

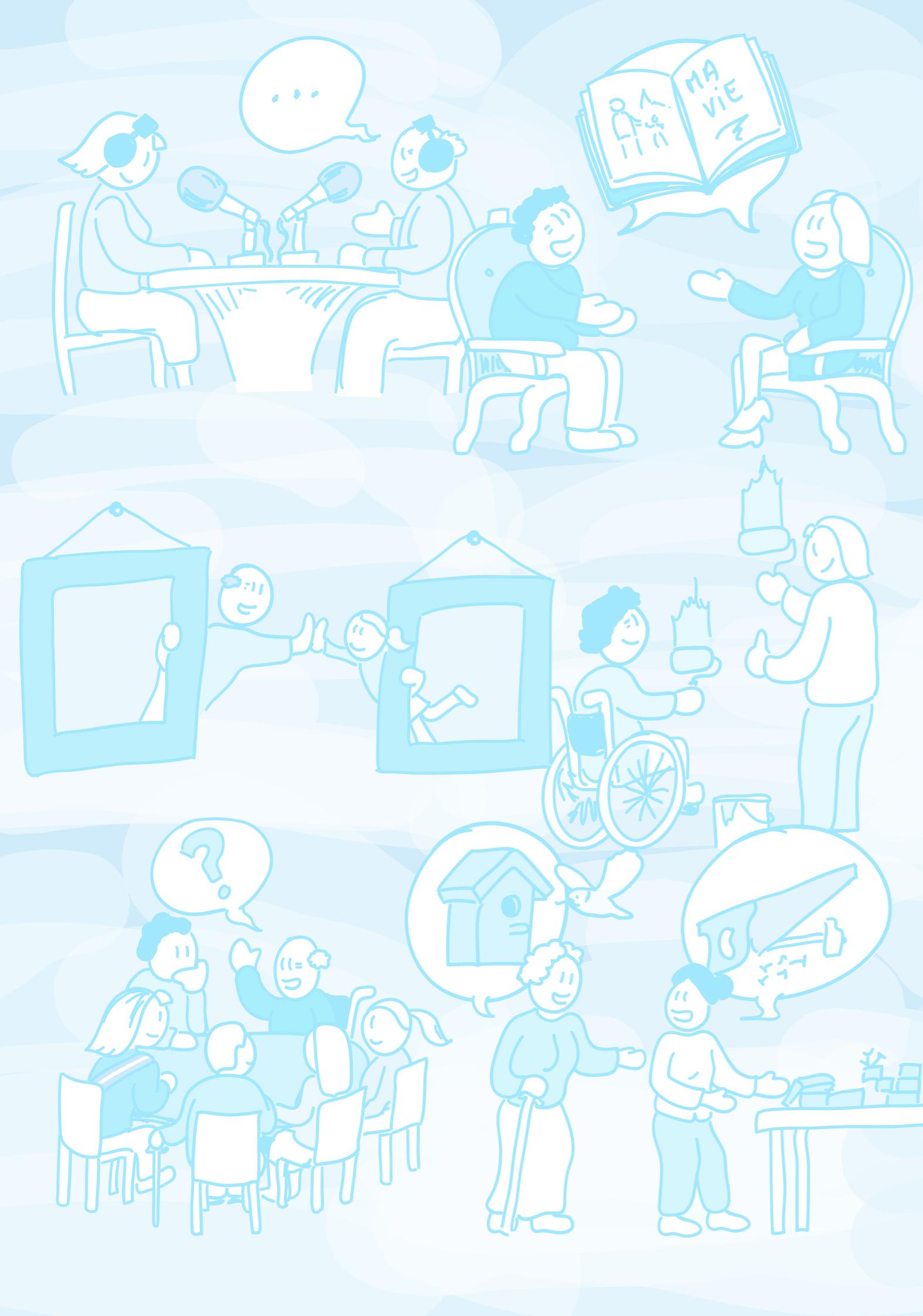


Référentiel ReSanté-Vous nos actions au quotidien

Épanouissement des aînés et mise en mouvement
des acteurs pour une Société du "vieillir ensemble"



ÉVALUER | FORMER | CONSEILLER | ACCOMPAGNER



Un référentiel porté vers une vision résolument humaine

Depuis près de vingt ans, ReSanté-Vous écrit une histoire au service de l'autonomie et de l'épanouissement des personnes âgées. Fondée en 2007 par Nicolas Roumagne et Guy Le Charpentier, ReSanté-Vous s'est rapidement imposée comme un acteur innovant, primé dès ses débuts pour ses approches non médicamenteuses et son engagement en faveur du bien vieillir. Dès 2009, la publication d'une étude sur les interventions auprès de personnes atteintes d'Alzheimer dans une revue scientifique américaine marque le début d'une aventure humaine et professionnelle reconnue, saluée par des prix nationaux et une expertise grandissante.

Chacun de nos projets renforce notre conviction : l'activité, sous toutes ses formes, est un levier essentiel pour préserver l'autonomie et la dignité. Notre organisme de formation, nos missions de prévention et nos innovations sociales témoignent de cette volonté d'accompagner les professionnels et les territoires dans une démarche proactive et inclusive.

Ce référentiel est bien plus qu'un document : c'est le fruit d'une réflexion collective, nourrie par les retours de nos équipes, de nos partenaires et des personnes accompagnées. Il s'inscrit dans notre programme de R&D Encapacité, qui vise à formaliser et partager notre expertise, et à outiller les acteurs du territoire pour qu'ils agissent concrètement en faveur du bien-vieillir. Vous y trouverez les clés de notre approche, forgée par 19 ans d'expérience et d'innovation.

Sommaire

L'innovation sociale au service des personnes âgées et du bien commun	4
ReSanté-Vous : cultiver la singularité	6
Trois piliers de référence	7
1. Favoriser la santé & l'autonomie par l'épanouissement	8
2. Changer de regard, dépasser les rôles figés	10
3. Coopérer pour innover	12
Bibliothèque de situations	14
Tisser des liens pour s'entraider et devenir actrices de leurs vies	16
Quand le lien donne des couleurs : Michel, l'artiste révélé	18
Un ballon pour briser le silence	20
Un goûter presque parfait : « Chez Mimi »	22
Une autonomie en mouvement	24
Pour suivre ReSanté-Vous	26

L'innovation sociale au service des personnes âgées et du bien commun

ReSanté-Vous agit en proximité des communautés d'acteurs intervenant auprès des personnes âgées (établissements, EHPAD, SAAD, associations, collectivités territoriales et institutions publiques) au travers d'actions et de réflexions collectives et transdisciplinaires.



Promouvoir les activités porteuses de sens

Entreprise solidaire d'innovation sociale, ReSanté-Vous agit avec les institutions publiques, les établissements médico-sociaux, les associations et les familles pour que chaque personne âgée, quel que soit son état de santé, puisse se sentir autonome, s'épanouir et s'engager dans des activités porteuses de sens.

