelles d'Alsace) est venu à 14h pour interroger les protagonistes et prendre quelques photos de l'évènement.

II. MODALITES DE MISE EN ŒUVRE DE L'EVALUATION

[Retour sommaire](#)

L'évaluation intermédiaire a été réalisée grâce à des revues de projet (temps de concertation organisé au début de chaque séance de projet) au sein de la classe de première année de BTS ESF et en présence de Myriam Champeau, mais aussi par des réunions du Comité de pilotage interdisciplinaire, intergénérationnel et multipartenarial réunissant l'ensemble des protagonistes.

L'équipe d'évaluation (en concertation avec l'ensemble des acteurs du projet) a choisi plusieurs méthodes d'évaluation pour évaluer le projet : un mur d'expression (qui n'a pas été complété car non identifié par les participants), un livre d'or (complété par 6 personnes), un questionnaire complété par 11 personnes (cf. annexe 5) et des grilles d'observation (Cf annexe 5) des ateliers (4 observations ont pu être conduites). Un retour par mail des points forts, points faibles et perspectives a été demandé aux intervenants, aux professionnels de la plateforme et à Myriam Champeau. L'objectif de l'ensemble de ces supports est de recueillir les avis de tous sur l'évènement.

III. BILAN DE LA JOURNEE DE BIEN-ETRE POUR LES AIDANTS

[Retour sommaire](#)

Le nombre d'inscrits pour les différentes périodes de la journée était le suivant : 18 participants le matin, 18 lors du repas, et 17 l'après-midi. Plus en détail, pour les ateliers du matin, nous avons eu 3 inscrits pour le modelage, 10 pour le Gi Gong et 5 pour la socio-esthétique de 9h30 à 10h30, puis 8 inscrits pour l'atelier d'écriture et 10 pour l'automassage/socio-esthétique de 10h30 à 11h30. L'après-midi, nous avons comptabilisé 3 inscrits pour le modelage, 4 pour le Gi Gong et 10 pour la réflexologie.

A – L'AVIS DES PARTICIPANTS

Les questionnaires d'évaluation n'ont pas été complétés à la fin des ateliers. Ainsi, ce sont surtout les participants de l'après-midi qui ont eu l'occasion de renseigner le questionnaire.

Ainsi, 11 participants ont rempli le questionnaire d'évaluation. Parmi eux, 2 hommes et 9 femmes, âgés de 54 à 83 ans, ont exprimé une satisfaction élevée à hauteur de 90.9 %, tandis que 9.1 % se sont dits satisfaits. En ce qui concerne la communication, l'organisation (informations sur le lieu, l'heure et les activités) ainsi que la conformité des activités aux besoins et attentes, l'ensemble des répondants ont exprimé une grande satisfaction.

Les participants ont manifesté une grande appréciation pour diverses activités. Le Gi Gong a été salué pour son aspect revitalisant, tandis que l'écriture a été encouragée pour favoriser une pratique régulière. La réflexologie, la socio-esthétique et l'écriture ont également été mentionnées pour leur combinaison de bien-être et de créativité. L'argile a été appréciée pour sa dimension créative, le massage pour son effet apaisant, et la danse ainsi que l'auto-massage pour leur capacité à favoriser la détente. Dans l'ensemble, toutes les activités ont été très appréciées.

Les participants ont exprimé leur satisfaction quant aux activités proposées lors de la journée de bien-être pour les aidants, mentionnant notamment la sophrologie, la réflexologie. Certains auraient souhaité un atelier musique (animé par une classe du conservatoire de musique) et de la gym douce. Concernant l'impact sur leur bien-être, 72.7 % ont déclaré un impact très positif et 27.3 % un impact positif.

Les participants ont souligné plusieurs aspects de la journée ayant contribué à leur bien-être, notamment la présence d'animateurs excellents et de jeunes étudiants, qui ont créé une atmosphère différente et bénéfique. Les activités telles que la musique, la danse, la réflexologie et l'écriture ont été particulièrement appréciées. Des pas de danse spontanés ont également été mentionnés comme un ajout bienvenu. La bienveillance des animateurs, ainsi que la reconnaissance du rôle d'aidant, ont été des éléments positifs, favorisant la création, la concentration, le plaisir et l'oubli des soucis. Les échanges entre aidants et avec les animateurs ont été appréciés, tout comme la convivialité générale, les échanges, les nouveautés et le partage lors des ateliers. Enfin, le repas en commun a été décrit comme "SUPER", soulignant une organisation réussie.

Les suggestions pour améliorer les futurs événements de bien-être pour les aidants incluent un remerciement général, une clarification des types d'ateliers proposés (notamment en différenciant la réflexologie plantaire de la réflexologie palmaire), l'ajout de massages et une appréciation globale de l'événement comme étant "TOP".

Bilan des 4 grilles d'observation complétées par les étudiants lors des ateliers :

Les observations des différents ateliers reflètent une ambiance globalement positive et engageante. Dans l'atelier de poterie, l'environnement et l'espace étaient favorables, bien que le bruit puisse parfois être perturbant. Les participants étaient impliqués et autonomes dans leurs créations, mais l'interaction avec l'animateur était limitée. La satisfaction globale était évaluée à 8 sur 10, ce qui est jugé satisfaisant. Pour l'atelier de socio-esthétique, l'environnement était également favorable, et les participants étaient satisfaits, posant des questions et interagissant activement avec les animatrices. La satisfaction était évaluée à 10 sur 10, considérée comme très satisfaisante. En ce qui concerne l'atelier de Gi gong, bien que l'environnement soit bruyant, les participants étaient concentrés et engagés. L'interaction avec l'animateur était excellente, malgré quelques restrictions dues au bruit. La satisfaction générale était notée à 8 sur 10, jugée satisfaisante en raison de l'environnement.

Bilan des témoignages envoyés par mail :

Les témoignages des participants à la journée de bien-être pour les aidants à Colmar sont positifs, mettant en avant l'organisation soignée et l'atmosphère chaleureuse de l'événement.

Dans le premier témoignage, l'auteur exprime sa gratitude envers les organisateurs et les étudiants en ESF pour leur solidarité et leur engagement. Il souligne toutefois quelques points à améliorer, notamment la gestion des prises de parole et l'utilisation du micro, mais apprécie grandement l'aide reçue pour les repas et le sentiment de convivialité tout au long de la journée.

Le deuxième témoignage, un mail de remerciement, exprime également une reconnaissance envers les organisateurs et les participants, saluant l'importance de telles initiatives pour les aidants. L'auteur se montre particulièrement sensible à l'attention portée à son égard malgré une démission de dernière minute pour sa présence le matin.

Enfin, le troisième témoignage témoigne de la satisfaction d'une participante quant à l'organisation et à l'ambiance de la journée. Elle souligne la qualité des ateliers et des échanges entre aidants, exprimant sa gratitude envers toute l'équipe pour ce projet enrichissant.

Dans l'ensemble, ces témoignages reflètent une expérience positive pour les participants, marquée par la bienveillance, l'entraide et la qualité des activités proposées.

LIVRE D'OR : 6 appréciations

-Un grand merci de côtoyer ces jeunes investis. Merci à vous.

-Un grand merci pour cette journée qui m'a énormément fait de bien. Merci à vous tous et toutes.

-Un grand plaisir de côtoyer des jeunes aussi dynamiques et investis. Merci à tous et à toutes.

-Je tiens à remercier toute l'équipe pour cette organisation au top, des moments de bien-être bien appréciés, activités, repas, danse : SUPER à refaire sans modération.

-Une immense gratitude à toute l'équipe pour votre dévouement pour cette magnifique journée qui nous a été offerte avec tant de cœur. Merci, Merci, Merci Michèle.

-MERCI pour tout et à tous, cette journée fût une jolie parenthèse, enrichissante et joyeuse. Josiane.

Ces appréciations du livre d'or soulignent l'engagement et le dynamisme des jeunes participants, ainsi que la qualité de l'organisation et des activités proposées lors de la journée de bien-être pour les aidants. Les 6 avis témoignent d'une reconnaissance profonde envers toute l'équipe organisatrice.

B – L'AVIS DES INTERVENANTS

Jean-Marie Grandadam, intervenant en Qi Gong, a salué la préparation sérieuse et efficace du projet, ainsi que la qualité de l'accueil et du programme de la journée. Il a noté quelques défis liés à la sonorité de la salle, mais a globalement salué l'organisation et l'implication des participants.

Anastasia Vexler et Caroline Hoffmann, socio-esthéticiennes, ont rapporté que les ateliers étaient bien remplis et ont reçu des retours positifs des participants. Elles ont souligné l'importance de ces moments de détente et de bien-être pour les aidants.

Arnaud Torregrossa, réflexologue, a également reconnu l'ambiance joyeuse et bienveillante de la journée, tout en notant un léger inconvénient lié au bruit dans cette grande salle. Agathe Thomas, étudiante animatrice en poterie, a partagé ses observations sur l'emplacement de son atelier et les défis rencontrés, mais a souligné que ces obstacles n'ont pas entravé le bon déroulement de l'atelier.

