

Perce Neige



#34

LE MAGAZINE DES ACTIONS DE LA FONDATION

WWW.PERCE-NEIGE.ORG

RETROUVEZ-NOUS SUR



DOSSIER

L'EAU

Source
de bien-être
et de partage

ACTUALITÉS

5 résidents invités sur une frégate de la Marine nationale - P.03

RENCONTRE

Benoît Desessard, éducateur sportif - P.10

PORTRAIT

Clément, résident de la Maison de Givrand - P.11

ÉDITO



Par Christophe Lasserre-Ventura
Président de Perce-Neige

Favoriser l'épanouissement des résidents tout en individualisant l'accompagnement

Comme vous le savez, nous avons lancé dernièrement une campagne de sensibilisation intitulée « On a tous un rôle à jouer » face au handicap. Pour notre nouveau numéro de l'été, j'ai souhaité partager avec vous le rôle éminemment important que nos équipes jouent, chaque jour, aux côtés des résidents. Dans le dossier que nous consacrons aux bienfaits de l'eau, vous allez pouvoir constater que de nombreuses initiatives sont développées par les accompagnants, des plus simples aux plus ambitieuses. Associées entre elles, elles nourrissent le lien social à l'intérieur des Maisons mais aussi tissent de nouvelles relations avec l'extérieur.

“ Rapprocher les résidents
d'une vie normale à laquelle
tout le monde aspire. ”

Ces interactions sont essentielles car elles permettent de dépasser le handicap en transformant au fil des mois le regard des personnes valides. Quand Clément monte sur son surf en pleine mer devant le regard complice des moniteurs du club ou que Jennifer se baigne dans la piscine municipale au contact d'enfants qui ne manquent pas de demander pourquoi elle est différente... il se crée un lien essentiel. Et cela, tout simplement parce qu'il rapproche les résidents d'une vie normale à laquelle tout le monde aspire. Bien évidemment, toutes ces initiatives ne verraient pas le jour sans vous et votre générosité dont je vous remercie très sincèrement. Comme vous le savez, elle est plus que jamais nécessaire. Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été.

03 Actualités

Journée de découverte
d'une frégate de la
Marine nationale,
Participation à un raid en
faveur de la Fondation,
Salon des seniors,
Trophée Golf Perce-Neige...

06 Dossier

Quand l'eau participe
au bien-être quotidien
des résidents, découverte
des différentes initiatives
menées au sein de 4
Maisons Perce-Neige

11 Portrait

Clément, résident
de la Maison
Perce-Neige
de Givrand surfe
aujourd'hui sur
sa nouvelle vie



PERCE-NEIGE, Le magazine des actions de la Fondation – 7 bis, rue de la Gare - CS20171 - 92594 Levallois-Perret Cedex
Tél. 01 47 17 19 30 - www.perce-neige.org – **Directeur de la publication** : Christophe Lasserre-Ventura

Rédacteurs-en-chef : Gilles de Fenoyl / Béatrice du Retail – **Rédaction** : Andy Devriendt

Création, conception et réalisation : **tarateyna*** – 81 rue Réaumur – 75002 Paris - Tél. 01 75 43 22 10 – www.tarateyna.com

Photos : Fondation Perce-Neige, C. Hargoues, C. Masson, T. Savary, Salon des seniors, GettyImages, Istock, DR - **N°ISSN** : 1960-7210



BIATHLON LES VERTUS DE LA COMPÉTITION

Le 1^{er} avril dernier, la Maison Perce-Neige de Gourdon a organisé une compétition de biathlon à Prouilhac. Chaque année, cette compétition réunit près d'une centaine de participants venant de différents établissements de la région, dont bien sûr des résidents de Gourdon. Au programme de cet événement placé sous le signe de la convivialité, 5 km de randonnée pédestre, du tir à l'arc, une épreuve de sarbacane ou encore de lancer de pierre. Pour les résidents, c'est un réel moment de bonheur car ils apprécient particulièrement la compétition. Pour eux, cela représente également une façon d'apprendre à gagner mais aussi à perdre et donc à mieux gérer leurs émotions. C'est aussi une récompense liée aux nombreuses heures consacrées à l'entraînement à des sports dont certains nécessitent une grande dextérité. Au-delà de l'aspect sportif, la participation à ce type de compétition représente un projet fédérateur pour l'ensemble de la Maison. Tout le monde se mobilise pour son organisation. Ainsi, dans le cadre du biathlon de Prouilhac, 20 résidents se sont déplacés encadrés par 7 accompagnants.

