

MÉMOIRES VIVES



musique - photographie - cuisine

« RENOUER AVEC SON HISTOIRE GRÂCE AU RÉCIT DE VIE »

J'ÉTAIS, JE SUIS, JE SERAI

La médiation thérapeutique permet de mettre en jeu des modalités autres que le langage verbal. Par l'implication du corps, elle favorise l'expérience sensori-affectivo-motrice. Ainsi, elle va faciliter l'émergence d'affects, le développement de la créativité, l'imaginaire et la communication (verbale et non verbale).

Présentation

Ce dispositif a été pensé pour des personnes âgées vivant en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Il peut convenir à tous types de publics, dont les personnes souffrant de démence légère à modérée¹.

Car, même si des troubles de la mémoire et du raisonnement sont perceptibles, ou que les personnes ont besoin d'aide pour les activités quotidiennes, les différents ateliers permettront à chaque bénéficiaire de s'inscrire corporellement et mentalement dans le moment présent, et ainsi de se relier à l'autre, au monde mais aussi et surtout à leur histoire.

Les troubles du comportement liés à la vieillesse amènent vers un état d'errance existentielle. L'oubli, la confusion temporelle et la porosité identitaire génèrent des angoisses archaïques et profondes. Si, auparavant, les performances cognitives et le maintien des acquis étaient prioritaires, nous proposons au contraire de nous focaliser sur le sens de la vie, ici et maintenant, en nous tournant vers une lecture plus positive et par conséquent, un accompagnement mieux adapté à ces personnes en souffrance. Ainsi, à partir d'une lecture prenant ses distances avec la pathologie pour toucher à l'intime, ce projet cherche avant tout à poser un regard différent sur le sujet âgé en perte d'autonomie.

Voilà comment « Mémoires Vives » se construira, à partir d'outils de médiation, musicaux, photographiques et culinaires.

Ce projet culturel vient comme un complément, participant aux nouvelles dynamiques soignantes, telles les approches non-médicamenteuses tenant compte de l'état psychique de la personne.

¹ On distingue classiquement : les démences légères, qui se manifestent par l'oubli d'événements actuels ou de nouvelles informations, des variations d'humeur, une diminution de l'orientation dans le temps et dans l'espace ou des difficultés à gérer le quotidien ; modérées, où s'ajoutent des symptômes comme la peur, l'anxiété, l'agressivité, les réactions excessives, les hallucinations ou une déambulation ; sévères, caractérisées par des pertes massives des capacités intellectuelles et physiques, la limitation de la mobilité. Les personnes touchées deviennent tributaires de soins.

Objectifs généraux

- Faire converger les éléments créatifs issus des 3 ateliers pour aboutir à une création d'ensemble, à partir des récits de vie;
- permettre la transmission d'une mémoire individuelle et collective par la restitution orale et écrite;
- faire fonctionner la mémoire et l'imagination;
- participer à l'élasticité de l'esprit à travers des jeux de langage et la créativité;
- permettre la résurgence de mémoires récentes et anciennes défaillantes;
- rompre les solitudes et mettre en commun des mots et des sentiments;
- apporter de la joie;
- ouvrir de nouvelles voies d'expression;
- donner envie de faire;
- prendre du plaisir;
- retrouver la soif d'apprendre;
- échanger à propos de ses pratiques culturelles;
- s'inscrire dans un projet intergénérationnel vers l'extérieur avec une restitution;
- renforcer un sentiment de bien-être et d'apaisement;
- favoriser le sentiment d'exister autour de la conscience de soi, des autres et du monde.

Contours du projet

Qu'est-ce qu'exister ? C'est avec la capacité réflexive puis créatrice que nous pouvons asseoir notre sentiment d'exister. C'est en nous regardant dans notre continuité existentielle (conscience de soi, des autres, du monde qui nous entoure) que nous avons la certitude d'exister.

Chez certains sujets âgés, l'activité de pensée est mise à mal et ce sentiment d'exister vacille. La personne affirme alors son sentiment d'exister dans un temps de l'immédiateté. Elle vit par conséquent, un enfermement dans son propre univers et entretient un lien précaire à l'autre et au monde.

Musique/écriture

La musique agit sur les hormones du plaisir, les endorphines et la dopamine, en favorisant leur production. Il ne fait plus de doute que la musique et la voix contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées et des malades d'Alzheimer, tout en stimulant leur activité cérébrale. Aussi, la création musicale est utilisée pour des moments de partage, de plaisir et de divertissement avec les personnes âgées. De plus, grâce à des dispositifs innovants, nous proposons désormais de créer à l'aide d'objets personnels, source de souvenirs qui, une fois connectés, sont en mesure de transformer le toucher en sons et en musique, voire de transformer sa propre voix en instruments.

