FICHE DE PRESENTATION

❑ Éléments de diagnostic ayant conduit à nos actions

Depuis 2020, avec la pandémie, sont d'autant plus justifiées les actions envers les seniors autonomes ou dépendants, souvent très anxieux face aux risques de maladie et face à l'isolement et la solitude que ces peurs entraînent.

Les ateliers que nous proposons sont comme une bouffée d'oxygène donnée aux seniors grâce, entre autre, au contact convivial et direct et aux compétences de nos intervenants.

Nos interventions sont toujours réalisées par deux intervenants afin que la dynamique et la cohésion de groupe soient assurées tout le long de l'atelier.

L'origine de notre concept d'approche (2009) et des ateliers Haut Parleur (2017) est venue du constat de l'isolement des personnes âgées, de leur manque d'interaction avec la société « en mouvement », de leur exclusion et de leur sentiment grandissant d'inutilité au fur et à mesure de l'avancée en âge.
Le désir d'échanger et de parler diminue au fil des ans, la solitude mentale s'installe et, petit à petit c'est le silence qui accélère le développement des pathologies neuro dégénératives.

Les sujets d'échanges et de discussion habituellement proposés aux personnes âgées manquent d'originalité et de pertinence par rapport à leur culture et à leur époque. Le psychiatre Edouard Zarifian a pertinemment noté, dans son livre, « *Les jardiniers de la folie* » que plus d'un million de personnes âgées à domicile parlent moins de deux minutes par 24h !

En ce qui concerne les personnes atteintes des pathologies du grand-âge, la situation se trouve aggravée tant la communication avec elles s'avère compliquée. Ces personnes donnent l'impression de ne rien capter du monde extérieur et d'être insensibles à tout, alors qu'il n'en est rien et de trop nombreux aidants professionnels ou familiaux ont tendance à les oublier. Il y a quelques années, il n'était pas rare de voir le personnel parler d'un malade à côté de lui comme si il n'entendait pas ! Heureusement, les choses changent et à présent on sait que ça n'est pas parce qu'on ne parle plus, que l'on n'entend plus, que l'on ne ressent ou ne comprend plus rien !

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

Notre concept d'approche des personnes âgées autonomes ou dépendantes, a proposé, de 2010 à 2019 des programmes audio mensuels aux Ehpads et structures hospitalières afin de motiver le personnel à plus et mieux échanger avec les résidents.

Ces programmes audio, aujourd'hui intégrés à notre webradio : Radio HAUT PARLEUR, sont conçus et réalisés par des professionnels de la radio (Radio France, RCF, RSR, RMC etc.) et du grand-âge.

Ils ont été évalués au CHU des Charpennes (Villeurbanne 69) sous la direction du Professeur Krolak Salmon. Cette étude a donné lieu à une publication scientifique dans Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement (11-2013).

Depuis 2019 en partenariat avec le Département Rhône, la Métropole Grand Lyon d'autre part, le Département de l'Hérault et du Gard, nous avons mis en place, en direction des seniors vivant à domicile, différents ateliers ludiques à visée thérapeutique. Ces ateliers rencontrent depuis lors, un très vif succès.

Parallèlement, en 2020 lors du premier confinement, notre association, a mis en ligne une Webradio RADIO HAUT PARLEUR à destination des Ehpad et des seniors à domicile. Il s'agit d'une radio sans publicité ni information -pour éviter aux seniors d'augmenter leur anxiété face aux nouvelles du monde (épidémie, attentats etc.)- avec un programme musical élaboré et des émissions à contenu adapté.

❑ Objectifs

Les conséquences de l'isolement imposé par la situation sanitaire sont particulièrement importantes chez les personnes de plus de 65 ans. C'est pourquoi retrouver le contact - au moins visuel - la chaleur humaine, l'activité et l'interactivité va immédiatement avoir un effet bénéfique sur tous les participants.

L'objectif immédiat de nos ateliers est d'inverser la courbe de la descente vers la dépression et de l'abandon de la lutte pour rester en vie.