Amélie Quintana, animatrice de l'atelier d'écriture, a témoigné de l'expérience enrichissante qu'a été cet atelier. Elle a souligné que cet espace a permis à chacun de participer activement à la co-construction d'un texte empreint de sens, d'émotions et symbolique du thème de la journée (cf annexe 6 : Article : « La Vie à Saint André »).

C – L'AVIS DES ETUDIANTS ET ELEVES IMPLIQUES DANS LE PROJET

Le bilan des étudiants de première année comprend les points faibles, les points forts et les perspectives d'amélioration du projet.

La synthèse des points faibles identifiés lors de l'événement comprend plusieurs aspects à améliorer.

- La quantité de gaspillage alimentaire était significative . Néanmoins, les restes alimentaires ont été répartis entre les animateurs et les participants qui le souhaitaient.
- Le timing des ateliers n'a pas toujours été respecté, indiquant la nécessité de revoir et de mieux gérer les horaires pour garantir un déroulement fluide des activités.
- Une diminution du nombre de participants a été observée l'après-midi, suggérant une réflexion sur les activités proposées pour maintenir l'intérêt tout au long de la journée.
- Certains discours ont été jugés trop longs.
- La gestion de l'espace dans la salle n'a pas toujours été optimale, ce qui a entraîné des problèmes de bruit et de résonance, impactant l'expérience de certains participants.

-Certains participants ont trouvé les activités répétitives l'après-midi, mettant en évidence la nécessité d'introduire davantage de variété dans le programme.

- Des aspects organisationnels tels que l'accueil, la répartition des ateliers et la gestion des déchets ont été identifiés comme des points à améliorer, notamment en fournissant une documentation adéquate et en impliquant davantage toutes les équipes dans l'organisation générale de l'événement.

La synthèse des points forts de l'événement met en lumière les aspects positifs suivants :

- Une ambiance de bonne humeur, de cohésion, d'entraide et de bienveillance a prévalu tout au long de la journée, créant un environnement chaleureux et accueillant.

- Certains aidants ont manifesté un intérêt actif en posant des questions et en explorant les différents ateliers proposés.

-Les échanges entre les aidants ont permis de valoriser les activités proposées, suscitant l'intérêt de certains d'entre eux à participer, encouragés par les retours positifs entendus.

-Les activités ont favorisé les échanges et le partage de compétences entre les participants, notamment lors des ateliers pratiques comme la poterie.

- Le bon déroulement des tâches et de l'organisation a été souligné, témoignant d'une planification adéquate de l'événement.

-Les ateliers proposés étaient variés, intéressants et animés par des intervenants professionnels, garantissant une expérience enrichissante pour les participants.

- L'activité de danse a été particulièrement appréciée, offrant un moment de pause et de détente au cours de la journée.

- Les étudiants, les professionnels d'AMAELLES et les intervenants étaient investis et engagés, s'encourageant pour la réussite de l'événement.

-Le repas proposé était de qualité, contribuant au confort et au bien-être des participants.

-Le spectacle a été très apprécié, avec une participation active et une ambiance fraternelle entre les aidants et les autres participants.

-Le petit-déjeuner d'accueil a été apprécié comme un moment convivial pour commencer la journée.

-La journée s'est déroulée sans accroc, avec une bonne organisation générale et un rythme soutenu tout au long de la journée.

- L'événement a permis de promouvoir la plateforme de répit et d'aide aux aidants AMAELLES, le BTS ESF et les différentes disciplines du bien-être auprès des participants.

-L'observation participante a permis de réaliser une activité avec les aidants, favorisant la compréhension de leur point de vue et renforçant les liens entre les participants.

-Le projet a contribué à renforcer la cohésion de classe et à permettre aux participants de se découvrir sous un nouvel angle, favorisant des rencontres émouvantes et enrichissantes.

-L'atelier d'écriture a permis une libération de l'expression, favorisant le rapprochement entre les participants et le partage d'émotions.

-La danse a apporté du plaisir aux participants, qui ont exprimé leur joie.

Les perspectives d'amélioration pour les événements futurs comprennent :

- Envisager de proposer un seul atelier le matin pour permettre une meilleure gestion du temps et une participation optimale.

-Introduire une plus grande variété d'activités pour répondre à différents intérêts et besoins des participants.

- Mettre en place un système de rotation pour les aidants afin de leur permettre de participer à un plus grand nombre d'ateliers et de réduire la frustration liée à l'impossibilité de participer à certains d'entre eux.

-Bien tenir compte des besoins spécifiques de chaque atelier et envisager des séparations pour garantir plus d'intimité lorsque nécessaire.

-Inviter d'autres professionnels à proposer de nouvelles activités l'après-midi pour enrichir l'expérience des participants.

-Mettre en place un roulement des étudiants chargés de l'accueil pour garantir une meilleure efficacité et réduire les temps d'attente.

-Prévoir deux fiches distinctes pour l'émargement et la répartition des ateliers, ainsi qu'un panneau d'affichage détaillant le contenu de chaque atelier pour une meilleure communication.

-Consulter les préférences des aidants en matière de repas afin de réduire le gaspillage alimentaire.

-Répartir plus équitablement les responsabilités entre les équipes pour garantir une meilleure organisation et une exécution plus fluide de l'événement.

-Travailler sur des transitions plus fluides entre les morceaux de musique lors de la chorégraphie.

Le bilan des élèves de terminale (ST2S-STMG) du lycée technologique est le suivant :

Les 9 élèves ayant participé à l'atelier de danse ont exprimé un sentiment général de satisfaction et d'enthousiasme quant à leur expérience lors de la journée de répit des aidants. Léa Canal a souligné l'importance de cet événement pour offrir aux aidants un moment de détente et de partage, tout en exprimant son désir de renouveler cette initiative annuellement. Camille Murer a décrit l'expérience comme étant "une superbe belle expérience", mettant en avant le renforcement des liens d'amitié et de partage, ainsi que l'ambiance joyeuse et confiante. Esperanza a exprimé son plaisir à participer à l'atelier de danse, soulignant la bonne ambiance du groupe et la satisfaction de voir le résultat de leur travail lors du spectacle. Eva Botto, initialement sceptique, a finalement apprécié l'atelier de danse pour son ambiance libre et non restreinte. Cécilia a trouvé la journée superbe, appréciant l'enthousiasme des aidants et la joie exprimée à travers la danse. Chloé a également apprécié le moment passé à danser avec ses amis et à offrir un spectacle de remerciement aux aidants. Enfin, Evodie a souligné l'impact positif de la journée des aidants, tant pour les participants que pour les aidants eux-mêmes, et a salué l'atmosphère dynamique et motivée ainsi que le sentiment de solidarité engendré par l'événement.

IV. ACTIONS DE COMMUNICATION ET VALORISATION DU PROJET

(Cf ANNEXE 6)

[Retour](#)

[sommaire](#)

Un article de presse a été publié dans le journal DNA le 11 avril 2024.

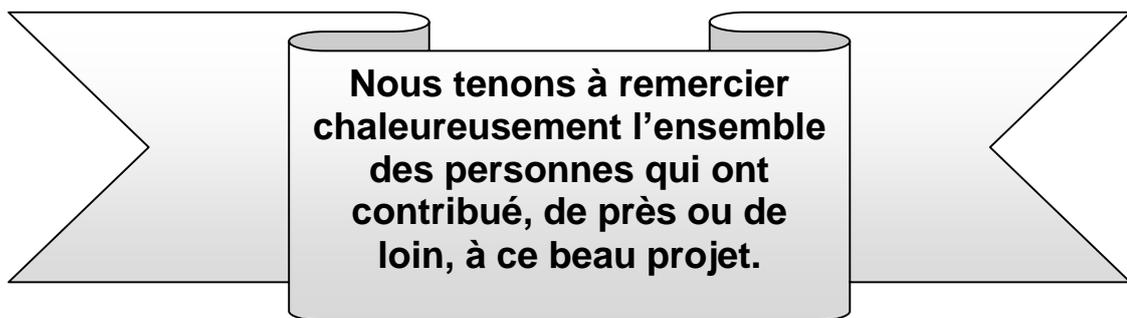
Un article sera publié prochainement dans la revue du lycée : « La vie à St André » (cf annexe6). Quelques photos de l'événement sont disponibles à la fin du rapport (cf annexe 7). Nous vous invitons chaleureusement à les découvrir pour revivre ou découvrir les moments forts de cette journée.

V. CONCLUSION ET PERSPECTIVES APRES-PROJET

[Retour sommaire](#)

Le bilan du projet est très positif. Les bénéfices de cet événement ont été soulignés par l'ensemble des personnes impliquées.