À partir d'une approche centrée sur la personne, l'équipe promeut un perfectionnement des pratiques en gérontologie, en mettant l'accent sur la prévention, la réadaptation et l'organisation de communautés apprenantes de praticiens et de professionnels, animés par le souci de l'épanouissement de la personne et de dignité.

Avec une connaissance construite sur une pratique de terrain, ReSanté-Vous assume une culture d'innovation et de créativité visant à transformer ses pratiques, ses postures et son regard sur les personnes âgées, au bénéfice de celles-ci et du Bien Commun.

Dans un contexte d'accroissement du vieillissement de la population et de l'attention qui lui est portée, il s'agit de soutenir l'engagement social, culturel, affectif, intellectuel et artistique des personnes âgées, que ce soit à l'échelle d'un établissement, d'un territoire ou de la Société.



Pistes réflexives

Comment définir une activité porteuse de sens pour une personne âgée ?

En quoi le sentiment d'utilité sociale contribue-t-il au bien-être psychologique et physique des aînés ?

Quels impacts concrets ces échanges ont-ils sur le quotidien des établissements et la qualité des pratiques ?

Comment renforcer la participation citoyenne des aînés dans la vie sociale, culturelle et politique de leur territoire ?



**IL PARAÎT QU'APRÈS 70 ANS...
ON NE FAIT PLUS
DE SPORT**



**IL PARAÎT QU'À UN CERTAIN ÂGE...
ON N'A PLUS
LA FLAMME**



**IL PARAÎT QU'À LA RETRAITE...
ON EST CONSIDÉRÉ
COMME INACTIF**



ReSanté-Vous : cultiver la singularité

Au quotidien, nos équipes cherchent à conjuguer les projets inspirants avec les problématiques des structures afin de marquer les esprits et faire évoluer nos métiers. En partant de ce constat, nous avons mis en évidence les trois piliers fondamentaux qui regroupent notre approche, nos principes et ce qui nous motive chaque jour...

Notre approche,

fruit d'une aventure faite d'intuition, d'engagement, de tests et de pas de côté

À partir d'une connaissance construite sur une pratique de terrain, ReSanté-Vous assume une culture d'innovation et de créativité visant à transformer ses pratiques, ses postures et son regard sur les personnes âgées, au bénéfice de celles-ci et du Bien Commun.

Nos principes,

ciment entre une approche théorique et une pratique de terrain

À partir des collaborations avec des experts et des scientifiques, réunis annuellement lors de nos événements et colloques nationaux, ReSanté-Vous entend contribuer aux réflexions et travaux visant concrètement à soutenir l'engagement social, culturel, affectif, intellectuel et artistique des personnes âgées, que ce soit à l'échelle d'un établissement, d'un territoire ou de la Société.

Notre motivation,

réponse à des cadres souvent dysfonctionnels et des représentations obsolètes

La société inclusive - qu'elle renvoie à des EHPAD résilients et ouverts sur l'extérieur, à des formes souples de cohabitation, ou à l'accès à n'importe quel type de service de manière inconditionnelle - se heurte à l'incapacité des acteurs, pris dans un Système contraint et contraignant, à la mettre en œuvre.

1

Favoriser la santé & l'autonomie par l'épanouissement

L'estime de soi et l'épanouissement sont des ingrédients clés du vivre heureux. L'enjeu est de permettre à chacun de cultiver ces ingrédients, et ce quel que soit son âge.

2

Changer de regard, dépasser les rôles figés

La déconstruction des idées reçues sur les rôles de chacun permet de révéler les potentialités d'une personne âgée, d'un accompagnant, d'une organisation ou d'un territoire.



3

Coopérer pour innover

Il s'agit de permettre à chacun de contribuer à l'inclusion et de la rendre effective par la mise en lien et la reconnaissance de la place que chacun peut prendre.



Pistes réflexives : des outils pour repenser nos métiers

Disséminées par ci par là, ces petites bulles sont là pour vous aider à vous questionner sur vos pratiques, un peu à la mode ReSanté-Vous.

L'idée est, pour chaque pilier ou chaque récit, de se mettre à la place du thérapeute et de proposer quelques questions qui vont entamer notre démarche encapacitaire. Il n'y a pas d'obligation bien sûr. Mais, si vous tentez l'expérience, dites-nous ce que cela évoque pour vous.

1

Favoriser la santé & l'autonomie par l'épanouissement

L'estime de soi et l'épanouissement sont des ingrédients clés du vivre heureux. L'enjeu est de permettre à chacun de cultiver ces ingrédients, et ce quel que soit son âge.



Agir sur des enjeux de Société

Promouvoir une vision élargie, et non exclusivement médicale, de la santé, basée sur la définition de l'OMS de 1946 : c'est un « état de complet bien-être sur les plans physiologique, psychologique et social. »

Développer une vision capacitaire de la santé, mettant d'abord l'accent sur les potentialités de la personne.

Soutenir l'épanouissement comme facteur de santé car « La qualité des liens sociaux au moment de la retraite est le facteur principal de la longévité en bonne santé. » (cf : Grant Study - étude longitudinale sur le développement des adultes de la Harvard Medical School)

ReSanté-Vous adopte une approche globale de la santé afin de compléter les approches techniques et médicales. Son objectif est de mieux prendre en compte la personne dans sa singularité, en étant attentif à ses envies et en l'accompagnant dans ses choix.

Exploiter la pratique de terrain

ReSanté-Vous déploie une culture de la santé dont le cœur est de « prendre soin de la relation », tant pour des raisons éthiques que pour des raisons sanitaires. Pour cela, son intervention renvoie à plusieurs démarches :

• • • **Développer des activités et des moments de vie qui font sens** pour la personne, son environnement et la Société. Il s'agit de travailler à partir des envies comme des talents et savoir-faire, qui sont le propre de chacun et chacune, en vue de contribuer à son épanouissement.

• • • **En agissant sur les potentialités de la personne** – qu'il s'agisse de ses capacités physiques, de ses appétences et aspirations personnelles ou de formes d'engagement collectif et relationnel – ReSanté-Vous accompagne à faire de la santé un projet dont chacun est le propre maître d'œuvre.

• • • **Créer un lien de confiance et de considération mutuelle** pour s'engager dans un chemin qui fait sens pour la personne et pour la Société en passant tant par des activités du quotidien que par des évènements plus extraordinaires.

Pistes réflexives

Suis-je avec un patient ? Un client ? Un bénéficiaire ? Une personne ? Une personne âgée ?

Comment je reconnaiss la personne capable de faire ?

Comment développer des activités qui répondent au mieux aux différentes facettes de la santé ?

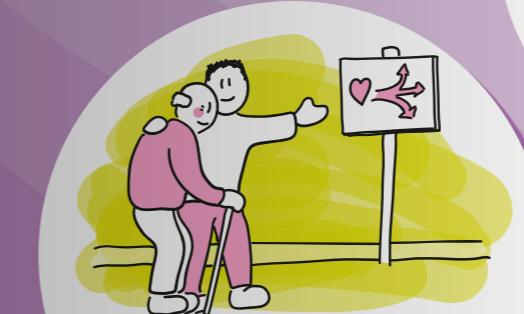
Ai-je identifié ces activités en rapport avec les potentialités et appétences de la personne ? De son environnement ?