A court terme, nous attendons que les participants aux ateliers ressentent un effet de "tendre coup de fouet" sur leur moral et leur énergie et qu'ils aient un nouvel élan pour rester ouvert à la vie sociale de la commune ou de la résidence et à la vie familiale si il y en a. Nous souhaitons que la rencontre, l'échange, le rire leur rappelle qu'ils sont toujours en vie, -que c'est bon !- et que l'activité physique, cérébrale, ainsi que le partage avec l'autre modifie l'état d'esprit et le charge de positif. On sait combien l'isolement est nocif pour la santé et le vieillissement.

A moyen terme, nous souhaitons que les participants continuent sur leur lancée et restent partie prenante des activités, qu'elles soient ludiques, intellectuelles, citoyennes ou autres.

Nous faisons en sorte que les participants aient conscience et envie de "rester debout jusqu'au bout" afin de vivre la vieillesse comme une étape et non pas comme un naufrage (comme l'avait malheureusement qualifiée Charles de Gaulle). La vieillesse peut aussi être une richesse pour soi et

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

pour son entourage. L'envie de transmettre son vécu, son passage sur terre et de témoigner sur la vie des temps passés est source de maintien psychique et moral pour l'ancien. Car, comme le disait le regretté Edouard Zarifian dans « *Le goût de vivre* » : « On est toujours humain lorsqu'un autre humain vous reconnaît comme tel ».

Nous souhaitons que les participants prennent conscience qu'ils peuvent être un bon locuteur dans la mesure où ils ont un interlocuteur, ce que nous essayons d'être dans nos ateliers.

En résumé, les objectifs de notre projet sont, pour le senior participant :

- stimuler sa mémoire individuelle et collective
- lutter contre l'isolement
- renforcer l'estime de soi par la valorisation
- retrouver le goût du jeu collectif et améliorer son moral
- lutter contre la dépression et développer le plaisir du partage
- se reconnecter au corps au travers de la danse, du chant, de la respiration et la détente
- partager le plaisir des mots avec des jeux autour du langage et de la langue française
- valoriser ses capacités
- retrouver le plaisir de la rencontre dans l'échange voire la complicité

❑ Description

Tous nos ateliers sont soigneusement préparés en amont autour de thèmes liés à la saison et aux événements marquants de la période (La rentrée scolaire et l'école, les vacances, la Fête des mères, des pères etc.).

Parallèlement à ces préparations de bases un « kit » spécial actualité avec sons, chansons, expressions est remis aux intervenants en fonction des événements du jour ou de la semaine (décès d'un chanteur célèbre, événement particulier dans le monde), afin de permettre aux participants de s'exprimer sur l'actualité contemporaine et sur les émotions qu'elle suscite.

Nos différents ateliers :

1. Jeux de Sons, Jeux d'Expressions - ***atelier de stimulation cognitive et imaginaire*** -

Cet atelier de deux heures se déroule en deux temps :

- ***Un temps d'évocation sonore*** pour stimuler l'imaginaire et retrouver le son d'objets, d'atmosphères ou de métiers quotidiens, anciens ou disparus.

  La mémoire émotionnelle et la mémoire collective se ravivent à l'écoute des sons et des bruitages. On écoutera par exemple le son d'un projecteur de films, d'une machine à écrire, d'un moulin à café, du sifflement d'un train à vapeur, d'une cour de

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

récréation, d'un bal du 14 juillet, du ressac de la mer, d'une balade en bateau, d'une lavandière, d'un boulanger, d'une couturière etc. qui évoquent déjà à eux seuls de nombreux souvenirs.

Les intervenants veillent à ce que ces souvenirs puissent s'exprimer et utilisent le cas échéant des images soutenant l'évocation sonore.

- ***Un temps de jeu autour de la langue française*** : « jeux avec les expressions françaises » « dictons et proverbes » « jeux de mots ».

  Ce temps permet de retrouver l'usage d'expressions d'aujourd'hui ou d'autrefois. Il permet d'en retrouver le sens et l'origine et de proposer une véritable gymnastique neuronale ludique.

  L'ensemble de l'atelier est proposé comme un jeu où l'important est de participer et non pas de trouver. La compétition, stressante pour tout le monde et notamment pour les personnes du grand âge n'est pas le moteur de nos ateliers.