Pour améliorer les événements futurs, plusieurs pistes ont été envisagées : restructuration des ateliers avec une suggestion de proposer un seul atelier le matin pour une gestion optimale du temps, diversification des activités pour répondre à divers intérêts, rotation des aidants pour une meilleure participation, optimisation de l'espace en tenant compte des besoins spécifiques et collaboration avec de nouveaux intervenants pour enrichir l'expérience des participants.



ANNEXE 1 : RAPPORT D'ENQUÊTE

RAPPORT D'ENQUÊTE
SYNTHESE DES DONNEES DU QUESTIONNAIRE DIFFUSE AUX AIDANTS SUIVIS
PAR LES PLATEFORMES AMAELLES DE SELESTAT, COLMAR ET MULHOUSE EN
SEPTEMBRE 2023

Plan du rapport

Introduction

1. Méthode de collecte des données
2. Synthèse des résultats
3. Priorités retenues

Conclusion

Introduction

Les aidants jouent un rôle vital et souvent exigeant dans la société en prenant soin de leurs proches ayant des besoins de santé particuliers. Leur dévouement et leur amour inconditionnel contribuent grandement au bien-être de leurs êtres chers, mais ils peuvent également faire face à des défis considérables qui peuvent avoir un impact significatif sur leur propre qualité de vie. Dans cette perspective, les plateformes de répit de Sélestat, Colmar et Mulhouse ont entrepris de mieux comprendre la réalité des aidants et de répondre à leurs besoins en offrant des journées de répit spécifiquement conçues pour eux.

Ce rapport d'enquête se penche sur la situation des aidants suivis par ces trois plateformes de répit dans la région. Il vise à recueillir des informations essentielles sur la vie quotidienne des aidants, les défis qu'ils rencontrent et, surtout, leurs attentes et leurs souhaits quant à la mise en place de trois journées de répit distinctes dans les villes de Sélestat, Colmar et Mulhouse. Ces journées de répit sont conçues pour offrir aux aidants une pause bien méritée, leur permettant de se ressourcer, de prendre du recul et de bénéficier d'un soutien adapté.

L'objectif principal de cette enquête est de rassembler des données précieuses qui orienteront la planification et la mise en œuvre de ces journées de répit, de manière à ce qu'elles répondent de manière optimale aux besoins spécifiques des aidants dans chaque localité. Il est essentiel de donner la parole aux aidants, de comprendre leurs réalités et leurs préférences, afin de créer des journées de répit qui soient véritablement significatives et utiles pour eux.

Nous sommes convaincus que ce rapport d'enquête contribuera à informer et à orienter les initiatives de répit en faveur des aidants dans notre région. Nous remercions tous les aidants qui ont participé à cette enquête et partagé leurs expériences et leurs idées. Leurs contributions sont essentielles pour que nous puissions travailler ensemble à améliorer le soutien offert aux aidants et à reconnaître leur dévouement inestimable envers leurs proches.

La suite de ce rapport présente la méthode et les résultats détaillés de l'enquête, mettant en lumière les points de vue, les besoins et les désirs des aidants qui façonnent notre démarche en matière de répit.

1. Méthode de collecte des données

Pour cette enquête, nous avons opté pour une approche numérique en utilisant un questionnaire électronique qui a été distribué par voie électronique aux aidants résidant dans les trois localités de Sélestat, Colmar et Mulhouse.

Cette méthode a été sélectionnée pour sa praticité et son efficacité en permettant une collecte de données à grande échelle tout en minimisant les perturbations dans la vie quotidienne des aidants.

La méthodologie utilisée s'est établie en 6 étapes :

Étape 1 : Conception du Questionnaire en Ligne : Le questionnaire était composé de 15 questions, certaines comportant des choix multiples. Il était structuré en deux parties distinctes : la première partie portait sur les informations générales des aidants, tandis que la seconde partie se concentrait sur leurs besoins en matière de répit. Les questions ont été formulées de manière à recueillir des informations pertinentes sur les aidants, leurs situations et leurs attentes concernant les journées de répit à Sélestat, Colmar et Mulhouse.

Étape 2 : Distribution par E-mail : Le questionnaire a été envoyé par e-mail aux aidants suivis par les plateformes de répit de chaque localité. Les e-mails ont été envoyés de manière à ce qu'ils soient facilement accessibles et compréhensibles, avec des instructions claires sur la manière de répondre au questionnaire en ligne.

Étape 3 : Suivi et Relances : Pour maximiser le taux de réponse, des rappels ont été envoyés aux aidants qui n'avaient pas encore répondu au questionnaire initial. Ces rappels ont été conçus de manière à encourager la participation tout en respectant le rythme et les préoccupations des aidants.

Étape 4 : Anonymat et Confidentialité : Les répondants ont été assurés que leurs réponses seraient anonymes et confidentielles. Ils ont été informés que leurs données ne seraient utilisées qu'à des fins de recherche et ne seraient pas partagées avec des tiers.

Étape 5 : Période de Collecte de Données : La collecte de données a été planifiée sur une période spécifique pour garantir que tous les aidants aient suffisamment de temps pour répondre. Les réponses ont été recueillies sur une période convenue à l'avance.

Étape 6 : Analyse des Données : Une fois la période de collecte terminée, les données ont été extraites du questionnaire en ligne et soumises à une analyse statistique approfondie. Les résultats sont présentés de manière claire et détaillée dans la section suivante du rapport.

Ainsi, l'utilisation du questionnaire numérique, structuré en deux parties et comportant des questions à choix multiples, a permis une collecte de données efficace tout en offrant aux aidants la flexibilité de répondre à leur convenance. Cette méthode a également facilité la gestion des données et leur traitement ultérieur, contribuant ainsi à l'obtention de résultats significatifs qui vont nous permettre d'orienter la mise en place des journées de répit dans chaque localité.

2. Synthèse des résultats

2.1. Partie Informations Générales

La première partie de l'enquête visait à recueillir des informations générales sur les aidants participant à l'étude.

Les résultats clés sont :

⇒ **Relation avec le Bénéficiaire** :

Sur les 93 réponses reçues, 73,1 % des aidants ont indiqué être le conjoint du bénéficiaire de soins. En outre, 9,7 % des répondants ont déclaré être des parents du bénéficiaire, tandis que les autres réponses comprenaient des relations telles qu'enfant, autre et ami.

⇒ **Âge des Répondants** :

L'âge des répondants variait entre 44 et 91 ans, avec une moyenne de 70,58 ans. Cette diversité d'âge parmi les aidants reflète la réalité de la prise en charge des bénéficiaires de différents groupes d'âge.

⇒ **Répartition par Sexe** :

La répartition par sexe des répondants indique que 72 % étaient des femmes, tandis que 28 % étaient des hommes. Cette répartition met en évidence le fait que les femmes étaient plus représentées parmi les aidants participant à l'enquête.

Ainsi, ces données fournissent un aperçu initial du profil des aidants participant à l'enquête, en mettant en évidence la diversité de leurs relations avec les bénéficiaires, leur répartition par âge et la répartition par sexe parmi les répondants. Ces informations seront précieuses pour mieux comprendre les besoins et les attentes des aidants dans le cadre de la deuxième partie de l'enquête, qui se concentre sur leurs besoins en matière de répit.

2.2. Partie : Vos besoins de répit

⇒ **Fréquence et durée de fourniture de soins à la personne dont on s'occupe :**

D'après les réponses fournies à la question sur la fréquence et la durée de la fourniture de soins à la personne dont on s'occupe, il ressort que les niveaux d'engagement varient considérablement en fonction des situations individuelles.

En s'appuyant sur les réponses des participants, quelques observations générales émergent :

*La plupart des personnes fournissent des soins quotidiennement, avec des durées de plusieurs heures par jour.

*Certains répondants indiquent qu'ils sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ce qui suggère une présence constante.

*Quelques-uns fournissent des soins quotidiennement, mais avec des périodes de répit occasionnelles.

Plusieurs répondants signalent une variabilité dans la fréquence et la durée des soins en fonction des besoins et des conditions de la personne dont ils s'occupent.

Certains fournissent des soins sur une base hebdomadaire ou mensuelle, avec une fréquence variable.

Dans certaines situations, la fourniture de soins nécessite une surveillance constante en raison de la condition de la personne concernée.

Il est important de noter que les réponses reflètent la diversité des situations de soins, de la disponibilité des aidants et des besoins individuels des personnes dont ils s'occupent. Les soins peuvent varier de quelques heures par jour à une présence permanente, en fonction des circonstances.

⇒ **Les principaux défis ou difficultés auxquels les aidants sont confrontés :**

De cette question émergent plusieurs thèmes et préoccupations communes parmi les participants :

- Fatigue Physique et Mentale :

Un défi majeur évoqué par de nombreux aidants est la fatigue physique et mentale. Cela inclut la gestion des tâches de soins au quotidien, qui peut être épuisante, ainsi que le stress lié à la responsabilité de prendre soin d'un proche.

- Difficulté à Gérer le Stress et l'Anxiété :

Beaucoup d'aidants ont mentionné avoir du mal à gérer le stress et l'anxiété associés à leur rôle d'aidant. La pression émotionnelle et les inquiétudes concernant la santé et le bien-être du bénéficiaire sont des préoccupations fréquentes.