Personnaliser les activités et y associer son environnement



Faire vivre les envies au quotidien



Aider à faire des choix et à prendre des décisions



Créer de la confiance

2

Changer de regard, dépasser les rôles figés

La déconstruction des idées reçues sur les rôles de chacun permet de révéler les potentialités d'une personne âgée, d'un accompagnant, d'une organisation ou d'un territoire.



Agir sur des enjeux de Société

- • • **Interroger le cadre réglementaire** pour faire évoluer le quotidien professionnel, renouveler les rôles et attentes de chacun, en plaçant au cœur la relation humaine.
- • • **Ouvrir les formations au-delà des compétences techniques** afin de favoriser les compétences humaines.
- • • **Travailler à l'identification des relais de confiance et d'influence** à même de faire valoir cette expertise de santé par l'épanouissement, là où elle reste marginale au sein du secteur gérontologique aujourd'hui – malgré les volontés des acteurs.

Exploiter la pratique de terrain

ReSanté-Vous intervient pour permettre à chacun de changer de regard afin de bousculer et d'interroger les rôles pré-établis, cela passe par plusieurs axes clés :

- • • **En créant une dynamique d'échange et de considération**, nous favorisons les « pas de côtés » mutuels et les interactions qui transcendent les rôles traditionnels. Cela permet à chacun de contribuer ou de recevoir différemment un moment, une action, un service.
- • • **Les talents, envies et capacités inexploités** prennent vie lorsqu'ils sont révélés et valorisés, offrant à chacun l'opportunité d'exprimer sa singularité et de s'impliquer pleinement. Cela appelle une posture permettant d'identifier des potentialités inattendues.
- • • **La co-construction devient une force** lorsque chacun trouve sa place en mettant en avant ses envies et compétences. Faire avec les personnes est une nécessité, tant dans des projets complexes que dans le quotidien, pour s'affranchir de conceptions hâtives ou préfabriquées.
- • • **C'est en plaçant la relation humaine au cœur des finalités** qu'il est possible de dépasser les statuts et les rôles de chacun : les accompagnants sur la personne âgée en l'aidant à faire seule ; la personne âgée sur les accompagnants en cultivant un climat de confiance et de considération ; ou encore la personne âgée sur elle-même en se reconnaissant capable.

Pistes réflexives

Qu'attends-t-on de moi ? Dans quel rôle suis-je placé ? Selon quels points de vue ?

Comment puis-je sortir ou faire sortir de rôles limitants, dévalorisants, incapacitants ?

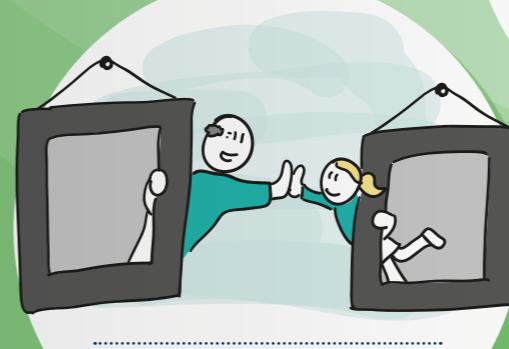
Ce rôle me permet-il d'explorer et d'exprimer mes potentialités ?
Celles des personnes que j'accompagne ?



Se centrer sur la relation humaine



Identifier des potentialités inattendues



Faire des pas de côté mutuellement



Faire avec les personnes

3.

Coopérer pour innover

Il s'agit de permettre à chacun de contribuer à l'inclusion et de la rendre effective par la mise en lien et la reconnaissance de la place que chacun peut prendre.



Agir sur des enjeux de Société

- Favoriser une culture de la coopération et de l'expérimentation**, essentielle pour permettre aux différents acteurs (organisations, personnels accompagnants, personnes âgées, proches...) de rechercher de nouvelles solutions ensemble.
- Transformer notre regard** sur les personnes âgées et proposer des activités qui les incluent comme des acteurs.
- Accompagner le développement de compétences humaines** telles que l'empathie et la créativité afin d'enrichir ce processus collectif et de favoriser une approche plus humaine et adaptées aux besoins de chacun.
- Favoriser et engager des démarches collectives**, permettant de combiner des perspectives variées, d'enrichir les réflexions grâce à des compétences et des expériences diversifiées, et de renforcer la créativité par l'échange d'idées.

En sortant des représentations et des idées préconçues, nous pouvons découvrir ce qui anime chaque individu. Cette méthode illustre une culture de partage qui est le fruit de l'intelligence collective.

Exploiter la pratique de terrain

ReSanté-Vous intervient pour renforcer les capacités des personnes, des organisations et des territoires pour agir de manière autonome. Cela passe par plusieurs axes clés :

- En établissant des liens entre différents domaines**, comme l'art et la santé, nous créons des opportunités uniques pour les personnes âgées de s'exprimer et de se valoriser.
- La coopération permet de trouver des solutions innovantes**. C'est par l'exploration d'horizons communs qu'il est possible de créer des ponts et des partenariats robustes au service des personnes âgées et de la Société en général.
- En considérant les personnes âgées comme des personnes à part entière** avant d'être des bénéficiaires, des usagers ou des clients, nous favorisons leurs propres initiatives et créons des processus permettant de les impliquer dans les décisions qui les concernent. Cela renforce leur sentiment d'appartenance et leur rôle d'acteur dans la société, tout en apportant des perspectives précieuses autour d'elles.
- Il est crucial de renforcer les capacités** des individus, des organisations et des territoires pour qu'ils puissent agir de manière autonome. C'est par le repérage puis l'activation des potentialités que des possibilités d'actions nouvelles et innovantes émergent.

Pistes réflexives

- Comment puis-je travailler avec les autres pour créer de nouvelles solutions ?
- Ai-je identifié tous les acteurs du projet ? Comment imaginer une nouvelle action qui répondrait mieux au besoin de la personne ?
- Comment puis-je accompagner des automatismes et transmettre des connaissances afin de cultiver la réflexion collective ?
- Mon action intègre-t-elle une attention à ce qu'elle soit répliqueable par d'autres, sans moi ?





Bibliothèque de situations

Depuis sa création en 2007, ReSanté-Vous a eu de nombreuses occasions de créer des liens avec les personnes accompagnées, parfois résidentes en établissement, parfois à leur domicile. Nous avions à cœur de vous présenter quelques situations qui nous ont particulièrement marquées. Elles sont à l'image de ce qui nous motive au quotidien : créer du lien.



Derrière chaque situation, un lien vers nos 3 piliers fondamentaux

Chacune des activités menées par les équipes de ReSanté-Vous est tournée vers le lien humain et l'encapacitation des personnes (également appelé « empowerment »). Voici un bref récapitulatif de nos 3 piliers déjà vus dans les pages précédentes :

1. Favoriser la santé & l'autonomie par l'épanouissement

L'estime de soi et l'épanouissement sont des ingrédients clés du vivre heureux. L'enjeu est de permettre à chacun de cultiver ces ingrédients, et ce quel que soit son âge.