2. Atelier festif (dansant, chantant, parlant) - *atelier de stimulation physique et psychique*

Cet atelier de deux heures fait la place belle au plaisir, au partage et à la joie. Il propose aux participants de chanter et danser sur des tubes d'antan qui ont bercé leur jeunesse. Il permet également de vivre des moments d'échanges et de discussion sur la mémoire que réveillent les morceaux choisis.

Les émotions suscitées sont accueillies et étayées par les intervenants.

L'association Haut Parleur qui compte, parmi ses membres, de nombreux professionnels des métiers de la radio, s'est constitué une sonothèque très pointue dans le domaine de la chanson française d'antan et, particulièrement de la chanson française dansante.

Cet atelier festif est conçu pour permettre à ceux, qui ne savent pas danser, de danser quand même et à ceux, qui ne savent pas chanter, de chanter quand même !

Il développe par la dynamique de groupe et au travers d'une animation adaptée, la dimension festive et complice du lien social.

Il est animé par deux professionnels de la danse, du chant, de l'animation et de l'échange thérapeutique.

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

3.Tranches de rire - *atelier de stimulation physique et morale* -

Les seniors savent bien et ont toujours dit que « rire un bon coup » faisait autant de bien à la santé que manger un bon steak !
A l'heure actuelle, on peut même dire qu'il est nettement préférable de rire que de manger de la viande !

Comme son nom l'indique l'atelier **Tranches de rire** est découpé en plusieurs tranches, faisant chacune appel aux sens et à des sensations diverses et variées.

- ➔ On entre dans le sujet par de la bonne humeur au travers d'un sketch ou d'une chanson drôle du patrimoine français
- ➔ On poursuit avec la stimulation corporelle (respirations, étirements, pour mettre le corps en disposition de rire, de bonne humeur, de joie.
- ➔ Les tranches suivantes consistent à réveiller les souvenirs de rires depuis son enfance jusqu'à aujourd'hui à l'aide de divers supports.

Petit rappel - pour ceux qui n'ont pas rit depuis longtemps :
Le rire aide à :

- > la réoxygénation du cerveau,
- > la réduction du stress,
- > au renforcement du système immunitaire, > être de meilleure humeur,
- > accéder à la joie intérieure...

4. Atelier pour vibrer - *atelier de stimulation physique et morale* -

Cet atelier d'une heure qui entre dans le champ élargi de la musicothérapie a pour objectif de donner de l'élan physique et moral aux participants, de réveiller leur sens du rythme (capacité qui reste en fonctionnement même dans les pathologies neuro-dégénératives), de se reconnecter avec la pulsation cardiaque et avec la conscience de la vibration intérieure. La notion d'espace-temps, vecteur de l'équilibre physique, voire psychique, est la base de notre proposition. Ces ateliers essaient, dans la mesure du possible, de faire participer tout le monde et que personne ne reste isolé dans son coin.

Avec l'appui sonore d'un morceau du patrimoine, nous scandons le rythme à l'aide de baguettes ou des mains sur un ballon (style ballon Pilates), les rythmes sont ponctués de sons, de mots, de mimiques. Des percussions métalliques (gong, cymbales, cloches) seront volontiers utilisées tout en respectant la sensibilité des oreilles et des nerfs ! Le corps, autant que possible, sera sollicité dans le rythme (soit debout, soit assis).

5. Parlez-moi d'amour - *atelier de stimulation de la mémoire émotionnelle* -

Il y a tant à dire sur ce sujet universel ! Les seniors qui participent à nos ateliers ont tous

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

envie d'en parler ! Non seulement parler de l'amour romantique, mais également parler de la séduction et de la sexualité, sujet tabou chez les seniors s'il en est. Chez les seniors ? Non !!! en fait le tabou vient des autres! De la société en mouvement, des plus jeunes donc qui ne veulent pas imaginer les « vieux » être amoureux ou pire, faire l'amour !

Or, nos participants dont la moyenne d'âge se situe autour de 80 ans, et qui ne sont donc pas nés de la dernière pluie, sont frustrés de ne pouvoir s'exprimer sur leur vécu et leurs ressentis sur le sujet. Ils sont par ailleurs friands de chansons cocasses ou coquines et sont gourmands de pouvoir retrouver des souvenirs croustillants. Ils ont envie, également d'évoquer leur éducation en la matière avec tous les tabous liés au sujet à l'époque. Ainsi, on apprenait aux enfants que les bébés naissaient dans les choux !...