- Besoin de Temps pour Soi :

Le besoin de temps personnel pour se ressourcer et se détendre a été identifié comme un défi important. Les aidants ressentent le besoin de prendre du temps pour eux-mêmes afin de préserver leur propre bien-être.

- Isolement Social :

Certains aidants ont évoqué l'isolement social comme une difficulté. Prendre soin d'un proche peut limiter leur capacité à maintenir des interactions sociales significatives en dehors de leur rôle d'aidant.

- Problèmes liés à la Communication :

Certains répondants ont mentionné des difficultés liées à la communication avec la personne dont ils s'occupent, en particulier lorsque cette personne souffre de troubles cognitifs ou de maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

- Culpabilité et Déprime :

Quelques aidants ont exprimé des sentiments de culpabilité et de déprime liés à leur rôle d'aidant, ce qui peut être un défi émotionnel important à surmonter.

- Difficultés Logistiques :

Certains aidants ont mentionné des défis logistiques tels que la gestion du recrutement d'aides à domicile (AVS) et le manque de ressources financières pour soutenir les soins.

- Planification de l'Avenir :

La planification de l'avenir, y compris la prise de décision concernant le placement en institution, a été identifiée comme une source de stress et de préoccupation.

- Deuil Blanc¹ et Tristesse :

Certains aidants ont évoqué un sentiment de deuil blanc et de tristesse, notamment lorsque la maladie du bénéficiaire affecte leur relation.

En résumé, les réponses mettent en lumière les nombreux défis émotionnels, physiques et logistiques auxquels les aidants sont confrontés. Ces défis soulignent la nécessité de soutenir les aidants et de prendre en compte leurs besoins spécifiques lors de la planification des journées de répit à Sélestat, Colmar et Mulhouse. De plus, les résultats de cette enquête fourniront des informations essentielles pour adapter les services de répit en conséquence.

⇒ **Préférences des aidants pour l'organisation de la journée de répit :**

Les réponses à la question concernant les préférences des aidants pour une journée de répit, sans la personne aidée, révèlent diverses attentes et désirs.

De manière synthétique, les principales préférences exprimées par les participants sont :

- Ateliers et Séances d'Information sur la Santé et le Bien-être :

De nombreux aidants ont exprimé un intérêt pour des ateliers ou des séances d'information axés sur la santé et le bien-être. Ils souhaitent acquérir des connaissances et des compétences pour mieux prendre soin d'eux-mêmes.

- Ateliers Créatifs Favorisant l'Estime de Soi et la Remise en Forme :

Certains participants ont exprimé le désir de participer à des ateliers créatifs qui favorisent l'estime de soi, ainsi qu'à des activités de remise en forme. Ces activités peuvent contribuer à renforcer la confiance en soi et à améliorer la condition physique.

- Activités de Groupe avec d'Autres Aidants :

Des aidants ont indiqué préférer des activités de groupe qui leur permettent de socialiser et d'échanger avec d'autres aidants. Cela peut aider à réduire l'isolement et à partager des expériences similaires.

¹ Le deuil blanc est une expérience émotionnelle complexe vécue par les aidants qui accompagnent une personne touchée par une pathologie dégénérative, telle que la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou certains cancers. Il se produit lorsque l'aidant fait le deuil d'une relation avec la personne atteinte d'une maladie dégénérative. Cette personne est encore présente physiquement, mais les altérations progressives de ses fonctions cognitives la rendent différente de celle qu'elle était auparavant. L'aidant ressent une grande douleur face à cette transformation. Il est essentiel pour les aidants d'être conscients du processus du deuil blanc et d'accepter leurs émotions. Consulter un professionnel (psychologue, thérapeute) peut aider à traverser cette période difficile.

- Temps Libre pour Poursuivre Leurs Propres Intérêts :

Le besoin de temps libre pour poursuivre leurs propres intérêts personnels a été mentionné par plusieurs participants. Cela peut inclure des loisirs individuels ou du temps pour se détendre.

- Journée de Détente ou Loisirs :

Certains aidants ont exprimé leur souhait de passer une journée entière de détente ou de loisirs, ce qui peut inclure des activités récréatives ou du repos.

- Randonnée :

Bien que cette option n'ait pas été mentionnée par autant de participants, certains ont exprimé un intérêt pour des randonnées en plein air.

- Massage et Activités Créatives :

Certains aidants ont suggéré un mélange d'activités, y compris des massages, des ateliers créatifs et des balades dans la nature.

- Mix de Différentes Activités :

Certains participants ont exprimé leur désir de combiner différentes activités, notamment des activités de détente, des ateliers créatifs, des activités de groupe et du temps libre.

Ainsi, les aidants ont des préférences diverses en ce qui concerne les journées de répit, allant des activités axées sur le bien-être physique et mental aux loisirs et à la socialisation avec d'autres aidants. Cette variété de préférences souligne l'importance de proposer une gamme d'options de répit pour répondre aux besoins variés de cette population. Les résultats de cette question aideront à orienter la planification des journées de répit à Sélestat, Colmar et Mulhouse pour mieux répondre aux attentes des aidants.

⇒ **Connaissance de la socio-esthétique :**

Les résultats de la question concernant la connaissance de la socio-esthétique montrent que la majorité des répondants, soit 83 sur 90, déclarent ne pas connaître ce terme ou cette pratique. Seulement 7 répondants sur 90 indiquent avoir connaissance de la socio-esthétique. Ces résultats suggèrent que la socio-esthétique n'est pas largement connue parmi les aidants qui ont participé à l'enquête. Il pourrait être pertinent d'inclure des informations ou des ressources sur la socio-esthétique dans les services de répit pour sensibiliser davantage les aidants à cette pratique et à ses avantages éventuels.

⇒ **Envie de découvrir la socio-esthétique :**

Les réponses à la question concernant le désir de découvrir la socio-esthétique fournissent des informations importantes sur l'intérêt potentiel des aidants pour cette pratique. En effet, l'analyse des résultats montrent que :

- Un groupe significatif (65,9 %) de répondants a exprimé un intérêt clair pour la découverte de la socio-esthétique, en répondant "Oui" plusieurs fois. Certains ont répondu "Oui" sans aucune hésitation, montrant un enthousiasme certain pour cette pratique.
- Il y a aussi quelques répondants qui ont exprimé un intérêt, mais avec des réserves ou des hésitations, comme ceux qui ont répondu "Oui, pourquoi pas ?" ou "Peut-être." Cela indique une ouverture à la découverte de la socio-esthétique, mais peut-être avec un besoin d'en savoir plus ou d'avoir plus d'informations.
- D'autres répondants ont clairement indiqué leur désintérêt en répondant "Non" plusieurs fois. Certains d'entre eux ont également ajouté des commentaires pour expliquer leur réponse négative.

- Il y a quelques réponses ambiguës, telles que "Ne sais pas" ou "??", qui reflètent peut-être une confusion ou une incertitude quant à la socio-esthétique.
- Il est intéressant de noter qu'un répondant a mentionné avoir déjà apprécié la socio-esthétique pendant une période de maladie (cancer), ce qui suggère que cette pratique peut avoir des avantages précédemment expérimentés.

En conclusion, les réponses montrent un éventail d'attitudes envers la découverte de la socio-esthétique. Une majorité des aidants est clairement intéressée, d'autres sont ouverts mais prudents, tandis que d'autres ne sont pas intéressés du tout. Il peut être utile d'offrir des informations supplémentaires sur la socio-esthétique à ceux qui sont ouverts à la découverte, tout en respectant les préférences de ceux qui ne sont pas intéressés.

⇒ **Question : « Aimez-vous danser ? » :**

Les réponses reflètent une variété d'opinions et de préférences parmi les aidants. Plus de la moitié des répondants (60,4 %) a exprimé un intérêt pour la danse. Un peu plus d'un tiers des enquêtés (34,1%) ont clairement indiqué qu'ils n'aiment pas danser. Certains répondants ont donné des réponses mixtes, mentionnant qu'ils aimeraient danser dans certaines conditions ou qu'ils avaient des problèmes de santé qui affectaient leur capacité à danser. Un aidant a précisé qu'il aimait la danse country car elle se pratique individuellement, ce qui suggère une préférence pour un style de danse spécifique et la volonté de ne pas danser avec un partenaire. Il y a également une réponse qui indique que la personne aimait danser mais moins à son âge actuel, ce qui suggère que les préférences en matière de danse peuvent évoluer avec le temps.

Une diversité d'attitudes envers la danse sont à noter. La danse peut être une activité récréative potentiellement bénéfique pour certains aidants, mais il est important de tenir compte des préférences individuelles et des besoins de chacun. Il sera nécessaire de proposer d'autres possibilités que la danse aux aidants qui ne souhaitent pas participer.