2. Changer de regard, dépasser les rôles figés

La déconstruction des idées reçues sur les rôles de chacun permet de révéler les potentialités d'une personne âgée, d'un accompagnant, d'une organisation ou d'un territoire.

3. Coopérer pour innover

Il s'agit de permettre à chacun de contribuer à l'inclusion et de la rendre effective par la mise en lien et la reconnaissance de la place que chacun peut prendre.

5 histoires d'accompagnements, 5 histoires de vies

Parmi les multiples histoires relevées au fil des années, nous avons sélectionné 5 récits de thérapeutes. Ils ou elles sont ergothérapeute, enseignant en activités physiques adaptées, art-thérapeute, psychomotricienne...

Les histoires de vies pourront peut-être vous paraître « simple comme bonjour ». Pourtant, on peut également y trouver une certaine forme de « complexité » : celle de créer du lien entre les personnes. D'ailleurs, dire bonjour n'est-il pas un premier lien vers l'autre ?

Tisser des liens pour s'entraider et devenir actrices de leurs vies

Cette première histoire est tirée d'ateliers de prévention menés auprès de personnes vivant à domicile. Malgré la petite taille du village dans lequel elles résident, elles ne se connaissent pas et pourtant, la magie va opérer...

Quand le lien donne des couleurs : Michel, l'artiste révélé

Depuis longtemps, Michel n'a plus le goût de peindre, à tel point qu'il n'a dit à personne qu'il peignait... ou presque ! Une enseignante en activités physiques adaptées profite d'une parole lâchée comme ça, pour faire la passe décisive à une collègue art-thérapeute...

Un ballon pour briser le silence

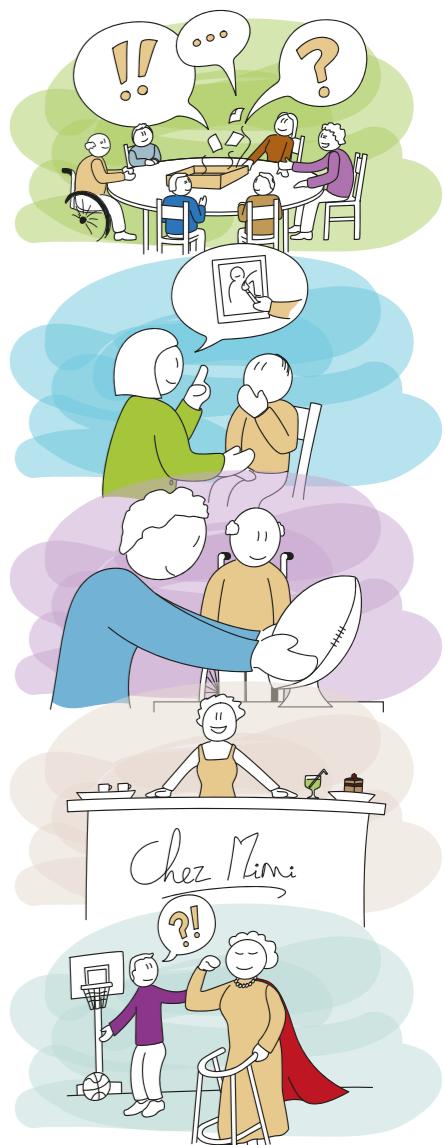
Diagnostiqué d'une maladie à corps de Lewy, Gérard est perçu comme un homme figé, « dément », promis à l'isolement. C'est sans compter l'opiniâtreté d'un enseignant APA qui va lui faire reprendre goût au rugby et qui va bouleverser cette vision...

Un goûter presque parfait : « Chez Mimi »

Tout commence dans un EHPAD engagé dans un projet nutrition. À l'origine, il ne s'agissait que d'ateliers de cuisine et de la réalisation collective d'un livre de recettes. Mais très vite, derrière les casseroles et les échanges gourmands, une autre idée s'est imposée...

Une autonomie en mouvement

Dans une résidence pour personnes âgées, un petit groupe de six résidents suit régulièrement des ateliers d'équilibre animés par un Enseignant en Activités Physiques Adaptées. Petit à petit, il assiste à un véritable mouvement d'autonomie collective...



D'autres récits d'accompagnements viendront compléter ces 5 histoires. Ils seront diffusés via notre newsletter « ReSanté-News ». N'hésitez pas à vous y abonner (voir page 26).



Bibliothèque de situations

Tisser des liens pour s'entraider et devenir actrices de leurs vies

Le lien social est un de ces liens invisibles qui sont pourtant d'importance capitale. Il peut être parfois perdu après des événements marquants (accident de la vie, perte d'êtres chers, COVID...). Des ateliers, animés par des pros, permettent de reprendre les rênes de sa vie...



C'est dans un petit village de Charente que cette histoire commence. Dans l'après-COVID, alors que le silence des confinements pèse encore sur les liens sociaux. Un programme appelé TaPasS (Temps d'accompagnement Prévention activités signifiantes et Santé) y est lancé, avec une première réunion en présence du Maire du village.

En présentant la thérapeute de ReSanté-Vous qui doit mener les ateliers, son rôle est crucial dans l'installation d'un climat de confiance et sécurisant avec les bénéficiaires du programme.

Elles sont sept femmes à participer au programme. Malgré la petite taille du village, aucune ne se connaît alors qu'elles sont parfois même voisines. Très vite, un tissu de solidarité se tisse. L'entraide, ou « pair-aidance », émerge spontanément : échanges d'astuces, gestes concrets de soutien.

La thérapeute laisse la place à ces élans naturels, révélant une posture d'écoute active qui permettait aux envies de s'exprimer. Comme cette dame inquiète à l'idée de devoir se déplacer en train sans sa canne pour le mariage de sa petite-fille par crainte de s'encombrer. Sans hésiter, une des participantes lui propose de lui prêter sa canne pliante. Ces petits gestes, en apparence anodins, portent en eux une puissance immense : celle de la réassurance, du soin partagé, du quotidien allégé.

Chaque séance commence par un « tour météo » émotionnel, un espace simple mais essentiel pour dire comment on se sent, sans jugement de la part des autres. Pour beaucoup de ces femmes, souvent veuves, parfois malades, c'est une première : dire ses émotions, parler de sa fatigue, de sa peur, de sa solitude. Le groupe devient un espace de parole et d'écoute, un lieu où elles reprenaient possession de leur propre récit de vie.

Une aventure qui perdure, malgré la fin du programme...

À la fin des cinq mois du programme, les participantes veulent continuer de se voir. Non pas juste pour bavarder autour d'un café : elles veulent continuer à créer, à partager, à choisir. Refusant les associations trop lourdes, les clubs du troisième âge trop passifs à leurs yeux, elles décident de s'organiser elles-mêmes, avec l'appui discret mais présent de la thérapeute, toujours en contact.