Dans cet atelier de 2 heures 15, beaucoup d'échanges, des chansons coquines mais pas paillardes, des expressions autour de l'amour, des souvenirs et tout ce qu'apporteront les chanceux participants à ces ateliers.

Les intervenants réguliers

Sous la responsabilité de Lina Braunschweig (psychothérapeute, directrice et fondatrice de l'association, auteure du présent Concept d'approche du grand âge, diplômée en Alzheimérologie et pathologies du grand âge (Lyon2 et CHU de Reims) :

Nathalie DALMASSO

Animatrice sociale spécialisée

Passionnée à plus d'un titre par tout ce qui concerne le grand âge, Nathalie connait son métier sur le bout du ...« coeur ! » et les seniors ne s'y trompent pas. Diplômée dans les domaines de l'animation, art Thérapie, réflexologie et aide à la personne, nous lui décernons volontiers le diplôme de la super animatrice !

Agnès PRUNAC

Comédienne, conteuse, intervenante théâtre

Elle conte, elle joue, elle danse, elle improvise, elle invente, elle crée ! Agnès, l'une des nouvelles perles de notre association intervient – depuis plus de vingt ans- auprès de tous publics aussi bien les juniors que les seniors, aussi bien les personnes fragiles que celles porteuses d'un handicap. Elle aime rire, prendre soin, rencontrer, découvrir.

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

Sa devise : "Faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux".
C'est exactement la devise de Haut Parleur et nous sommes ravis d'intégrer Agnès à notre équipe Rhodanienne.

Marie Véronique POUGÈS

Comédienne, clown, accompagnatrice de projets

Elle est autant à l'aise dans le chant, la danse, le rire que dans l'échange et la communication ! En fait, elle est tombée dans l'art et la relation humaine depuis son plus jeune âge et ça ne lui a pas passé. Elle fait également partie de l'équipe Jaspir « Prendre le soin de rire » avec qui elle intervient dans les Ehpad. Nous aimons son côté couteau suisse qui est très assorti à notre travail.

Bernard GUILLERMO

Comédien et auteur

Formé en art thérapie, Bernard est également animateur d'ateliers artistiques et formateur à la prise de paroles auprès d'un large public du junior au senior. Passionné par le travail des émotions sous toutes leurs formes, son projet d'animation pédagogique et artistique les met, depuis 15 ans, au centre de son travail. Ses interventions dynamiques, gaies, intelligentes auprès des seniors via différentes pratiques en font un véritable « media thérapeutique » et nous sommes ravis de l'avoir intégré à notre équipe. Il est par ailleurs juriste et administrateur culturel.

Sandrine DAMON

Intervenante spécialisée

D'abord chef d'entreprise dans le web design, puis agent de voyage, elle quitte le monde de la communication pour se consacrer à ce qui lui tient à cœur depuis longtemps « être au contact et au plus près de nos seniors ». Elle se forme alors en tant que coordinatrice et animatrice, puis exerce durant 5 années sa nouvelle passion au sein d'une résidence Domitys. Avec Haut Parleur, notre concept lui sied comme un gant !

Christine RAZON

Educatrice

Cadre dans le domaine l'intervention sociale, Christine, d'abord spécialisée dans l'accompagnement des jeunes en échec scolaire, avec troubles du comportement ou en situation de handicap; elle élargi son champ de compétences à l'approche du grand âge et c'est avec une grande joie que nous avons accueilli son expertise et son humanité au sein de notre association.

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026

❑ Public concerné par l'action

Seniors de plus de 65 ans dépendants ou autonomes nécessitant une stimulation cognitive et du lien social. Nous demandons à nos partenaires de ne pas dépasser 15 participants par atelier pour le public autonome et entre 5 et 7 pour le public dépendant.

Production et Réalisation sonore et radiophonique à visée sociale ou thérapeutique
Association **Haut Parleur**, 106 rue Président Edouard Herriot 69002 Lyon
linab@associationhautparleur.fr/ 06 03 40 61 37 / 04 78 37 99 19 / www.associationhautparleur.fr
Association Loi 1901. N° Siret : 44537278200026