⇒ **Question "Est-ce qu'une après-midi de danse serait susceptible de vous intéresser ?" :**

Les réponses montrent des opinions partagées. 41.8 % des aidants seraient ouverts à l'idée de participer à une activité de danse mais une majorité d'entre eux : 47, 3 % ont clairement indiqué qu'ils ne seraient pas intéressés. Certaines de ces réponses incluent des raisons spécifiques, comme le fait d'éviter de s'absenter pour prendre soin de la personne aidée. Certains aidants ont donné des réponses mitigées ou incertaines, comme "Peut-être" ou "Je ne sais pas danser". Cela suggère une certaine ouverture à l'idée, mais avec des réserves ou des incertitudes. Certains enquêtés ont précisé qu'ils aimeraient participer à une après-midi de danse, mais avec des conditions spécifiques, telles que "Oui, si c'était avec mon épouse" ou "Oui, mais pas pendant les heures de travail». Enfin, il y a quelques répondants qui ont indiqué avoir d'autres préoccupations ou priorités pour le moment.

Ainsi, les réponses montrent une diversité d'attitudes envers une après-midi de danse parmi les aidants. Il est important de tenir compte des préférences individuelles et des contraintes personnelles lors de l'organisation des journées de répit. Aussi, il sera nécessaire d'envisager d'autres choix pour ceux qui n'ont pas le désir de danser.

⇒ **Participation à un repas convivial :**

Une majorité (74.7 %) des réponses à cette question est positive. Néanmoins, certains aidants émettent des réserves en fonction de leur disponibilité et des contraintes de déplacements. Une personne a exprimé son inquiétude quant au fait de ne pas manger avec la personne aidée, car elle craint que cette dernière ne mange moins en son absence.

⇒ **Besoins spécifiques ou restrictions alimentaires à prendre en compte pour le repas :**

Pratiquement la moitié (49.2 %) des personnes n'ont pas de besoins spécifiques ou de restrictions alimentaires. Quelques personnes souhaitent un repas végétarien ou un repas allégé en sucre et graisse en évitant certains légumes indigestes tels que les choux. Enfin, certains aidants ne souhaitent pas quitter la personne aidée pendant le temps du repas.

⇒ **Disponibilité préférée en semaine pour participer à la journée de répit :**

Les préférences relatives à la disponibilité en semaine des aidants pour participer à la journée de répit sont listées ci-dessous :

- Matinée : 11 répondants ont indiqué préférer la matinée.
- Toute la journée : 16 répondants souhaitent participer à la journée de répit toute la journée.
- Après-midi : 35 répondants ont exprimé leur préférence pour l'après-midi.
- Les vendredis et les week-ends : 7 répondants ont mentionné leur disponibilité les vendredis et les week-ends.
- Autres préférences spécifiques : Certains répondants ont donné des préférences spécifiques, notamment pour les journées de la semaine (comme le mardi, le mercredi, le jeudi), certains jours spécifiques (comme le lundi ou le vendredi), et des créneaux horaires particuliers (comme le lundi entre 10h et 16h30).

Globalement, l'après-midi semble être la période de disponibilité privilégiée, suivie de près par ceux qui peuvent consacrer toute la journée à la journée de répit.

Les vendredis et les week-ends sont également une option pour certains aidants, tandis que d'autres ont des préférences plus spécifiques en fonction des besoins individuels, de leur emploi du temps et de leurs obligations et contraintes.

Afin de satisfaire le plus de monde possible, il conviendrait, dans la mesure du possible de proposer une inscription optionnelle par demi-journée ou journée. Pour le choix de la journée, il devra également tenir compte de la disponibilité des personnels et bénévoles, des lieux à réserver, des structures partenaires impliquées... Il serait certainement judicieux de prospecter rapidement sur ce sujet.

⇒ **Préférences pour l'emplacement de la journée de répit :**

Les préférences des aidants en ce qui concerne l'emplacement de la journée de répit sont :

- Colmar : 23 répondants ont exprimé leur préférence pour Colmar.
- Mulhouse : 24 répondants ont indiqué Mulhouse comme leur choix.
- Sélestat : 17 répondants ont souhaité que la journée de répit se déroule à Sélestat.
- Environs de Colmar : 1 répondant a exprimé une préférence pour les environs de Colmar.
- Erstein : 1 répondant a suggéré Erstein comme alternative si la journée de répit ne se déroule pas à Sélestat.
- Saint-Louis : 2 répondants ont mentionné Saint-Louis.
- Wasselonne : 1 répondant a suggéré la région de Wasselonne.
- Obernai : 5 répondants ont évoqué Obernai.
- Bas-Rhin : 1 répondant a préféré le secteur Obernai ou Sélestat dans le Bas-Rhin.
- Centre Alsace : 1 répondant a mentionné le centre Alsace avec un covoiturage jusqu'à Colmar.

Il ressort de ces réponses une préférence marquée pour Colmar et Mulhouse, suivies de Sélestat, avec quelques suggestions d'autres emplacements dans le Bas-Rhin et les environs de Colmar. Certains répondants ont également exprimé leur flexibilité quant à l'emplacement, indiquant qu'ils pourraient se déplacer si nécessaire.

⇒ **Autres commentaires, besoins ou suggestions partagés par les aidants**

Les aidants ont partagé de nombreux commentaires, besoins et suggestions concernant l'organisation de la journée de répit. La classification ci-dessous permet de les regrouper par thématiques.

Ils sont répertoriés ci-dessous :

- **Besoins et préoccupations de l'aidant :**

Certains aidants expriment le souhait de ne pas laisser seules les personnes dont ils s'occupent toute la journée, même s'ils s'absentent parfois le matin pour marcher.

Il y a des demandes pour avoir quelqu'un pour les remplacer quelques heures auprès de leur proche, car sinon ils ne peuvent pas participer à une journée de répit.

Certains aidants souhaitent une journée de répit pour que la personne dont ils s'occupent puisse prendre soin d'elle-même.

Certains aidants souhaitent une journée sans stress ni horaires, où ils peuvent se vider la tête.

L'importance de prendre en compte les besoins de la personne aidée est soulignée.

La nécessité d'avoir l'assurance que le proche est bien pris en charge pendant l'absence de l'aidant est mise en évidence.

Certains aidants préféreraient que leur conjoint soit en hospitalisation de jour une fois par semaine plutôt qu'une journée de sortie pour eux.

- **Appréciation et reconnaissance :**

Plusieurs aidants remercient sincèrement pour l'initiative de penser aux aidants et pour la possibilité de partir l'esprit tranquille. D'autres personnes se souviennent positivement des journées de répit passées ensemble. Certains aidants se réjouissent à l'idée d'une prise en charge de leur époux au domicile.

- **Préférences et suggestions pour l'organisation :**

Il y a une demande pour un ramassage en covoiturage.

Des suggestions d'activités sont mentionnées, comme des visites guidées d'expositions ou de villes. Des suggestions pour organiser des ateliers dans d'autres lieux, comme la vallée de la Bruche, sont faites.

Il y a une demande d'annoncer les dates des propositions bien à l'avance.

- **Contraintes et remarques sur le questionnaire :**

Plusieurs aidants ont noté que le questionnaire ne permettait pas de sélectionner plusieurs réponses. Il est noté que certaines réponses ne donnaient pas la possibilité de faire des choix multiples.

Certains aidants mentionnent des difficultés à conduire longtemps.

- **Futur et disponibilité :**

Certaines personnes mentionnent qu'elles ne seront plus disponibles l'année prochaine. La nature de ces propos a été interrogée par les psychologues de la plateforme.

Il est indiqué que certains aidants sont flexibles en fonction de leurs rendez-vous et des semaines.

- **Désir de découvrir et d'indépendance :**

Le désir de découvrir de nouvelles choses et de retrouver une certaine indépendance est exprimé.

Certains aidants souhaitent discuter de la situation et de la prise en charge de leurs proches avec d'autres. Le long témoignage d'un aidant montre la nécessité de créer un espace d'écoute lors des journées de répit.

Ces commentaires et suggestions reflètent la diversité des besoins et des attentes des aidants, et montrent l'importance de personnaliser, dans la mesure du possible, les journées de répit en fonction de leurs situations individuelles.

3. Priorités retenues pour l'organisation des journées de répit

Sur la base des données de ce rapport d'enquête, la liste des priorités à retenir pour l'organisation des journées de répit pour les aidants pourrait être la suivante :

⇒ **Adaptabilité aux besoins individuels :**

Il est essentiel de prendre en compte la diversité des besoins des aidants en matière de répit, notamment en ce qui concerne la fréquence et la durée de la fourniture de soins à la personne dont ils s'occupent. L'organisation doit, dans la mesure du possible, être flexible pour s'adapter aux différentes situations.

⇒ **Soutien à la santé physique et mentale :**

Les aidants ont exprimé des défis liés à la fatigue physique et mentale ainsi qu'à la gestion du stress et de l'anxiété. Les journées de répit doivent inclure des activités visant à améliorer la santé et le bien-être des aidants.

