

AIDE Pour les aidants et les aidés
La créativité c'est la santé
EN
NOUS



EN SAVOIR PLUS SUR AIDE EN NOUS

Suite à une rencontre fertile lors du hackathon OZ du 17 au 19 mars 2023 nous avons formé un collectif de six personnes fédérées autour du projet **Aide En Nous**.

Notre particularité est de cibler à la fois un **public en situation de vulnérabilité et leurs aidants** familiaux, afin de répondre aux besoins du binôme de manière globale. Nous avons choisi de cibler les personnes touchées par la dépendance et leurs aidants, souvent oubliés et pourtant particulièrement exposés à un risque de surcharge (fatigue, dépression, burn-out ...).

Au centre de notre projet : la volonté d'offrir parallèlement aux aidants et à ceux que nous appelons leurs "aidés" **des espaces culturels et de créativité**. Ces ateliers seront organisés sous forme de **parcours** d'une durée de 8 mois.

La prise en charge simultanée mais séparée de ces deux groupes permet un réel **moment de répit** aux aidants, et ainsi une écoute privilégiée en direction des aidés et mais aussi des aidants.

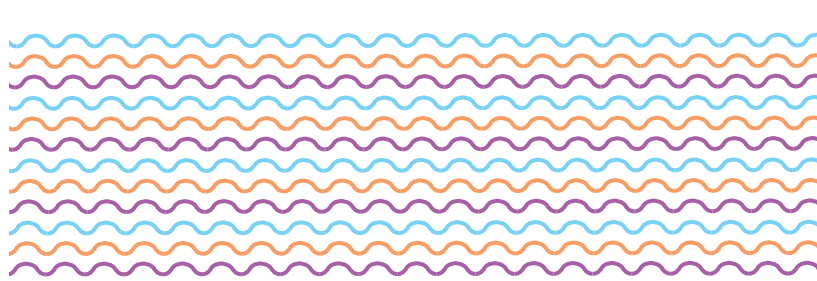
Ces ateliers de pratique aboutiront à un **temps fort final et collectif de restitution artistique**, ouvert au public, afin de valoriser ce parcours.

Nous avons pour objectif d'offrir aux participants un temps pour soi qui leur permettra de **renouer avec leur identité et de retrouver une confiance en leurs capacités**, en sortant du rôle unique de l'aidant ou de la personne dépendante. Un projet pour accompagner les aidants et les aidés vers **un apaisement, un souffle, de la vitalité** et pourquoi pas, des réponses pour **un mieux être global**, tant au niveau individuel qu'au niveau de la relation aidant-aidé.

Nous nous appuyons d'un côté sur nos **savoir-faire d'intervenants et d'artistes** et de l'autre sur **les compétences et les connaissances des professionnels du soin** qui accompagnent au quotidien ce public d'aidés.

Concrètement, Aide En Nous est un projet qui fait appel à **toute une palette de techniques artistiques** (Photo, arts plastiques, théâtre, écriture et bibliothérapie, arts textiles, arts sonores, ...) en fonction des choix et des goûts des participants avec lesquels nous travaillerons, ainsi que la dynamique de groupe qui se dessine.





EN SAVOIR PLUS SUR AIDE EN NOUS

Partant d'un même atelier initial déclencheur, le cheminement est réfléchi et développé pour permettre à la fois la création d'un climat de confiance, l'expression de la personnalité de chacun la mise en place d'une cohésion de groupe. Ceci, dans le but de créer les bonnes conditions pour la suite du parcours créatif.

Nous imaginons que le dispositif Aide En Nous est appelé à **s'élargir par la suite en direction d'autres publics** : personnes âgées dépendantes sur d'autres plans, personnes en situation de handicap divers, personnes en précarité sociale, voire adolescents fragilisés... et bien entendu aux aidants familiaux et professionnels qui les accompagnent.

L'équipe Aide En Nous

Katell Daniel :
 auteur illustratrice de livres jeunesse

Sarah Elgarten :
 médiatrice artistique par la peinture

Marie-Laure Dupin de Saint-Cyr :
 philosophe praticienne, DU de psychologie positive

Myriam de Montard :
 animatrice interculturelle et collecte audio

Gwendoline Gaciarz :
 médiatrice du livre, animatrice d'atelier d'écriture formée en bibliothérapie créative

Christelle Pasquier :
 graphiste designer textile

NOUS JOINDRE

aide.en.nous@gmail.com
 06 14 29 17 22 / 07 69 70 16 72