5 RÉSIDENTS INVITÉS SUR UNE FRÉGATE DE LA MARINE NATIONALE



En février dernier, cinq résidents de la Maison Perce-Neige de Bagnex-Saumur ont passé une journée « pas comme les autres » à bord de la Touche-Tréville ! Cette frégate de la Marine nationale basée à Brest est spécialisée dans la traque des sous-marins. Quentin, Isabelle, Béatrice, David et Ann ainsi que leurs accompagnants ont ainsi eu l'honneur d'être invités à bord de ce bâtiment par son commandant, Claude Piton, avec à la clé une visite réservée aux VIP. Après un accueil chaleureux effectué par l'ensemble de l'équipage, le groupe de résidents a commencé son parcours découverte de cette impressionnante forteresse flottante longue de 139 mètres sur 15 mètres pour la partie la plus large. Les yeux émerveillés, ils ont notamment visité le poste de pilotage foisonnant d'appareils de haute technologie mais aussi les différents carrés réservés aux matelots, aux sous-officiers, aux officiers et même le carré du commandant. Et il fallait tenir le rythme puisque les résidents ont dû monter et descendre de nombreuses échelles... transformant cette journée exceptionnelle en véritable parcours de santé.

RAID DES ALIZÉS L'ÉQUIPE DES FÉES GIVRÉES COURT AU PROFIT DE PERCE-NEIGE



Du 27 novembre au 2 décembre dernier, 3 amies ont participé au Raid des Alizés qui s'est déroulé en Martinique. Il s'agit d'une aventure sportive 100% féminine et solidaire. Parmi les épreuves se déroulant sur un parcours tenu secret en pleine nature, du trail, du VTT ou encore du canoë. Le nom de leur équipe ? Les Fées Givrées ! Car, si Cyndia, Delphine et Elodie ont décidé de concourir, c'est notamment pour relever un défi sportif et récolter des fonds en faveur de Perce-Neige. La raison ? Elle est toute personnelle puisque le fils de Cyndia – Lucas âgé de 15 ans – est atteint d'une maladie rare. Question festivités, la remise du chèque cumulant les fonds récoltés est prévue en juin à la Maison de Sèvres. La cérémonie sera suivie d'une grande fête sur le thème des Antilles. Les résidents sont ravis car ils sont au contact de ces aventurières depuis le lancement du projet. Ils ont suivi avec gourmandise toutes les étapes de leur périple à distance aux côtés des équipes de la Maison.

LA NOUVELLE FERME DE LA MAISON DE LA CHAPELLE-SUR-ERDRE (44)

Grâce au généreux soutien de nos donateurs, le projet de réaménagement de la ferme pédagogique de la Maison Perce-Neige de La Chapelle-sur-Erdre a été finalisé en fin d'année dernière. Panorama des principaux aménagements.



Nouvelles voies de cheminements

Elles ont été créées ou aménagées permettant ainsi aux résidents, seuls ou accompagnés, de rejoindre plus facilement la ferme et d'y circuler plus aisément.

Réaménagement des cultures et mise en place d'un système d'irrigation

Il facilite l'entretien des espaces. La charge de travail nécessaire se trouve ainsi plus en phase avec les capacités physiques des résidents. Ils apprécient de consacrer plus de temps au suivi des plantations et des récoltes, plutôt qu'au désherbage et à l'arrosage systématique.

Ajout de mobilier de jardin à différents endroits de la ferme

Cela offre ainsi des coins de détente et des moments à partager, à l'ombre d'une pergola ou du saule pleureur. Les résidents se sont approprié ces nouveaux espaces et proposent régulièrement d'y installer les transats lors des belles journées.

Les résidents et l'équipe de professionnels de la Maison remercient vivement toutes les personnes qui ont participé à ce projet. Grâce à elles, les résidents redécouvrent avec bonheur la ferme et le potager !



SALON DES SENIORS CONTACTS & CONSEILS AUX FAMILLES

Du mercredi 3 au samedi 6 avril dernier, la Fondation Perce-Neige était pour la première fois représentée au Salon des seniors situé au Parc des Expositions de la Porte de Versailles à Paris.

Cette édition 2019 a réuni 250 exposants et accueilli près de 50 000 visiteurs âgés en moyenne de 64 ans. La plupart des participants viennent se renseigner sur différents sujets comme la santé, la retraite et leurs droits, la gestion du patrimoine, les voyages, les technologies, le logement... et aussi découvrir le travail des associations. C'est justement pour cette raison que Perce-Neige était présente, afin de mieux faire connaître son action sur le terrain au service des résidents et bien évidemment prendre contact avec de nouveaux donateurs. Cet événement a également été l'occasion de rencontrer des donateurs et bienfaiteurs de la Fondation. Il a aussi permis de guider plusieurs familles dans le parcours difficile de la prise en charge de leurs proches handicapés. Compte tenu du succès de cette première participation, Perce-Neige sera présente à l'édition 2020 ! Merci aux visiteurs de l'édition 2019 qui sont venus échanger avec nous et rendez-vous donc l'année prochaine !



INVITATION ESTIVALE À PARIS POUR DES RÉSIDENTS



Depuis 2013, le Foyer Marguerite Mignard situé à Paris dans le 16^e arrondissement met gratuitement à la disposition de la Fondation plusieurs de ses chambres au mois de juillet.