⇒ **Offrir des choix variés :**

Les préférences des aidants en matière d'activités de répit varient. Il est important de proposer une gamme d'options, telles que des ateliers sur la santé, des activités créatives, des activités de groupe et du temps libre, pour répondre aux attentes diverses.

⇒ **Sensibilisation à la socio-esthétique :**

La majorité des aidants ne connaissent pas la socio-esthétique. Il serait judicieux d'inclure des informations ou des ressources sur cette pratique dans les services de répit afin de sensibiliser les aidants à ses avantages potentiels.

⇒ **Flexibilité dans le choix des activités :**

Certains aidants ne sont pas intéressés par la danse, il est donc important de proposer une variété d'activités pour ceux qui ne souhaitent pas participer à une après-midi de danse.

⇒ **Planification anticipée :**

Les aidants ont demandé que les dates des propositions de répit soient annoncées bien à l'avance. Une planification précoce permettra aux aidants de s'organiser en conséquence.

⇒ **Logistique et transport :**

La mise en place de covoiturage et la prise en compte des contraintes de transport sont importantes pour faciliter la participation des aidants.

⇒ **Emplacement et disponibilité :**

- Les préférences d'emplacement varient, avec une préférence marquée pour Colmar et Mulhouse. Les organisateurs devraient essayer de diversifier les emplacements pour répondre aux besoins de différents groupes d'aidants.
- L'après-midi semble être la période de disponibilité la plus courante, suivie de près par une disponibilité toute la journée. Il est recommandé de proposer des inscriptions par demi-journée ou journée pour s'adapter aux préférences des aidants.

⇒ **Communication et partage d'expériences :** Certains aidants souhaitent discuter de leur situation et de la prise en charge de leurs proches avec d'autres. Des moments d'échange et de partage d'expériences pourraient être intégrés aux journées de répit.

⇒ **Prise en compte des contraintes personnelles :**

Les organisateurs devraient tenir compte des contraintes personnelles des aidants, telles que la crainte de laisser seules les personnes dont ils s'occupent pendant la journée de répit.

Conclusion

Les priorités pour l'organisation des journées de répit consistent à offrir une flexibilité maximale pour répondre aux besoins individuels des aidants, à proposer une gamme variée d'activités, à sensibiliser aux avantages de la socio-esthétique, à planifier les événements à l'avance, à prendre en compte les contraintes logistiques et de transport, et à favoriser la communication et le partage d'expériences entre les aidants. Cela garantira que les journées de répit répondent au mieux aux besoins diversifiés de cette population d'aidants.

ANNEXE 2 : PROGRAMME DE LA MATINEE

JOURNÉE DE BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS

"Un temps pour vous"

Jeudi 4 avril 2024
De 9h à 16h

SALLE du Cercle Saint-Joseph
29, rue Saint-Joseph
68000 Colmar

INSCRIPTION
03.89.80.93.71
pfr@apa.asso.fr

PROGRAMME BIEN-ÊTRE

- 9h > 9h30 **Café d'accueil**
- 9h30 > 10h30 **Ateliers au choix sur inscription**
Modelage d'argile > Qi gong > Socio-esthétique - session 1
- 10h30 > 11h30 **Ateliers au choix sur inscription**
Ecriture > Automassage > Socio-esthétique - session 2
- 11h30 > **Interventions des partenaires**
- 12h > **Buffet gourmand**
- 14h > 15h **Chorégraphie des élèves et activités d'expression corporelle aidants et jeunes**
- 15h > 16h **Ateliers au choix sur inscription**
Modelage d'argile > Qi gong > Réflexologie plantaire

Logos: ALSACE Collectivité européenne, Académie de Strasbourg, CCAS Colmar, malakoff humanis, agirc-artco

La réalisation de ce document a été orchestrée à la fois par les conseils d'Eve EDEL, professeur d'Arts plastiques et de design du lycée Saint André, et par le service communication de l'association APA. La charte graphique de la plateforme AMAELLES a été l'une des contraintes qui a donné lieu à de multiples transformations. Le logiciel de conception utilisé est CANVA.

ANNEXE 3 : COMMUNIQUE DE PRESSE DNA

Accueil > Santé

Santé

Aidants familiaux : une journée pour eux

Les Dernières Nouvelles d'Alsace – 02 avr. 2024 à 20:14 | mis à jour le 02 avr. 2024 à 20:44 – Temps de lecture : 1 min



L'association pour les personnes âgées (Apa) organise une journée de bien-être pour les aidants, ce jeudi de 9 h à 16 h au cercle Saint-Joseph à Colmar. Cet événement, créé en partenariat avec le collège Saint-André et l'association Amaëlle, propose des ateliers au choix : qi-gong, modelage d'argile, socio-esthétique, écriture, automassage. Un buffet gourmand et une chorégraphie aidants et jeunes sont également prévus.

Cette journée entièrement gratuite doit permettre aux aidants de souffler et de prendre un temps pour eux.

Inscriptions au 03 89 80 93 71. ou par mail pfr@apa.asso.fr

ANNEXE 4 - BUDGET

Dépenses		Recettes	Pris en charge par :
		400,00 €	CCAS Colmar
Rémunération des intervenants experts	980,00 €		
Rémunération Socio-esthéticienne	170		Devis en PJ
Rémunération professeur de danse	700	700,00 €	Pass Culture
Rémunération Qui Gong	40		Devis en PJ
Rémunération Réflexologue	70		Devis en PJ
Frais logistique déplacements	38,00 €		
Déplacements intervenants expert	38		
Matériels (Modelage terre, déco salle)	200,00 €		Devis en cours
Frais de communication/promotion de l'action	327,13 €		Devis en PJ
Frais de suppléance de l'aidant pour 10 aidés	1 360,00 €		
Mise à disposition de 2 relayeuses (PEC de 2 aidés)	400		Relayeuse AMAELLES
En accueil de jour/Escapassion pour (4 aidés)	192		ADI AMAELLES
Répit de l'aidant à domicile (4 aidés)	768		Solliciter AVS chez partenaires du territoire
Frais de logistique (salle - convivialité)	1 925,00 €		
Frais location salle	525		Contrat location en PJ
Convivialité du matin (café, viennoiseries)	100		
Repas (déjeuner) + vaisselle	1300		Devis traiteur ACKERMANN Colmar
TOTAL	4 830,13 €	1 100,00 €	
Reste à financer	3 730,13 €		
Légende :			
Financement ok			

Réalisateur : Aline HENNINGER

ANNEXE 5 - QUESTIONNAIRE

Questionnaire d'évaluation de la journée de bien-être pour les aidants

Merci de prendre quelques instants pour remplir ce questionnaire. Vos réponses nous aideront à améliorer nos futurs événements pour mieux répondre à vos besoins.

Information générale

Quel est votre âge ? _____

Quel est votre sexe ?  

Satisfaction générale

Sur une échelle de 1 à 5, veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes satisfait(e) de la journée de bien-être pour les aidants :

Organisation de l'événement

La communication avant l'événement était-elle claire et informative ?

Les informations sur le lieu, l'heure et les activités étaient-elles facilement accessibles ?

Contenu de la journée

Les activités proposées répondaient-elles à vos attentes et besoins en tant qu'aidant(e) ?

Quelles activités avez-vous le plus appréciées ? Pourquoi ?

Y avait-il des activités que vous auriez aimé voir ajoutées à l'événement ? Si oui, lesquelles ?

Impact sur votre bien-être

Comment évaluez-vous l'impact de cette journée sur votre bien-être en tant qu'aidant(e) ?

Très positif Positif Neutre Négatif Très négatif

Quels aspects de la journée ont contribué à cet impact positif ou négatif ?

Avez-vous des suggestions pour améliorer les futurs événements de bien-être pour les aidants ?