Elles fondent leur propre groupe : « Écoute et Partage ». Un nom qui reflète ce qu'elles ont vécu durant ces ateliers. Elles rédigent leur charte, définissant ensemble les règles : bienveillance, écoute, confidentialité. Chaque mois, elles se retrouvent. Elles choisissent une thématique ensemble : la sécurité routière, la mémoire, les sorties culturelles, la forêt et ses bienfaits. Elles expérimentent même des activités qui sortent de l'ordinaire comme la silvothérapie. Elles s'organisent, se répartissent les rôles, l'une tenant l'agenda, une autre repérant les événements à venir.

Elles sont devenues actrices de leurs choix, mais aussi des rencontres à venir : elles déposent des tracts dans les commerces, décident à qui elles souhaitent ouvrir le groupe, fixent des critères pour garantir le respect de leur cadre. Certaines sont chargées de repérer les événements locaux, d'autres d'animer une discussion, de noter les idées. Leur implication est réfléchie, à leur mesure, dans le respect de leurs limites.

Aujourd'hui, la thérapeute les accompagne de loin. Elle n'anime plus, elle observe, soutient si besoin. Elles rouent toutes seules, même face à l'adversité. Lorsqu'une d'elles doit se faire opérer, les autres vont la voir en maison de convalescence. Y tenant même les séances pour la faire participer.

Leur histoire n'est pas seulement celle d'un programme qui a marché. C'est l'histoire d'un passage de relais, d'un pouvoir d'agir transmis, d'une autonomie retrouvée. Et c'est peut-être là la plus grande réussite de la thérapeute : avoir su créer un cadre qui donne envie d'agir, et qui donne sens à l'action.



Pistes réflexives

Comment puis-je prendre connaissance des histoires de vie des acteurs ?

Quels bénéfices peut-il y avoir à entrecouper les histoires des uns et des autres ?

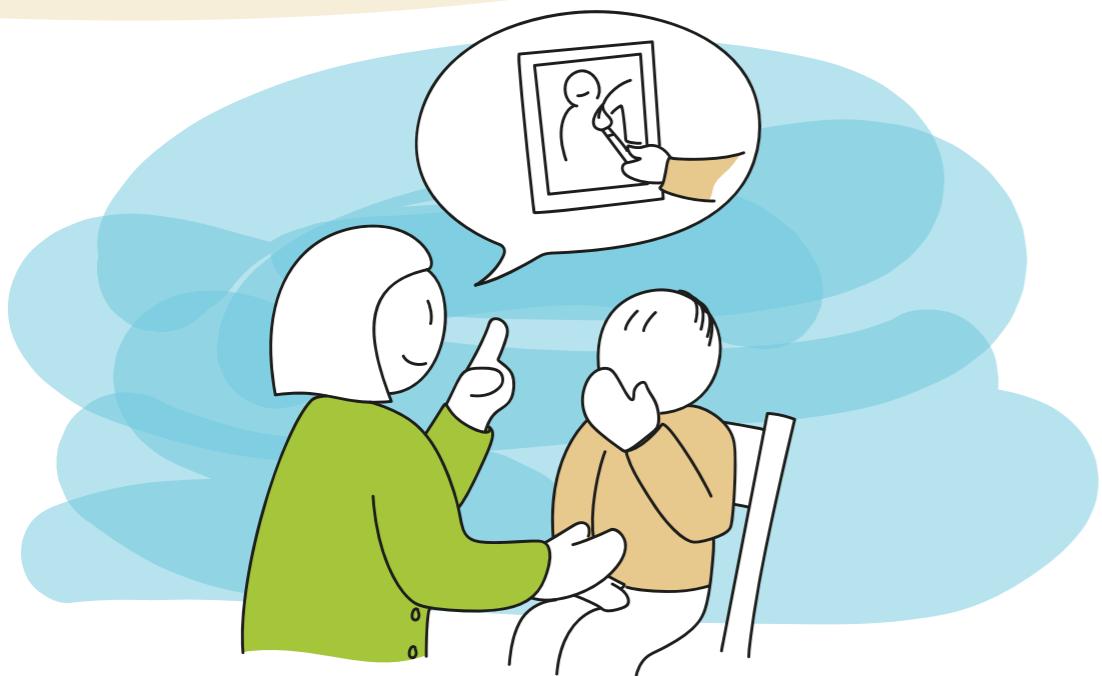
Dans ce récit, ai-je identifié des potentialités inattendues ?



Bibliothèque de situations

Quand le lien donne des couleurs : Michel, l'artiste révélé

Dans une résidence, une confidence anodine a bouleversé le cours des choses. Un résident, prénommé Michel, confie son désir d'apprendre à dessiner et à peindre mais pense que c'est trop tard car il est trop vieux...



C'est une enseignante en Activités Physiques Adaptées de ReSanté-Vous qui accueille cette confidence de Michel. Elle la souffle auprès de sa collègue art-thérapeute qui intervient également dans cet établissement. Ces mots, murmurés presque comme une résignation, résonnent profondément dans le cœur de cette dernière.

La semaine suivante, elle frappe à la porte de Michel. Accueil poli, mais teinté d'une fermeté douloureuse : « *Ce n'est plus de mon âge. Et puis, depuis que ma femme est partie, je n'ai plus goût à rien.* » La thérapeute n'insiste pas. Elle respecte ce refus, mais propose simplement de passer le saluer chaque mercredi. Un geste d'attention, discret mais constant, que Michel accepte avec plaisir.

Ainsi commencent leurs rendez-vous du mercredi : des visites simples, sincères. Puis, petit à petit, la thérapeute introduit un livre d'histoire de l'art. Michel se montre curieux. Les œuvres suscitent des émotions, des souvenirs, des réflexions. Ensemble, ils explorent les courants artistiques, les techniques, les couleurs et la lumière à travers les siècles.

Pendant huit mois, Michel se laisse toucher, questionner, émouvoir par les tableaux. La relation de confiance commence doucement à s'instaurer par des échanges simples et sincères. Puis, un jour, en contemplant une œuvre de Van Gogh qu'il aime particulièrement, elle lui propose de la peindre. Il lui lance un regard complice : « *Vous n'avez jamais lâché l'affaire... Mais maintenant que je vous connais, je ne risque plus rien.* » Il accepte alors d'essayer.

La thérapeute revient la semaine suivante dans sa chambre, les bras chargés de pinceaux, de peinture et du modèle de Van Gogh sous le bras. Pour l'aider à dépasser la peur de la feuille blanche, elle lui esquisse quelques repères discrets. Il se lance, timidement. L'art-thérapeute l'accompagne avec douceur, toujours en le rassurant. Quand l'atelier se termine, il lui dit avec un sourire étonné : « *J'ai passé un bon moment... On le continue la semaine prochaine ?* »

La naissance d'un artiste accompli

Ce tableau est le premier d'une longue série. D'abord, Michel préfère coloriser des formes que l'art-thérapeute pré-dessine. Puis, peu à peu, fort du lien créé et porté par une estime de soi renaissante, il ose dessiner lui-même. Au fil des mois, l'accompagnement de l'art-thérapeute n'est plus nécessaire pour tracer quoi que ce soit : Michel choisit son modèle, imagine sa composition, réalise ses toiles de A à Z. Sa chambre se transforme en véritable galerie. Ses œuvres couvrent les murs, au grand dam de l'homme de maintenance, peu ravi des nombreux trous dans les cloisons... Mais pour Michel, une grande fierté naît : il reprend doucement goût à la vie et confiance en lui.