Elles permettent d'accueillir des groupes de résidents de plusieurs Maisons Perce-Neige. Compte tenu de la localisation exceptionnelle de cet établissement, associé à l'accueil bienveillant des équipes, les places sont toujours rapidement réservées. Cela, pour le plus grand plaisir des résidents ravis de découvrir la capitale. Tout au long de l'année, le Foyer Marguerite Mignard accueille des jeunes femmes provenant de différentes régions de France venues pour étudier à Paris. À son origine, l'association fondée en 1902 et reconnue depuis d'utilité publique accueillait des femmes sans ressources. Toutes les équipes de Perce-Neige tiennent à remercier Sophie et Sanaz qui ont rendu possible ce formidable partenariat.



14^e ÉDITION DU TROPHÉE GOLF PERCE-NEIGE

Cette année 2019 marque la 14^e édition du Trophée de Golf organisé par la Fondation. Il est ouvert à tous, et notamment aux donateurs, à leurs familles et à leurs amis qui souhaitent venir jouer ou tout simplement nous soutenir. C'est un moyen de découvrir par vous-mêmes le talent des résidents golfeurs, très à l'aise dans un sport particulièrement technique. Trois dates sont prévues avec une compétition de clôture organisée le 15 octobre dans le cadre exceptionnel du Racing Club de France Golf de La Boulie. Il est situé près de Versailles dans les Yvelines. Vous souhaitez davantage de renseignements ou savoir comment participer ? N'hésitez pas à nous appeler dès aujourd'hui au 01 47 17 19 30.



DÉCOUVERTE LA MAISON PERCE-NEIGE DE SÈVRES

C'est le 3 octobre 1982 (voici bientôt 37 ans !) que la première Maison Perce-Neige ouvrait à Sèvres, dans les Hauts-de-Seine, sous l'impulsion de Lino Ventura.

La Maison Perce-Neige se compose d'un Foyer d'hébergement et d'un Centre d'Initiation au Travail et aux Loisirs (CITL), structure de jour proposant des activités ayant une vocation pédagogique et thérapeutique, sans notion de productivité. Bien implantée sur le plan local, la Maison favorise l'intégration des résidents à la vie sévrienne : activités extra-muros, participation à des manifestations (vide-greniers, rallyes, fêtes d'Halloween, réunions de quartier...), projets festifs (loto, marché de Noël...). La Maison accueille aujourd'hui 21 personnes en internat, 15 personnes en externat et 2 places en accueil temporaire.



Sophie, résidente à la Maison Perce-Neige de Sèvres depuis son ouverture en 1982 !

Sophie, qui vient de fêter ses 55 ans le 7 juin dernier, est l'une des premières personnes arrivées au sein de ce Foyer de Vie en octobre 1982. Au fil du temps, c'est devenu sa maison et elle s'y plaît toujours beaucoup ; elle apprécie tout particulièrement les activités sportives comme la natation, la randonnée, la danse et l'équitation et aime être entourée de ses amis dont certains qu'elle considère, depuis tout ce temps, comme « ses frères et sœurs ».

Julie et Martine : une belle complicité

Chaque mois et ce depuis quelques années, Julie passe une semaine aux côtés de Martine qui est en charge de l'entretien du linge de l'ensemble des résidents. Une belle complicité s'est nouée entre elles. Durant ce temps de « travail », Julie a sa blouse, ses horaires – y compris de pauses – et un plateau-repas le midi ; elle confectionne et brode avec attention des housses pour les ordinateurs de la Maison mais aussi d'autres objets. Elle apprécie ce lien privilégié avec Martine, ce rôle particulier qui lui permet de s'extraire du groupe tout en étant reconnue et utile par tous. Cela la rend fière et heureuse. Quant à Martine, elle est ravie de l'accueillir et de l'épauler dans ses petits travaux d'aiguilles mais aussi pour le pliage des chaussettes et du linge...



Dossier L'EAU

SOURCE DE BIEN-ÊTRE ET DE PARTAGE



Ce dossier a été réalisé à partir de reportages effectués dans les Maisons Perce-Neige d'Avignon (84), de Colombes (92), de Givrand (85) et de Gourdon (46).

Pour une personne en situation de handicap, l'eau est un élément particulièrement important qui lui permet de percevoir son corps différemment mais aussi de ressentir des sensations d'apaisement et de bien-être. Dans cette perspective, les Maisons Perce-Neige développent de multiples initiatives autour de l'eau. Nous vous proposons de découvrir celles menées par quatre d'entre-elles, adaptées à chaque fois aux profils des résidents qu'elles accueillent.