 Merci d'avoir participé à cette journée et d'avoir répondu à ce questionnaire 

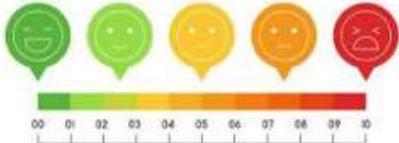
GRILLES D'OBSERVATION

Grille d'observation					
Socio-esthétique					
Lieu d'observation:			Heure de début:		
			Session 1:		
			Session 2:		
Nom de l'observateur/trice:			Heure de fin:		
			Session 1:		
			Session 2:		
Contexte d'observation:		Environnement matériel		Animateur de l'atelier	
				Capacité d'accueil	
		Satisfaisant	neutre	Insatisfait	
					Fluidité:
					Perception attendue:
					Impact:
Rappel de la problématique:			Objectifs:		
Appréciations globales de l'animation:					
Très appréciée	Appréciée	Moyennement appréciée		Désappréciée	
Autres remarques:					
Participant 1:					
			Heure d'arrivée:		
			Heure de départ:		
Masculin	Féminin	Connaissances			
Adulte	Agé	Seul			
Précision			Interruptions:		
Motivation du participant (au début):			Evolution de l'animation dans le temps:		

Réalisatrice :
 Agathe THOMAS
 Etudiante première
 année

Intérêt	Curiosité	Sollicitude	Intérêt	Curiosité	Sollicitude
Désintérêt	Ennui	Contrariété	Désintérêt	Ennui	Contrariété
Nombre d'ateliers:		Propos entendus lors de l'animation (remarques du participant à l'animation):			
1er	4ème	technique utilisé			
2ème	5ème	bien-être ressentis			
3ème	6ème	communication et écoute			
Expression du participant après l'animation:					
Participant 2:					

Atelier observé : Atelier de poterie	Date de l'observation : 4/04/24	Heure du début : 10h30
Nom de l'observateur :	Type d'observation :	Heure de fin : 11h30

<p>Contexte de l'observation :</p> <p>Lâcher prise, découvrir sa créativité</p>	<p>Personnes observées :</p> <p>Implication :</p> <p>Autonomie :</p> <p>Observation de leur comportement : (Stress, énervements, difficultés)</p> <p>S'exprimer : (facilités à s'exprimer, compréhension)</p> <p>Interaction avec l'animateur et du groupe :</p>	<p>Objectifs de l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Passer du bon temps -Apprendre à connaître d'autres personnes - Exercer sa créativité - Se détendre - lâcher prise - se confier 	<p>Environnement</p> <p>Favorable/défavorable</p> <p>Espace</p> <p>Conforme/ non conforme</p> <p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> -1 seau d'eau - terre - couteau Kit de poterie 	<p>Professionnel présent :</p> <p>Animateur (Agathe)</p>
<p>Nombre d'aidants dans l'atelier :</p>	<p>Remarque générale de l'atelier :</p>			
<p>Nombre de places dans l'atelier :</p> <p>Temps d'attente :</p>	<p>Appréciation globale de l'atelier :</p> <p>RATING SCALE OF CUSTOMER SATISFACTION</p> 			
<p>Nombre d'aidants d'inscrits :</p>	<p>Nombre d'aidants absents :</p>			

Réalisatrice : Mathilde JOSSEROND-
Etudiante première année



ANNEXE 6- ARTICLES DE PRESSE

Revue du lycée : « La Vie à Saint André » - Article transmis pour publication

"Étudiants de BTS ESF et lycéens s'engagent pour les aidants"

Ce jeudi 4 avril 2024, dès 8 heures du matin, l'effervescence règne au Cercle Saint Joseph alors que les étudiants de première année de BTS en ESF (Economie Sociale et Familiale) préparent activement la journée de bien-être pour les aidants. Couronnes de fleurs, ballons colorés et gâteaux confectionnés au lycée Saint André avec Christine Klee, tout est minutieusement préparé pour accueillir les participants.

Amélie Quintana, enseignante et coordinatrice de l'événement au sein de l'établissement, explique : *« Il s'agit d'une expérience pédagogique au service de l'interdisciplinarité et du projet pédagogique de l'établissement. »* Cette initiative est née de sa rencontre avec Morgane Ebbe et Aline Henninger, professionnelles de la santé impliquées au sein de la plateforme de répit d'aide aux aidants Amaelles du réseau associatif APA.

Pour Amélie, l'initiative revêt un caractère personnel émouvant : *« Lorsque Madame Ebbe m'a parlé de cette journée de répit, j'ai été touchée car ma mère a été aidante de mon père atteint de la maladie de Parkinson. J'ai donc immédiatement proposé notre soutien méthodologique. »*

Myriam Champeau, retraitée et aidante de sa maman, s'est également jointe à l'équipe, apportant son expérience en gestion de projet, à la fois en tant que bénévole associative, mais aussi grâce à sa carrière au Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale.

Les étudiants ont été impliqués dans toutes les étapes, de la planification à la réalisation concrète. En effet, au cours des séances d'actions professionnelles encadrées par Amélie et Myriam, ils ont été immergés dans un processus intense et enrichissant. De nombreux comités de pilotage ont été organisés, au cours desquels des débats animés avec Aline, Morgane, les partenaires et les intervenants, ont eu lieu au sujet des résultats du diagnostic effectué auprès des aidants. Ces échanges ont permis de définir les priorités et les objectifs de l'événement, ainsi que d'élaborer un plan d'action détaillé, y compris la mise en place d'ateliers spécifiques.

Dans cette démarche, chaque étudiant de première année a été intégré dans une équipe de projet, où il a contribué activement. Par exemple, Aristide et Léna ont pris en charge la coordination, tandis qu'Anaïs et Louis se sont occupés de la logistique. De leur côté, Charlène et Agathe ont travaillé sur les partenariats, tandis que Lina, Mathilde et Assia ont géré la communication. Enfin, Anna et Léna ont été responsables de l'évaluation. Ainsi, tous ont eu l'occasion de s'impliquer dans des tâches concrètes, telles que le contact avec les partenaires, la planification logistique, la recherche de fournisseurs et la conception de supports de communication. Leur engagement a été précieux pour assurer le bon déroulement de l'événement.

De leur côté, les étudiants de deuxième année ont joué un rôle d'ingénieurs méthodologiques, élaborant le cahier des charges, les plans d'action et de communication, ainsi que l'étude de faisabilité et le budget. Leurs compétences techniques ont été essentielles pour guider et soutenir les équipes de projet dans la réalisation concrète de l'événement. Emma Herz et Lisa Amptil ont occupé le poste de coordinatrices entre les deux classes, incarnant ainsi le lien essentiel entre les différentes équipes. Dans leurs discours inspirants, elles ont mis en avant l'importance de leur futur rôle de travailleurs sociaux dans le soutien des personnes vulnérables. Lisa, particulièrement investie dans cette mission, prend soin de sa maman atteinte de bi-polarité depuis de nombreuses années. Elle a témoigné de l'importance des gestes simples mais significatifs, affirmant que *"certains gestes qui peuvent paraître anodins comme une main tendue, un sourire, une parole, peuvent accomplir de grandes métamorphoses"*. Ces paroles résonnent avec force dans le cadre de cet événement dédié à l'entraide et la solidarité.

L'encadrement pédagogique a également joué un rôle important dans la réussite de l'événement. Eve Edel, professeur d'Arts plastiques et de design, a supervisé la réalisation de l'affiche, du flyer et du programme, assurant ainsi la qualité visuelle et la cohérence graphique de la communication.

Les intervenants ont joué un rôle essentiel. Anastasia Vexler et Caroline Hoffmann ont dirigé avec professionnalisme l'atelier de socio-esthétique, offrant aux participants des moments de détente, des conseils, des astuces et manœuvres d'auto-modelages (mains, dos et épaules) sources de bien-être. Le professeur de Qi gong, Jean-Marie Grandadam, a partagé son expertise pour sensibiliser chacun à sa posture, son axe et découvrir des techniques simples de respiration et de perception de l'équilibre pour favoriser la détente.

Arnaud Torregrossa, réflexologue, a présenté la réflexologie en mettant en avant des outils simples et opérationnels permettant de mieux se connaître, d'appréhender ses points d'équilibre et de déséquilibre afin d'être à l'écoute de son corps au quotidien, le tout de manière pratique lors d'une initiation à l'auto-massage des mains. Agathe Thomas, étudiante, a animé l'atelier de poterie, où la créativité s'est exprimée librement. Amélie Quintana, quant à elle, a invité les aidants à libérer leurs pensées et émotions lors de l'atelier d'écriture.

L'événement a été inauguré en présence de personnalités locales, témoignant de l'importance de cette initiative pour la communauté. Madame Nathalie Prunier, adjointe au Maire chargée de la solidarité, des personnes âgées, du handicap et de la santé, ainsi que Monsieur Yves Hemedinger, élu à la Collectivité Européenne d'Alsace, nous ont honoré de leur présence. Madame Martine Dietrich, élue du canton Colmar Ouest aux côtés de ce dernier, est venue nous saluer dans l'après-midi. Madame Fabienne Ferreira, Chargée du Pôle Associations du Centre Communal d'Action Sociale de Colmar, a été chaleureusement remerciée par Nathalie Prunier pour son investissement. Parmi les invités figuraient également Arnaud Pfertzel, Directeur du lycée Saint André de Colmar et Madame Astrid Roth, responsable du lycée technologique et de la filière BTS ESF. Dans son discours, Aline Henninger de la plateforme Amaelles a salué le succès de cette démarche multipartenariale. Monsieur Bruno Bodet, Responsable de Service Adjoint de l'Espace Solidarité Alsace à Colmar, s'est joint à cette journée lors de la présentation de la chorégraphie vers 14h. Il a exprimé sa satisfaction d'avoir pu participer à cette action intergénérationnelle et a été impressionné par la chorégraphie réalisée par les élèves et leur professeur, ainsi que par les émotions qu'elle a suscitées.