Très vite, il devient « l'artiste de la résidence ». Il reçoit des commandes de ses enfants, de ses petits-enfants, même de l'équipe. Les regards portés sur lui changent. Il n'est plus l'homme isolé qui ne veut plus rien faire, mais un créateur reconnu, respecté et admiré.

Quand sa santé se fragilise et se retrouve à l'hôpital, il dit au personnel : « *Je ne peux pas partir maintenant, je dois rentrer à l'EHPAD, je n'ai pas fini le tableau pour ma petite-fille.* » Lors de son retour, avec sa collègue ergothérapeute, l'art-thérapeute adapte son espace de création pour qu'il puisse continuer à peindre allongé, depuis son lit. Et puis, un mercredi, Michel lui dit : « *Si je n'y arrive pas, je veux que vous le terminiez pour moi et que vous remettiez cette toile à ma petite-fille.* » Il lui décrit les couleurs, les formes, les zones précises à peindre. Il lui confie cette mission d'être sa main.

Michel est parti entouré de ses proches... et de ses toiles. Il a réalisé son rêve à plus de 85 ans, parce que quelqu'un a pris le temps d'écouter, de croire, et de l'accompagner.

Cette histoire n'est pas seulement celle d'un résident devenu peintre. C'est celle d'un désir enfoui qui a trouvé à s'exprimer, d'un regard professionnel qui s'est déplacé : de la résignation à la possibilité, du manque à la richesse. Elle rappelle qu'il n'est jamais trop tard pour devenir ce que l'on rêve d'être et que parfois, il suffit d'un livre, d'un pinceau, et d'une présence fidèle pour redonner souffle à une existence.



Pistes réflexives

Comment créer des liens de confiance face à des personnalités parfois fortes et réticentes ?

Est-ce que faire vivre la passion d'une personne peut faire renaître le sentiment d'utilité ?

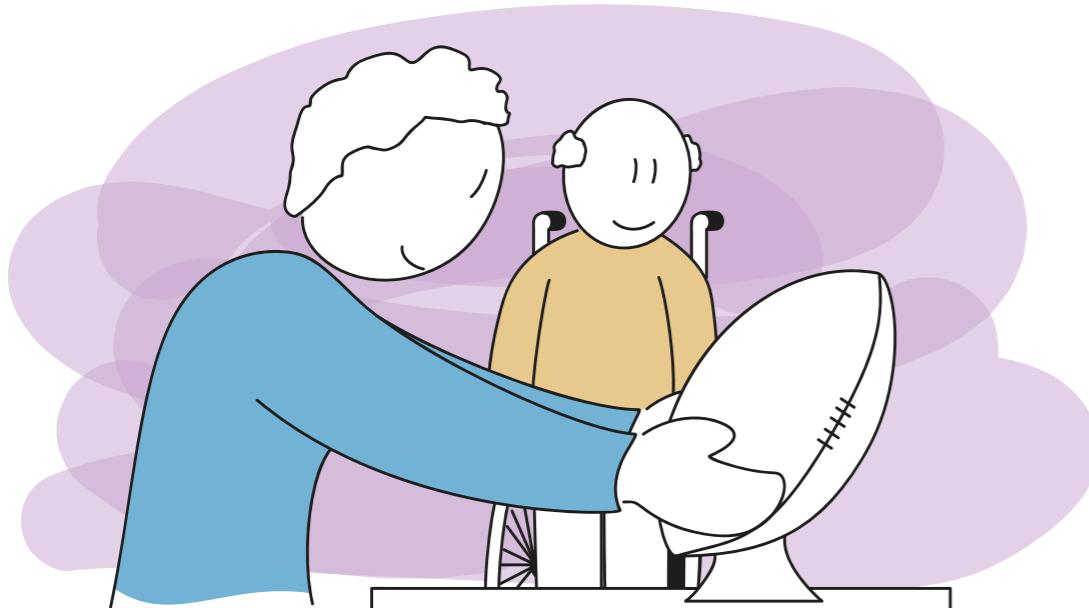
Dans mon quotidien, ai-je la possibilité d'être à l'écoute des «perches» qui peuvent être parfois tendues vers moi ?



Bibliothèque de situations

Un ballon pour briser le silence

Dans le quotidien souvent marqué par la routine institutionnelle et la distance professionnelle en EHPAD, l'histoire de Gérard illustre la force d'un accompagnement fondé sur le lien et l'ouverture. Diagnostiquée d'une maladie à corps de Lewy, il est perçu comme un homme figé, « dément », promis à l'isolement. Pourtant, un ballon de rugby va bouleverser cette vision.



C'est au début de sa carrière professionnelle que l'Enseignant en Activités Physiques Adaptées croise Gérard. Les premières semaines sont rudes : silence, absence d'accroche, regards fuyants. L'impression d'un mur. Jusqu'au jour où, presque par hasard, le thérapeute choisit de se dévoiler. Il parle de sa maison en rénovation, de ses maladresses de bricoleur, et montre des photos. Gérard lève la tête et corrige doucement : « *On dit enduit, pas crépi.* » Le silence vient de se briser.

C'est ainsi que débute une relation singulière, bâtie sur une règle simple : donner un peu de soi pour recevoir en retour. Derrière l'image d'un homme diminué, Gérard dévoile son histoire : maçon de métier, rugbyman passionné. Avec un ballon de rugby entre les mains, le thérapeute découvre un autre Gérard : un joueur, un partenaire, un adversaire.

Les premières passes sont hésitantes, mais en détournant son attention, en travaillant sur la double tâche, les gestes reviennent. En quelques séances, Gérard réussit des drops. Son corps, que l'on croyait figé, retrouve ses réflexes. Là où l'EHPAD voyait un résident immobilisé, un espace de jeu s'ouvre. Gérard, depuis son fauteuil, redevient joueur.

Mais l'enjeu n'est pas seulement individuel. Révéler à Gérard que ses capacités sont encore persistantes est plus simple que de convaincre l'équipe. Voir un résident jouer dans les couloirs paraît incongru, presque « pas sérieux ». Pourtant, quand les soignants osent essayer, une dynamique se propage.

D'autres résidents entrent dans le jeu : Bernadette, passionnée de ping-pong, se met à faire des passes avec Gérard ; Désiré redécouvre le tir à l'arc ; Agnès retrouve le piano. Petit à petit, l'EHPAD prend des allures de gymnase, animé par des gestes retrouvés et des passions ravivées.

Transformer le regard, redonner confiance et trouver un nouveau sens à son métier

Six années passent. Un matin, Gérard dit simplement : « Je crois que c'est le moment d'arrêter ». La maladie avançant, le corps s'essouffle. Le thérapeute comprend.