Ainsi peut-on créer en manipulant des objets du passé, en les pressant, en s'étreignant ou en s'effleurant...les objets, liés à des souvenirs particuliers peuvent déclencher des musiques ou des sons associés. Un autre dispositif permet également aux personnes sourdes ou malentendantes de ressentir totalement la musique.

- ▶ Découverte de la musicothérapie au service des personnes âgées;
- ▶ apport de la musique dans les domaines du langage, de la mémoire, de la socialisation, des repères spatiaux et temporels;
- ▶ constitution et création d'un fonds de ressources sonores adapté pour faciliter l'écriture, la verbalisation;
- ▶ préparation et réalisation d'enregistrements musicaux pour les personnes âgées atteintes ou non de démence modérée.

Percevoir l'impact de l'univers sonore et musical sur la vie affective et émotionnelle :

- la musique et les émotions;
- la subjectivité de l'écoute;
- le repérage dans sa propre histoire des liens entre musique, écriture et événements;
- l'environnement sonore et le bien-être;
- la musique en tant que facilitateur de verbalisation, d'écriture;
- le développement et le maintien du plaisir à l'écoute musicale et de l'écriture;
- l'histoire personnelle et ses jalons musicaux;
- le maintien ou la restauration de la communication avec les autres.

Identifier les effets de la musique chez les patients atteints de démence:

- l'activation et la stimulation des fonctions mnésiques, de la mémoire émotionnelle;
 - la diminution de l'anxiété et de l'agitation motrice;
 - l'amélioration de la coopération dans les soins, dans la communication.
-

Photographie - « L'herbier » du souvenir

Historiquement utilisés lors de l'étude des végétaux, les herbiers conservent une trace du passé. C'est ainsi que nous envisageons de réaliser par la cyanotypie, procédé photographique ancien utilisé dès le XIXème par les botanistes, un « herbier » du souvenir. Faire apparaître en négatif, sur un papier que chacun(e) aura préalablement badigeonné d'une solution photosensible puis exposé à la lumière, un élément/miroir de sa mémoire. Une montre offerte il y a longtemps, les contours d'un chat aujourd'hui disparu, une pomme dans laquelle on croquait du haut de ses cinq ans, un foulard en soie dont on ne se dépare en aucun cas, une fable que l'on n'oublie pas et la plume déposée dans le tiroir du bas.

Comme si nous préparions une vinaigrette, il nous faudra délicatement mêler le citrate d'ammonium ferrique au ferricyanure de potassium, puis peindre nos feuilles avant d'y apposer notre objet/souvenir. Ensuite, seule la lumière travaillera et nous attendrons. Alors, nous causerons de choses et d'autres. Nous parlerons du souvenir. Et pendant que la lumière en dessinera les contours, la délicatesse et les détails, nous l'écrirons afin d'en prolonger l'empreinte.

La lumière, les mots et la mémoire. Ce sont-là les premiers ingrédients de notre herbier.



Cuisine et verbalisation

Si "Manger est le premier et le dernier plaisir qui reste à l'homme lorsque tous les autres ont disparu" comme le postule le célèbre gastronome Brillat-Savarin, nous pouvons considérer que cuisiner est une activité sociale, tournée vers autrui et qui établit la relation. En cuisinant, nous faisons don de notre personne. La cuisine et le repas sont un temps de convivialité et de partage, d'autant plus lorsqu'ils s'effectuent à plusieurs.

En outre, pour la génération présente actuellement dans les EHPAD, cuisiner était une habitude et source d'un grand plaisir ce qui en fait un médiateur de choix auprès de cette population. Par le biais de cet atelier, la personne âgée va pouvoir redécouvrir des sensations, plats ou gestes qu'elle avait l'habitude d'effectuer à son domicile. Ainsi, cet atelier permet aux résidents de renouer avec les occupations et les saveurs d'autrefois. Elle donne lieu à des réminiscences et réactive des souvenirs d'expériences le plus souvent agréables.

Ces réminiscences peuvent apparaître par une stimulation sensorielle, un contexte, une recette, un ingrédient, etc.

En effet, le médium culinaire permet d'accéder directement ou progressivement aux cinq sens, de toucher l'être dans ses émotions et ses affects anciens et présents, dans l'ici et maintenant. Il y a activation et ré-activation, mouvement du passé vers le présent.

Impossible d'évoquer les réminiscences sans parler de la célèbre « Madeleine de Proust », qui fait allusion à ces événements, sensations qui font resurgir de lointains souvenirs. Le goût d'une madeleine trempée dans du thé fait réapparaître chez lui des souvenirs enfouis, ceux de sa tante et du village de son enfance.