En effet, au cœur de cette initiative, une troupe de neuf danseuses des classes de terminale 8 et 7 a apporté sa contribution, accompagnée par Amélie Quintana et Philippe Vallotton, professeur de danse. Chaque mercredi matin, de 8 à 9 heures, l'atelier de création chorégraphique offrait une occasion privilégiée, comme l'explique Camille Bader, de : « *tisser des liens d'amitié et de partager des moments empreints de joie, de bonne humeur, d'imagination et de confiance en soi* ». Cécilia partage aussi son expérience avec ferveur : « *Cette journée était superbe ! J'ai adoré danser avec les aidants, leur enthousiasme était contagieux. Certains m'ont même confié leur bonheur de prendre une pause dans leur quotidien.* » Evodie, quant à elle, a été ravie d'animer le flashmob qui dit-elle « *a donné aux aidants un élan de motivation et de joie* ». Philippe félicite chaleureusement le groupe pour son engagement, sa discipline et sa créativité.

Les retours des participants ont été élogieux, soulignant l'engagement et la bienveillance des étudiants ainsi que des organisateurs et la qualité du spectacle qui leur a procuré beaucoup d'émotions. De nombreux aidants ont exprimé leur gratitude pour cette pause bienvenue dans leur quotidien dédié à la personne aidée. François témoigne : « *Merci à toutes les personnes impliquées dans cette journée qui a été une réussite. Les étudiants en ESF ont fait preuve d'une grande solidarité, et leurs professeurs y sont pour beaucoup. C'est réconfortant dans cette période où classer l'esprit de solidarité avant l'esprit de compétition est bien rare...* »

Les résultats de l'évaluation ont confirmé le succès de l'événement, suscitant de nombreuses demandes pour sa reconduction future.

Ainsi, cette expérience pédagogique et humaniste a démontré la force de la solidarité et de l'engagement collectif, ainsi que la capacité des jeunes à s'investir pour le bien-être de tous. Animée d'une grande passion pour la poésie, je partage avec vous deux poèmes : l'un a été récité pendant la chorégraphie, tandis que l'autre a été co-écrit par les aidants lors de l'atelier d'écriture. Ces vers reflètent l'esprit et les émotions qui ont nourri notre projet de journée de bien-être pour les aidants. Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers toutes les personnes ayant contribué, de près ou de loin, à la réussite de cette très belle journée.

Amélie QUINTANA

Poèmes à la page suivante...

Poème lu pendant la chorégraphie

À Toi (*pour mon père : Michel*)

Aide moi
Ralenti
Dépêche toi
J'ai envie
Pardonne moi
Je suis
Tu es
Ce qui
Me laisse
En vie
À l'heure où j'ai peur
Tu es à l'heure
S'arrêter
Pour m'aimer
M'aider
Et moi
Que puis-je
Pour toi ?
Sourire
Pleurer
Rire
Hurler
Ma joie
D'être moi
Avec Toi

Parfois
Sans foi
Ni Loi
De quel droit ?
Suis-je à toi
Suis pour toi
Une source de désarroi
Je t'aime
Tu le sais
Je fais de mon mieux
Pour m'aimer
Alors même
Que je ne me reconnais plus
Je suis nu (e)
De mes forces
Confiant (e)
Patient (e)
Je m'efforce
D'avancer
À tes côtés
Dans cette nouvelle vie
Qui est à nous
En nous
Merci beaucoup

Amélie Quintana

ATELIER ECRITURE : Poème co-écrit par les aidants

Des émotions trop fortes aujourd'hui
Permettre une évasion
Une présence à soi, une bienveillance à l'autre
Pour déployer nos déterminations
Vers une sécurité
Accepter cette séparation de mon Valentin
Trouver un chemin pour se sentir rassemblé
Vers un bien-être sans domination
Résoudre la quadrature du cercle
Pour accueillir douceur dans la relaxation
Chaque destruction est une transformation
Se recueillir sans influence permet une renaissance
Détérioration Reconstruction Amour

Henri, Claire, Josiane, Nesrin, Malika, Christine, Christiane, Martine, Emma, Amélie.

Cercle Saint-Joseph

Une journée de relaxation pour les aidants

La salle du cercle Saint-Joseph de Colmar a servi de cadre, début avril, à la journée de bien-être, d'expression, de partage et d'information pour les aidants.

Cet événement a été organisé par la plateforme de répit Amaelles et les étudiants en BTS Economie sociale et familiale du lycée Saint-André de Colmar. L'objectif de cette opération, soutenue financièrement par différents partenaires du territoire, avait pour but de travailler la confiance, l'estime de soi et réinvestir son image.

« Ce n'est pas la retraite que j'avais espéré, je me sens vraiment impuissant et désarmé »

Un moment de partage et de plaisir à travers la danse, la recherche de l'équilibre et le contact avec les autres. Mais également par la sensibilisation intergénérationnelle à l'aide aux aidants. L'implication des élèves sur une action concrète dans le parcours scolaire et la valorisation des métiers de la gérontologie étaient les plus-values de cette action.

Tout au long de la journée, les aidants ont participé à différents ateliers, modelage d'ar-



Moment de détente pour les aidants lors d'un Flash Mob tonifiant avec les élèves de Saint-André. Photo Jean-Robert Haefélé

gile, qi gong, automassage, réflexologie plantaire, socio-esthétique, écriture... A midi, un buffet gourmand festif a permis de favoriser les échanges entre tous les participants.

Sur scène les élèves en terminale ST2S du lycée technologique Saint-André ont démontré leur talent à travers une chorégraphie d'expression corporelle. Elle a été suivie d'un Flash Mob auquel ont été invités à participer tous les jeunes et les aidants.

Parmi les témoignages d'aidants familiaux accompagnant un proche malade : Jean-Pierre 78 ans de Baltzenheim, qui

est à la retraite, consacre depuis plus de 8 ans la plus grande partie de son temps à son épouse. Elle souffre de troubles dépressifs, faisant penser à un syndrome de bipolarité. Le rythme de vie du couple s'en trouve complètement perturbé. La difficulté, comme il l'a rappelé : « C'est l'impossibilité de prévoir son état à l'avance ; certains jours je suis contraint de prendre en charge la totalité des tâches ménagères ; ce n'est pas la retraite que j'avais espéré, je me sens vraiment impuissant et désarmé ».

Isabelle 59 ans de Colmar est assistante de direction, ce qui

complique son statut d'aidant non reconnu dans son entreprise. Elle s'occupe de sa maman qui depuis 2017 est atteinte du syndrome parkinsonien, un état qui nécessite l'intervention d'auxiliaires de vie le matin. « Le reste du temps je m'implique personnellement » précise-t-elle : « Une situation qui est source de difficultés auxquelles je n'étais pas préparée, je peux concilier mon métier et mon aide, grâce au télétravail et au temps partiel, ce qui me laisse peu de liberté, nous les aidants nous sommes avant tout aussi des êtres vivants ».



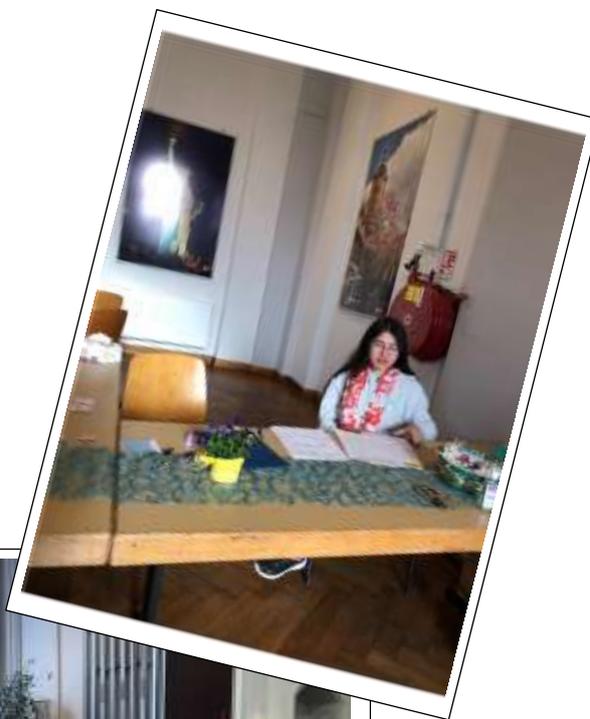
Colmar. Le Cercle Saint-Joseph a été le cadre de la journée de bien-être consacrée aux aidants, mais également d'expression, de partage et d'informations. Cette action a été menée par la plateforme de répit Amaelles Centre et les étudiants en BTS Economie sociale et familiale du lycée Saint-André de Colmar. Le but était de travailler la confiance et l'estime de soi, et réinvestir l'image de soi.

ANNEXE 7- QUELQUES PHOTOS

LES PREPARATIFS



L'ACCUEIL



**ATELIER DE
SOCIO-ESTHETIQUE**



ATELIER DE
QI GONG



ATELIER DE
MODELAGE DE
LA TERRE





**ATELIER DE
REFLEXOLOGIE**

ATELIER D'ECRIURE



LE REPAS



LES DISCOURS



LA DANSE



Merci à tous
Prenez soin de vous