Ensemble, ils décident de marquer ce moment : une dernière rencontre, sur un terrain de rugby à Poitiers. Ce jour-là, ils se serrent la main comme deux coéquipiers après un match. Aucun mot n'était nécessaire : tout était dit dans ce geste.

Cette histoire transforme profondément le thérapeute. Elle lui rappelle que l'accompagnement ne se résume pas à la technique, mais repose sur trois clés : donner un peu de soi, connaître la personne et comprendre sa maladie. Elle lui enseigne aussi que le plus difficile n'est pas toujours d'accompagner le résident, mais bien de convaincre l'entourage – équipes et familles – de croire encore aux capacités présentes.

Aujourd'hui, Gérard n'est plus là. Mais son histoire continue d'être racontée, comme un hommage. Pour rappeler à chaque professionnel qu'il existe, quelque part, « son Gérard » : une rencontre capable de transformer un regard, de redonner confiance, et peut-être même de redonner sens à tout un métier.



Pistes réflexives

Est-ce que j'ose parfois confier mes doutes et mes questionnements de manière sincère pour créer du lien ?

Comment puis-je associer une équipe, et plus globalement l'entourage de l'acteur, à un projet malgré les *a priori* qui peuvent freiner la mise en mouvement ?

Comment savoir si je peux encourager à faire une pratique sportive ou artistique, ou au contraire, proposer une alternative adaptée à une pathologie évolutive ?



Bibliothèque de situations

Un goûter presque parfait : « Chez Mimi »

Tout commence dans un EHPAD engagé dans un projet nutrition. À l'origine, il ne s'agissait que d'ateliers de cuisine et de la réalisation collective d'un livre de recettes. Mais très vite, derrière les casseroles et les échanges gourmands, une autre idée s'est imposée...



La mise en place du projet demande du temps, de la patience, des ajustements constants. Rien n'est décidé sans discussion, et c'est dans ce rythme doux que les premières graines d'une dynamique plus large germent. Il s'agit de trouver le rythme adapté aux personnes dans un environnement souvent très rythmé.

C'est ainsi qu'une nouvelle proposition voit le jour : organiser des rencontres entre EHPAD autour d'un « goûter presque parfait ». L'objectif n'est pas d'offrir un moment clé en main aux résidents, mais bien de le créer avec eux en posant les questions : « Quel thème choisiriez-vous ? » ou bien « Quelle place voudriez-vous y tenir ? »

Parmi les participants, une résidente de 94 ans, relativement autonome, mais discrète. Elle vient parfois aux ateliers, souvent en retrait, presque effacée. Ce jour-là pourtant, quelque chose se passe. Une discussion émerge autour de l'idée d'un bar. Et cette simple phrase réveille un souvenir enfoui : « J'en avais un, un bar. Enfin... c'était celui de ma mère, que j'ai repris plus jeune. »

Les mots se mettent à jaillir, accompagnés de souvenirs précis, d'anecdotes de cette époque. Les autres écoutent, captivés. On cherche l'adresse sur internet, on regarde des photos, elle-même en apporta, avec quelques objets.

Petit à petit, une histoire prend corps, vivante et partagée. Alors, une décision collective se dessine : le goûter se ferait « Chez Mimi », comme à l'époque. Ce choix n'est pas qu'un clin d'œil, c'est une reconnaissance, un hommage rendu à son histoire.

Dès lors, elle s'implique, discrète mais présente, proposant des idées, racontant comment on tenait un bar, partageant ses souvenirs. Elle s'excuse presque de parler autant, mais les autres l'encouragent avec chaleur. Ce passé devient leur présent commun.

Une belle surprise qui fait réfléchir chaque participant

Le jour du goûter, on transforme la salle : un vrai bar d'un jour, tables disposées, décor soigné. Elle s'habille comme autrefois. Derrière le comptoir, elle accueille, sert, déplace des chaises. Elle n'est plus seulement résidente. Elle est, de nouveau, elle-même.

À un moment, elle demande une photo pour sa petite-fille. « Pour lui montrer, parce que ça me rappelle cette époque-là. » L'émotion est palpable. Les professionnels la regardent autrement. Cette femme si discrète, ce jour-là, rayonne. Elle est actrice, au centre, et non en périphérie. Le personnel de l'EHPAD n'en revient pas.

La directrice elle-même le reconnaît : elle ne s'attendait pas à découvrir cette facette de cette habitante. Cette expérience ouvre des perspectives nouvelles. Pourquoi ne pas prolonger l'aventure ? Pourquoi ne pas imaginer un espace bar dans la résidence, confié en partie aux résidents ? L'idée fait son chemin.

Ce goûter devient plus qu'un événement. Pour elle, c'est une réhabilitation silencieuse : « Je suis encore là ». Pour les autres résidents, un moment d'apprentissage et de rires partagés. Pour les professionnels, une leçon d'humilité : parfois, il suffit de laisser émerger, d'écouter, d'accompagner sans diriger. Cette histoire n'est pas seulement celle d'un goûter réussi. C'est celle d'une mémoire réveillée, d'un rôle retrouvé, d'une place réaffirmée. C'est celle d'un groupe qui s'est soudé autour d'un récit, et d'une équipe qui a su faire un pas de côté pour voir autrement.

C'est enfin l'histoire d'un projet qui, en un après-midi, a ouvert des possibles. Un bar imaginaire devenu espace de liberté. Un souffle de dignité et de joie partagé, qui redonne sens aux liens avec les plus fragiles et rappelle que chacun, quel que soit son âge, peut encore surprendre, transmettre, exister.

Pistes réflexives

Comment créer des liens de confiance face à des personnalités parfois fortes et réticentes ?

Est-ce que faire vivre la passion d'une personne peut faire renaître le sentiment d'utilité ?

Dans mon quotidien, ai-je la possibilité d'être à l'écoute des « perches » qui peuvent être parfois tendues vers moi ?



Bibliothèque de situations

Une autonomie en mouvement

Dans une résidence pour personnes âgées, un petit groupe de six résidents suit régulièrement des ateliers d'équilibre animés par un Enseignant en Activités Physiques Adaptées. Petit à petit, il assiste à un véritable mouvement d'autonomie collective...



Dans le groupe, il y a Geneviève, 87 ans, vive, pleine d'humour et incroyablement autonome. Elle marque tout de suite le thérapeute par sa posture, sa manière de regarder les autres, d'encourager, de proposer. Avec elle, quelque chose circule.

Il se souvient du jour où il annonce au groupe ses congés à venir. À ce moment-là, une idée émerge doucement : pourquoi ne pas continuer même sans moi ? Pourquoi ne pas transmettre, faire confiance ?

Il propose à Geneviève d'animer un ou deux exercices. Préparé à sa réticence, il l'accompagne en douceur : « *Et si vous animiez un ou deux exercices pendant que je suis absent ?* » Elle hésite, bien sûr. Mais il voit dans son regard qu'elle en a envie. Alors il la rassure : « *Je pense que vous en êtes capable.* » Elle sourit, et dit oui. Ce oui va tout changer.