POLYHANDICAP : ÉPROUVER DE NOUVELLES SENSATIONS

« Parmi ses 66 résidents, la Maison Perce-Neige d'Avignon (84) accueille 36 personnes en situation de polyhandicap* ou de plurihandicap » précise Carole DUPIRE, Directrice de la Maison. Pour ces personnes, le rapport à l'eau est tout particulier et il commence par celle que l'on boit. « Les problèmes pour avaler ou déglutir sont tels que nous devons gélifier l'eau pour certains résidents. L'opération s'effectue chaque matin. Les quantités préparées sont ensuite stockées dans un réfrigérateur pour être consommées tout au long de la journée. »

* Polyhandicap : déficiences motrices et intellectuelles avec restriction importante de l'autonomie.
Plurihandicap : association de plusieurs déficiences de même gravité ayant plusieurs causes.

HYDRATATION SOUS HAUTE SURVEILLANCE

La prise de cette eau gélifiée demande une forte attention de la part des équipes. « Nous devons nous assurer que les personnes boivent suffisamment car il est indispensable de maintenir une bonne hydratation. » Cette eau permet également d'administrer les médicaments à certains résidents extrêmement fragiles que leur propre salive risquerait même d'étouffer. « Cela passe par une attention de chaque instant en veillant à respecter le temps nécessaire aux personnes pour boire. »

DE L'EAU OPPRESSANTE À L'EAU APAISANTE

Si pour une personne valide l'eau est généralement synonyme de plaisir, pour une personne atteinte d'un handicap, elle peut représenter un moment de stress. « Le moment de la toilette se révèle effrayant pour certains résidents. Une simple goutte d'eau peut parfois générer de l'angoisse, d'où la nécessité de comprendre exactement ce qui convient ou pas à une personne, afin de lui proposer un accompagnement adapté. En suivant les principes de la « méthode basale », nous proposons à certains résidents des techniques d'enveloppement. Le résident est ainsi recouvert par une serviette et n'est jamais en contact direct avec l'eau. L'accompagnant passe le pommeau de douche

progressivement et délicatement sur la serviette ». Cette méthode s'appuie sur le principe de sensorialité en stimulant différemment ces personnes qui ont de très grandes difficultés à faire le lien entre leur environnement et les sensations physiques qu'elles éprouvent. Les équipes de Perce-Neige valorisent le moment privilégié du bain en effectuant notamment des niveaux de pressions différents ou en insistant sur le contact visuel.

« Nous individualisons chaque soin en fonction de l'hypo ou de l'hyper sensibilité du résident. » Pour renforcer l'accompagnement individualisé, la Maison a mis en place un projet organisé autour de la notion du bain apaisant. « Comme nous avons noté que les personnes polyhandicapées appréciaient beaucoup les activités que nous leur proposons autour de l'eau, nous essayons de généraliser cette approche individualisée à tous les résidents » déclare Coline RICO, éducatrice, pilote de ce projet. « L'enjeu consiste à transformer un acte de soin thérapeutique en moment de bien-être tout en facilitant sa mise en œuvre par les personnels. Grâce à cette approche, une résidente qui s'automutilait fréquemment est désormais plus apaisée. Cela participe également à limiter le recours à la médication pour répondre à des périodes de crise. »

DES BULLES D'EAU TRÈS INSPIRANTES

L'eau reste un élément fondamental et structurant tout au long du quotidien des résidents de la Maison Perce-Neige de Colombes.

« Quand la collectivité pèse ou lorsque les émotions envahissent, l'eau est un médiateur simple et accessible qui permet d'offrir des "bulles de réconfort" au niveau individuel (soins des mains...) ou en petit comité (arrosage du jardin...) » précise Miguy SAMINADIN, directrice de cet établissement. « Les propositions sensorielles telles que les colonnes à bulles en salle multisensorielle, avec le bruit de l'eau, le mouvement continu des bulles et les vibrations qu'elles émettent, favorisent un état de bien-être et de détente. Certains résidents peuvent finir par somnoler, alors que d'autres vont explorer cet environnement calme et apaisant. La création de ces rendez-vous s'inscrit dans la mise en place de rituels et de repères bénéfiques aux résidents ».

L'EAU THÉRAPEUTIQUE SYNONYME DE BIEN-ÊTRE

Comme le précise Carole DUPIRE, directrice de la Maison Perce-Neige d'Avignon, « L'eau occupe une place importante dans le dispositif thérapeutique. La Maison dispose de baignoires thérapeutiques qui associent l'eau à des sons et des vibrations mais aussi des lumières qui vont stimuler les sens des personnes ». L'approche thérapeutique se complète également par des activités pratiquées dans la piscine. Elles s'articulent autour de quatre dimensions. La flottaison avec un déplacement en apesanteur. La pression hydrostatique favorisant le drainage lymphatique et la circulation veineuse. La viscosité qui offre une résistance bénéfique pour le tonus musculaire. Et enfin, la densité