Selon P. ESTRADE, « nos sens sont de grands fournisseurs de souvenirs agréables ». Ainsi, un goût, une odeur peuvent réactualiser des traces mnésiques perceptivo-sensorielles et, ainsi, susciter l'évocation d'un souvenir.

Ces ateliers cuisine sont donc orientés vers le plaisir: sentir, ressentir, manipuler, créer, goûter et partager constituent un accès direct au monde de l'enfance et des souvenirs pour les personnes âgées. Les objectifs de ces ateliers culinaires sont de développer l'autonomie, l'estime de soi, la motricité fine et la socialisation, mais peuvent également aider dans le traitement des maladies neurovégétatives.

Toucher les ingrédients, les associer selon ses envies, éveiller ses sens, avoir confiance en ce que l'on crée, être valorisé par une création esthétique et savoureuse, sont autant d'éléments favorisant une amélioration de l'estime de soi, la renarcissisation. Il s'agit de manière simple et ludique d'explorer sa personnalité et de réfléchir à ses sensations, à ses pratiques culinaires, à ses capacités d'adaptation. Une activité qui incite à se mettre à l'écoute de ses propres besoins, à s'interroger et à mieux cerner sa relation avec les autres.

La convergence vers un récit de vie

Si dans nos sociétés occidentales la chaîne de transmission s'allonge, les générations communiquent peu entre elles. L'éclatement des liens familiaux traditionnels, la dispersion géographique des générations au sein d'une même famille, la solitude et l'isolement inhérents aux modes de vie modernes concourent à distendre les liens du lignage. Dans le même temps, l'accélération de l'histoire et de la technologie confèrent une perte d'influence aux aînés.

Or ces derniers ont une vie riche en souvenirs, en expériences et en significations qu'ils aiment à se remémorer et cherchent à préserver et à transmettre.

Raconter constitue probablement le moyen le plus quotidien et le plus universel de mettre en forme son expérience vécue, la rendant par là même intelligible à soi-même et à autrui. Écrire l'histoire de vie, même en partie, est une prise de conscience de sa propre histoire mais d'une autre manière. En écrivant son récit de vie, la personne reconstruit sa vie, prend conscience de ses compétences et répond ainsi à la question, « qui suis-je ? » (Paul Ricœur).

La particularité de notre démarche se situe tout autant dans les outils de médiation que dans le travail en groupe, pensé pour créer une connexion entre les participants dans l'exploration globale du temps: passé, présent, futur.

« Se raconter, c'est en quelque sorte bâtir une histoire qui dirait qui nous sommes, ce que nous sommes, ce qui s'est passé, et pourquoi nous faisons ce que nous faisons » (Jérôme Bruner).

Ces trois ateliers ont ce but commun, amener les personnes à se livrer, à se raconter pour représenter leur vie pour, *in fine*, créer une oeuvre de laquelle émergeront des tranches de vie pleines de rires et d'émotions, d'histoires cocasses, de souvenirs émouvants, de portraits de personnages attachants et tendres.

Cadre

Début de l'action: mi-octobre 2022

Fin de l'action : mi-décembre 2022

Option 1 (55h au total)

3 x 2h à 2h30 d'atelier, chaque semaine, sur place, avec un groupe de 2 à 8 personnes; Il est également possible d'imaginer que les interventions soient menées de façon « immersive » et concentrées sur 3 jours, une fois toutes les 3 semaines.

Déroulement (proposition)

Sem - 1:

2 h de présentation

Sem 1 à 9:

9 x 2 h d'ateliers de recherche de souvenirs, d'écriture et de création sonore (Francis Esteves)

8 x 2 h écriture / herbier du souvenir en cyanotype (Julien Coquentin)

8 x 2 h cuisine (Stéphanie Blanquet)

+3 h d'ateliers de finalisation et/ou restitution

Option 2 (28h au total)

3 x 2h à 2h30 d'atelier, tous les 15 j, sur place, avec un groupe de 2 à 8 personnes; Il est également possible d'imaginer que les interventions soient menées de façon « immersive » et concentrées sur 3 jours, une fois toutes les 4 à 6 semaines.

Déroulement (proposition)

Sem - 1:

2 h de présentation

Sem 1 à 9:

4 x 2 h d'ateliers de recherche de souvenirs, d'écriture et de création sonore (Francis Esteves)

4 x 2 h écriture / herbier du souvenir en cyanotype (Julien Coquentin)

4 x 2 h cuisine (Stéphanie Blanquet)

+ 2 h d'ateliers de finalisation et/ou restitution

Le contexte :

Dans vos locaux. L'environnement d'accueil peut être une salle commune pour éviter aux résidents toute perturbation liée à un déplacement dans un lieu inconnu.

Les outils et le matériel sont fournis par les intervenants.

À fournir par l'EHPAD

1 salle

tables

chaises