Lors de son absence, Geneviève prend les rênes, encouragée par le groupe. Et à son retour, il découvre qu'elle tient régulièrement les séances. Elle lance même, avec le soutien du médecin coordinateur, un nouveau créneau juste avant le déjeuner pour les

résidents qui s'ennuient. Elle aperçoit un besoin, propose une solution, mobilise l'espace. Elle trouve sa place, une vraie place. Elle bascule alors de participante à actrice.

Avec l'accord de la direction, cette dynamique se prolonge plusieurs mois. Geneviève, même après ses 100 ans, continue à impulser, jusqu'au jour où elle exprime, avec beaucoup de lucidité qu'elle a envie de ralentir.

Peu importe. Ce qu'elle a enclenché est plus grand qu'elle : elle a transmis. Elle reste pour le thérapeute un repère, un modèle. Ils échangent encore régulièrement pour prendre des nouvelles. Elle continue à l'inspirer.

Ce que Geneviève a lancé a touché d'autres résidents. Un jour, elle demande timidement si elle peut nourrir les poissons rouges de son étage. Elle a besoin de se sentir utile. Il en parle à l'agent d'entretien, qui est sincèrement touché et elle devient alors référente de l'alimentation du poisson du couloir. C'est ce même agent qui, ensuite, repère d'autres potentiels. Il va chercher un ancien agriculteur, retraité discret, et lui propose de passer la tondeuse dans le petit jardin. Sans trop s'en rendre compte, l'agent fait naître de la fierté dans le regard de ce monsieur, et une relation naît.

Le thérapeute aime à dire que son travail n'a jamais été de « faire faire ». Son plaisir, son moteur, c'est d'éveiller l'envie. De créer les conditions pour que les personnes s'approprient les choses. Parfois, cela passe par des détails... Il bricole, observe, reste disponible. À l'écoute. En mouvement.

Créer des liens plus que des actions

Il se rappelle en autre d'un moment très fort avec Geneviève. Un soir, au détour d'une conversation où il lui parle de son programme du week-end elle lui dit simplement : « *Tu sais, j'ai jamais beaucoup aimé le canoë. Ça fait 50 ans que je n'en ai pas fait.* » Le lendemain, il part à la recherche d'un canoë. Il l'installe dans le jardin et elle s'assoit dedans. Ils testent, et quelques semaines plus tard, ils organisent une vraie sortie. Sur l'eau, au soleil, elle rayonne de bonheur. D'autres résidents les rejoignent dans cette aventure. Un moment suspendu. Un de ceux qu'il n'oubliera jamais.

Toutes ces choses ne sont pas juste des actions. Ce sont des rencontres, des liens. Une dynamique profondément humaine. Ce que cherche le thérapeute, c'est l'équilibre : une relation sincère, des connaissances solides, et une dose de créativité joyeuse. Créer l'exceptionnel dans l'ordinaire. Et surtout, ne jamais oublier de rire.

Aujourd'hui encore, il garde contact avec plusieurs de ces personnes. Elles le nourrissent autant qu'il les a accompagnées. Elles lui ont appris que dans une structure, on ne fait pas « pour » les résidents, mais avec eux. Que chacun, à son niveau — résident, agent, famille — peut contribuer. Que tout peut devenir vivant, dès lors qu'on fait confiance. Et peut-être que la plus grande réussite, au fond, c'est ça : avoir contribué à créer un cadre qui donne envie d'agir, et qui donne du sens à chaque geste. À chaque présence.



Pistes réflexives

Est-ce que, dans mon quotidien, je pourrais donner des rôles valorisants à des acteurs ?

Comment pourrais-je inclure les professionnels dans une démarche similaire afin d'accueillir à cette pratique ?

Suis-je à l'écoute des rêves des bénéficiaires, et dans quelle mesure puis-je adapter une activité pour permettre de réaliser ces rêves ?



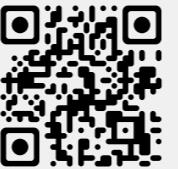
Pour suivre ReSanté-Vous

Rendez-vous sur notre site www.resantevous.fr, vous y retrouverez de nombreuses informations sur nos formations, nos accompagnements et nos actus...



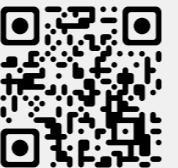
La ReSanté-News

Avec des dossiers, des articles, des actualités comme : le dossier "Grande Rencontre Sportive Terre de Jeux 2024 : En Route pour le Stade de France" ...



Des articles scientifiques

Avec par exemple : Le paradigme d'une approche transdisciplinaire et inclusive en gérontologie. Revue de la Gériatrie, Numéro 45



Des publications

Avec par exemple : Changeons de regard, mesure d'impact social de ReSanté-Vous Date d'édition : mai 2024



Gazette des Bonnes Nouvelles

Un journal mensuel qui diffuse des actus positives rédigées par des personnes âgées.



Facebook, Insta & Linked in

Ils sont plusieurs milliers à suivre nos actualités alors, rejoignez notre communauté !



Une chaîne YouTube

Avec par exemple : Reportage CVS, Les résidents au cœur de l'EHPAD, colloque ReSanté-Vous 2021



Faire la différence, ensemble et autrement

Au-delà des approches traditionnelles en gérontologie, ReSanté-Vous s'inscrit dans une dynamique d'innovation, avec une double finalité :

- • **générer des rôles épanouissants** pour contribuer au bien-être individuel et collectif,
- • **transformer les potentialités** des individus, des organisations et des territoires en de véritables capacités, grâce à une approche centrée sur des activités et des projets porteurs de sens.

Là où il est essentiel d'être à l'écoute des envies des personnes âgées pour définir des activités, nos équipes cherchent à aller plus loin en les accompagnant à les réaliser en autonomie, voire à en devenir elles-mêmes les animatrices.

Là où l'expression personnelle est encouragée, ReSanté-Vous co-construit des formats permettant à chacun de s'approprier pleinement son expérience et d'explorer de nouvelles perspectives.

Là où il est pertinent de diversifier les activités proposées, ReSanté-Vous s'attache à imaginer des initiatives audacieuses et parfois inattendues, qui ouvrent des horizons nouveaux.

En cultivant une posture d'apprentissage permanent et en valorisant les initiatives curieuses et les besoins d'évolution, ReSanté-Vous soutient non seulement le développement individuel, mais aussi une dynamique collective et sociale enrichissante. Il s'agit d'accompagner chacun à se (ré)approprier sa vie, en créant des espaces où les dimensions personnelles, philosophiques ou spirituelles peuvent se rencontrer et s'épanouir.

Cette approche, à la fois ancrée dans l'humain et tournée vers l'innovation, fait de ReSanté-Vous un acteur unique. En conjuguant expertise, créativité et engagement, ReSanté-Vous amplifie l'impact des actions menées et ouvre des perspectives inédites vers l'inclusion dans notre Société.