L'EAU VUE À TRAVERS 3 INITIATIVES MENÉES PAR DES ACCOMPAGNANTS DE LA MAISON PERCE-NEIGE DE COLOMBES (92)

LE BAIN QUI APAISE

Par Alison JUPITER (à gauche)

« François est atteint de trisomie 21. Il vit parfois des moments d'angoisse très difficiles avec l'impossibilité de mettre des mots sur ses souffrances psychiques. Nous avons trouvé un moyen de l'apaiser grâce à un bain. Il sait parfaitement faire la différence entre la douche du matin liée à son hygiène et le bain détente. À chaque fois, je lui demande s'il en a envie. Je crée alors toute une ambiance avec des odeurs et de la musique relaxante. Puis je lui propose de l'envelopper pour ensuite faire couler de l'eau sur le drap. Petit à petit, je sens ses traits s'apaiser et son corps se relaxer. Il me remercie très souvent à la fin de cette séance, qui dure 20 minutes environ, en me disant que cela lui fait du bien. Pour l'équipe, cet accompagnement sur mesure est très important car c'est une alternative positive à l'isolement que nous évitons au maximum. C'est très valorisant pour moi et toute l'équipe. »

LA TISANE QUI RASSEMBLE

Par Any CISSÉ (au centre)

« Nous avons souhaité proposer un moment de détente aux résidents qui le souhaitent avec le partage d'une tisane l'après-midi à 17h et le soir avant le coucher vers 21h15. Dès que nous mettons l'eau à chauffer, de nouveaux liens se créent et chacun commence à discuter de la journée, à son rythme, avec bienveillance. Les participants choisissent ensuite leur tisane parmi différents goûts, comme dans un salon de thé. Le soir, ce moment est également très précieux car il réunit autour d'une boisson chaude les résidents, le personnel qui a terminé sa journée de travail et l'équipe des veilleurs de nuit. C'est une façon de ponctuer la journée grâce à un réel temps de convivialité partagée. Ces moments particuliers permettent de créer des parenthèses toujours très appréciées. »

LE BAIN THÉRAPEUTIQUE

Par Sébastien BUET (à droite)

« Je propose des bains suivant la méthode basale à Maxime qui présente un polyhandicap. C'est un moment d'échange entre nous qu'il attend avec impatience tous les jours. Après l'avoir enveloppé d'un drap, je veille à maintenir un contact avec ma main sur son épaule. Je commence par passer la douche sur ses pieds en remontant progressivement le long de son corps jusqu'à sa tête. Maxime m'indique tout au long de ce soin la vitesse à laquelle aller. Au-delà du bien-être, ce bain dispose de réelles vertus thérapeutiques car il participe à détendre ses muscles inférieurs particulièrement raides. Pendant toute la durée du bain (de 40 minutes à 1 heure), nous communiquons. Cela peut passer par des mots mais aussi par des expressions comme des sourires ou des rires. L'eau nous permet de partager un moment d'échange précieux. »

La piscine représente un moment de détente mais aussi de partage



“ L'eau représente un médiateur idéal pour éprouver des expériences sensorielles et motrices. Cela permet à des personnes privées de mobilité de mieux connaître leur corps et surtout de le vivre autrement, au-delà de la souffrance qu'ils peuvent éprouver. La médiation de la piscine permet de travailler sur de multiples axes comme la fluidité des mouvements, l'équilibre ou encore la prise de conscience corporelle. C'est aussi un moment de partage avec l'autre en utilisant le jeu. L'eau occupe ainsi une place primordiale dans la création du lien thérapeutique. Et puis l'eau a également des vertus antalgiques indéniables. ”



IRIS MARANDEL

PSYCHOMOTRICIENNE
À LA MAISON PERCE-NEIGE
DE COLOMBES (92)

de l'eau venant renforcer la perception de l'environnement. « Toutes les activités autour de l'eau permettent également de concrétiser un rapport au temps. »

L'EAU COMME SOURCE DE RAPPROCHEMENT

La piscine de la Maison Perce-Neige d'Avignon représente également un moyen pour les résidents de se socialiser. « Cette installation est ouverte aux usagers de deux IME – des Instituts Médico-Éducatifs accueillant beaucoup d'enfants – mais aussi à ceux d'une maison de retraite. » Cela favorise ainsi les échanges qui sont très enrichissants pour tous.

PÉNICHE, GLISSE... L'EAU PLAISIR

« Nous avons également souhaité proposer à certains résidents d'effectuer des activités ludiques en extérieur ». Cela s'est notamment traduit par une croisière à bord d'une péniche dans le sud-ouest de la France en septembre 2018 et par un séjour en Savoie avec des activités de luges tractées par des chiens de traîneau en février dernier. « L'eau et la neige sont dans ce cas synonymes de glisse. Les résidents adorent les stimulations sensorielles car c'est leur canal de référence. »

SURF... L'EAU LOISIR ET SOCIALISANTE

L'une des ambitions de la Fondation Perce-Neige est de favoriser l'intégration des résidents dans la vie locale. Dans cette dynamique, la Maison de Givrand (85) développe de multiples activités en extérieur. « Nous souhaitons que les résidents vivent le plus normalement possible en relation directe avec les habitants des villes environnantes » souligne Blandine PERTHUY, directrice de ce Foyer de Vie non médicalisé. Et l'océan Atlantique, situé à moins de 2 km, représente un excellent moyen de le faire.

« Lors de l'ouverture de l'établissement en 2003, nous avons accueilli 30 adultes en situation de handicap mental qui sont pour la plupart toujours résidents de la Maison. Depuis trois ans, cinq jeunes adultes provenant d'Instituts Médico-Educatifs nous ont rejoints en accueil de jour. Cela a apporté une nouvelle dynamique avec l'objectif de leur proposer des activités adaptées à leur âge et à leurs envies. » Depuis l'ouverture de la Maison, l'équipe se mobilise et désormais, les résidents pratiquent le surf, le char à voile mais aussi des sorties baignades. « L'apport est indéniable car ils se défoulent totalement lors de ces activités. L'eau a des vertus apaisantes sur des personnes souvent angoissées. Cela, quel que soit le type d'activité. Et le choix est vaste avec le sport nautique pour les plus sportifs, les activités balnéaires pour la détente voire même deux sorties par semaine à la piscine municipale proposées à tous les résidents avec un intérêt renforcé pour le maintien de la masse musculaire et donc de la mobilité. » Yannick retrouve ainsi une liberté de mouvement une fois qu'il est dans la mer malgré des difficultés motrices. Fabrice est fier de pouvoir désormais partager la même passion que son frère pour ce sport de glisse. « Tout le monde bénéficie de cette énergie positive avec de beaux moments de partage ».

UNE CONFIANCE FACE AUX DANGERS DE LA MER

Même si la plupart des résidents n'ont pas la notion du danger, les activités en mer renforcent leur relation avec les accompagnants. « Ils sont en effet dans un univers qui peut être hostile mais savent qu'ils peuvent compter sur des personnes veillant sur eux. Du côté des équipes de Perce-Neige, c'est une grande responsabilité mais surtout une envie de faire plaisir tout en vivant ensemble des moments privilégiés. Sans l'implication des accompagnants, ce type de sorties serait très difficile. Ce qui est intéressant, c'est que ce sont les salariés qui proposent



La proximité de l'eau est source d'apaisement et de réconfort

de nouvelles sorties, en fonction de leurs propres centres d'intérêt, à l'image de l'activité surf. »

L'EAU... POUR LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

La Maison Perce-Neige de Gourdon (46) place l'activité physique au cœur de son projet d'accompagnement au quotidien. Et cela passe par une approche sur mesure. La Maison dispose en effet d'un Foyer de Vie et d'un Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM) avec des profils de résidents différents, en particulier en termes de capacités. Le Foyer de Vie accueille 20 résidents en situation de handicap mental disposant de toutes leurs facultés motrices. Le FAM prend quant à lui en charge 11 résidents plus lourdement handicapés. « Nous devons donc développer des propositions en nous adaptant aux capacités de chaque résident » souligne Clémentine LAMBERT, directrice de la Maison. « Pour ceux du Foyer de Vie, les activités physiques vont être davantage tournées vers une pratique sportive. Pour ceux du FAM, il s'agira plus particulièrement de maintenir leur condition physique ». Derrière la proposition d'activités, se dresse pour tous l'enjeu d'entretenir sa santé ! « Plus que les personnes valides, les résidents doivent lutter contre la sédentarité. Comme ils n'ont pas d'activité professionnelle, rien ne les incite particulièrement à sortir de la Maison en journée. Cela devient d'autant plus nécessaire de proposer ce type d'activités et sorties quand des difficultés de mobilité viennent se greffer au handicap mental. »

UN ÉDUCATEUR SPORTIF DÉDIÉ À LA MAISON

La mise en place d'initiatives sportives au sein d'un établissement pose la question de leur coordination et de leur pérennité. « Pour nous inscrire dans une véritable dynamique de projets individualisés sport et santé, nous venons d'aménager un poste d'éducateur sportif. Dans ce cadre, Benoît, membre de l'équipe d'accompagnement depuis 10 ans, et professionnel du sport depuis toujours, vient d'être diplômé Educateur sportif tous sports adaptés.



Les colonnes à bulles stimulent les sens et apaisent certaines angoisses



RENCONTRE AVEC... **BENOÎT DELESSARD**

ÉDUCATEUR SPORTIF À LA MAISON DE GOURDON (46)

« **Tout au long de ma carrière, j'ai accompagné des personnes valides ou non à travers le sport. Je suis notamment à l'origine de l'activité canoë-kayak.**

La première vertu du sport est de favoriser le mouvement et donc de lutter contre la sédentarité. Le mouvement dans l'eau, plus facile pour une personne handicapée, apporte un bien-être physique mais aussi moral tout en participant à la socialisation. Mon objectif est de valoriser les capacités sans jamais mettre en échec les personnes. Sinon, elles peuvent ne plus avoir envie de revenir. Si la pratique sportive participe à la bonne santé, c'est également un élément essentiel de renforcement de la confiance en soi. Nous sommes toujours à l'écoute de ce que les résidents ont envie de faire. Et quand c'est possible, nous mettons en place une activité adaptée comme cela a été le cas pour le canoë-kayak.

Ils découvrent qu'ils sont capables de le faire, ce qui les valorise beaucoup. De notre côté, c'est une grande fierté de savoir que nous contribuons par notre travail à leur épanouissement. Grâce à la création du nouveau poste que j'occupe, la Maison multiplie les possibilités de sorties. Notre objectif est de proposer à chaque résident plusieurs activités physiques par semaine. Et cela ouvre aussi la voie à des animations quotidiennes variées. Une résidente ayant des difficultés de mobilité a ainsi fortement progressé en marche à pied. Elle mettait 56 minutes en septembre pour faire un tour de lac de 1,8 km, une activité très apaisante grâce à la présence de l'eau notamment. En avril, le chrono était tombé à 41 minutes ! C'est un travail d'équipe, résidents et personnels, ensemble tournés vers le même objectif. »



Son temps de travail est désormais partagé entre l'accompagnement à la vie quotidienne et l'éducation sportive. » Les perspectives pour les résidents sont multiples. « Cela veut dire augmenter le nombre d'activités mais surtout leur fréquence. Nous sommes très à l'écoute des demandes en cherchant à susciter au maximum l'envie de participer. Dans le cadre des projets mis en place, l'eau occupe une place particulière. Il s'agit d'activités traditionnelles comme la piscine mais aussi d'autres beaucoup plus sportives comme le canoë-kayak pratiqué sur la Dordogne qui coule à quelques kilomètres. « Les activités piscine sont pratiquées par 15 de nos résidents et principalement axées sur la détente et la socialisation. Mais elles représentent également une source de motivation pour certains d'entre eux qui visent le brevet de natation sur 25 mètres. À la clé, la possibilité de participer à une sortie de canoë-kayak. »

LE CANOË-KAYAK... UNE SOURCE DE DÉPASSEMENT

Au départ, l'activité canoë-kayak a été mise en place pour faire plaisir à une résidente, Claudine. « Cette femme de 57 ans pensait pourtant que c'était impossible pour elle. » Les équipes Perce-Neige l'ont aidé à constater qu'elle en était totalement capable. Avec Thomas, un autre résident, ils ont passé leur brevet de natation puis se sont familiarisés avec le canoë-kayak. Après 4 mois d'efforts est venu le temps de la récompense avec une première sortie dans les mêmes conditions de pratique que des personnes valides. Aujourd'hui, 7 résidents pratiquent ce sport loisir en

collaboration avec le foyer de Faugeras, situé à quelques kilomètres qui met notamment son matériel à disposition dans un véritable esprit d'équipe. Et Clémentine LAMBERT de conclure : « L'activité physique est essentielle. Elle permet aux résidents de maintenir leurs capacités voire de les renforcer. Elle développe l'estime de soi, elle encourage la confiance en soi et envers les autres. Et, comme le souhaitait Lino Ventura, à travers son vecteur de socialisation, elle favorise le fait qu'ils puissent vivre la vie la plus ordinaire possible, au-delà de leur handicap. » ■



**CE DOSSIER A ÉTÉ RÉALISÉ
EN ÉTROITE COLLABORATION AVEC
4 DIRECTRICES DE MAISONS PERCE-NEIGE
ET LEURS ÉQUIPES**



**CAROLE DUPIRE /
MAISON D'AVIGNON (84)**



**CLÉMENTINE LAMBERT /
MAISON DE GOURDON (46)**



**BLANDINE PERTHUY /
MAISON DE GIVRAND (85)**



**MIGUY SAMINADIN /
MAISON DE COLOMBES (92)**



Portrait de famille

CLÉMENT SURFE SUR SA NOUVELLE VIE



Âgé de 23 ans, Clément est résident en accueil de jour à la Maison Perce-Neige de Givrand (85). Depuis qu'il a rejoint l'établissement il y a 5 ans – d'abord en accueil temporaire, puis en accueil de jour – ses progrès sont majeurs avec un gain en autonomie associé à une réelle joie de vivre pour le plus grand plaisir de sa famille.

À peine deux ans après la naissance de Clément en 1996, ses parents ont rapidement identifié que quelque chose n'allait pas. Il était hyperactif ou encore a mis plus de temps que les autres enfants pour effectuer ses premiers pas. À force d'insister auprès des professionnels de santé, le diagnostic est finalement tombé quelques mois plus tard. Clément souffrait du syndrome de l'X fragile. Cette maladie rare associe un déficit intellectuel à des troubles du comportement. Comme le souligne sa maman, Géraldine, « un véritable parcours du combattant a alors commencé ». L'intégration en école primaire s'est révélée difficile avec seulement deux matinées par semaine de présence aux côtés des autres enfants. En 2002, Clément rejoint ainsi un IME (Institut Médico-Éducatif). Il y restera jusqu'à sa majorité. C'est à ce moment que Géraldine entend parler par une amie d'une Maison Perce-Neige située à Givrand à seulement 15 km de son domicile. Elle décide alors de se rapprocher de l'établissement et apprend qu'il est en effet spécialisé dans le handicap mental et notamment dans l'accueil de résidents atteints du syndrome de l'X fragile. Géraldine dépose un dossier et Clément est admis en accueil temporaire en 2015, puis en externat.

RETROUVER DES ACQUIS PERDUS

Premier constat : Clément a retrouvé des acquis qu'il avait pourtant perdus précédemment faute de stimulation quotidienne. « Il a énormément gagné en autonomie. Cela veut dire qu'il est en capacité de prendre une douche, de rester seul à la maison pendant une certaine durée, de mettre la table, de cuisiner ou plus simplement d'écouter les autres. C'est une véritable transformation d'autant que son hyperactivité s'est atténuée. » Clément avait également testé un autre établissement médico-social. Alors quand on lui a demandé de choisir, il n'a pas hésité une seconde. « Il voulait rester à Perce-Neige. Ici, il est occupé en permanence avec des activités faites pour lui faire plaisir comme du théâtre, du judo ou en encore du surf. Le regard de la famille a totalement changé sur lui. Nous sommes tous surpris par ce qu'il est capable de faire. »

Géraldine, qui est elle-même donatrice de la Fondation, souhaite souligner l'importance revêtue par les dons. « Chaque don contribue à transformer la vision de la population sur le handicap. Des enfants que l'on cachait deviennent aujourd'hui des adultes sur lesquels on porte un regard beaucoup plus bienveillant, voire admiratif quand ils font du surf. Et puis quand on donne, on offre aussi du temps aux équipes de la Fondation Perce-Neige. Celui de prendre le temps d'écouter les personnes pour mettre en place des actions de vie adaptées à leurs capacités mais aussi à leurs envies. J'ai un énorme respect pour ce que réalise la Fondation. Et à titre personnel, je vais par exemple distribuer des numéros du magazine de Perce-Neige auprès des clients de ma boutique pour partager avec eux mon engagement et, pourquoi pas, générer de nouveaux dons ! »

PORTRAIT DE JOFFREY JOLLY

AIDE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

RESPONSABLE DE L'ACTIVITÉ SURF – MAISON PERCE-NEIGE DE GIVRAND (85)

Jeffrey accompagne depuis 15 ans des résidents de la Maison de Givrand. Ce passionné de surf a eu l'idée il y a trois ans de partager sa passion avec certains d'entre eux. Si les premiers pas ont été effectués sur des planches adaptées par les équipes de la Maison, quelques mois plus tard, la pratique s'est structurée avec l'aide du club de surf de Saint-Gilles-Croix-de-Vie dont la Maison est désormais membre à travers une licence collective. Les sorties se font par groupe de 4 ou 5, encadrées par deux accompagnateurs de Perce-Neige et un moniteur breveté. Elles durent de 45 minutes à 1 heure. Jeffrey a vu le regard des personnes extérieures changer. D'abord étonnées, puis admiratives face à ces résidents

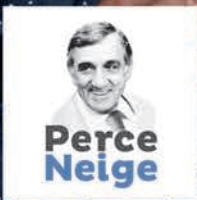
qui, au-delà de leur handicap, tiennent sur des planches de surf en pleine mer. « Cela leur donne confiance, les valorise mais aussi, cela permet de tisser des liens avec d'autres personnes dans le club ou quand ils surfent. » S'il reconnaît qu'au départ le handicap a pu faire peur aux membres du club, il constate qu'aujourd'hui, pour tous, c'est un facteur d'épanouissement. Jeffrey est fier de partager sa passion avec les résidents. C'est pour lui la condition déterminante de ce type d'initiatives. Et puis, cela soude l'équipe en créant une relation forte avec les résidents, au-delà des murs de la Maison. « C'est un moyen de vivre un peu la vie de toute personne valide. C'est bon pour tout le monde. »





ON A TOUS UN RÔLE À JOUER

Comme Marie, accompagnez Slimane et les personnes handicapées
en soutenant la Fondation Perce-Neige
par un legs, une donation ou une assurance-vie



CONTACTEZ-NOUS AU 01 47 17 19 30
WWW.PERCE-NEIGE.ORG