

FONDATION
Domus

Institution valaisanne de
réhabilitation psychosociale

Une force pour demain



CENTRE DE JOUR & ATELIERS

Une fondation, deux sites : Ardon et La Tzoumaz

La Fondation Domus accueille des hommes et des femmes, à tous les âges de la vie adulte, souffrant de troubles psychiques chroniques reconnus par l'assurance invalidité, pour lesquels l'hospitalisation n'est pas une solution adéquate. Le passage dans notre institution est une étape entre la fin de la période de maladie aiguë et une réinsertion socioprofessionnelle adaptée.

56 places en foyer, organisées en unités de vie

Domus offre 56 places en foyer réparties sur ses deux sites d'Ardon et de La Tzoumaz, ainsi que des unités d'encadrement renforcé réservées aux personnes âgées ou très handicapées, un appartement protégé et un suivi socio-éducatif à domicile. Organisé en petites unités de vie, l'accueil est conçu pour offrir un climat familial rassurant. Les équipes infirmière et socio-éducative accompagnent les résidents de manière professionnelle sur le chemin souvent difficile du retour à l'autonomie. Ils bénéficient de soins médicaux personnalisés et d'un programme occupationnel leur permettant de retrouver des compétences sociales et techniques altérées par la maladie.

Près de 90 places en ateliers thérapeutiques ou d'intégration professionnelle

La Fondation propose également près de 90 places dans son Centre de jour, et sur une année, ce sont plus de 180 personnes qui fréquentent les ateliers qui y sont proposés, qu'ils soient thérapeutiques ou d'intégration professionnelle (voir p. 4). Dans les premiers, les participants prennent soin d'eux-mêmes, tandis que dans les seconds, ils effectuent des travaux propres à faciliter leur réhabilitation. Effectué en fonction des possibilités de chacun, le travail est rémunéré.

Proposés aux résidents de l'institution ainsi qu'aux personnes extérieures, encadrés par des professionnels formés et investis, les ateliers permettent aux bénéficiaires de retrouver le plaisir de créer, bouger, vivre en groupe et améliorer leur confiance en eux.

Ateliers pour tous

Les ateliers de la Fondation Domus sont ouverts à tous, résidents et personnes extérieures à l'institution, hommes et femmes. Un service de transport au départ de Monthey et Sierre en facilite l'accessibilité pour tous.

DÉMARCHE

Objectif : la réhabilitation psychosociale

La Fondation Domus s'est donné comme objectif fondamental de redonner à ses bénéficiaires la maîtrise de leur destinée malgré la maladie et ses symptômes. Tout est mis en œuvre afin de permettre aux personnes de progresser dans la connaissance de leur maladie pour mieux la gérer, l'accepter, et acquérir une autonomie maximale. Les équipes infirmière, socio-éducative, thérapeutique et médicale y travaillent par un accompagnement professionnel sécurisant.

Notre démarche s'appuie sur deux convictions :

- Toute personne peut retrouver de l'indépendance et de l'estime de soi en développant des compétences dans tous les domaines de la vie, sociaux comme professionnels.
- Les êtres humains sont capables d'apprendre de nouveaux comportements, d'y avoir recours et de les adapter pour répondre à leurs propres besoins.

Cela s'appelle la réhabilitation psychosociale, qui mise sur les forces de l'individu et croit en son potentiel d'évolution pour qu'il retrouve une place au sein de la communauté.

Comment nous y prenons-nous ?

Les activités proposées dans l'institution aux résidents et aux personnes de l'extérieur sont de deux ordres : professionnel et thérapeutique.

- Six ateliers d'intégration professionnelle, au travail rémunéré en fonction des possibilités de chacun, permettent de réapprendre un rythme, des compétences et des gestes oubliés.
- Un Centre de jour offre sept thérapies capables de soigner le psychisme, de retrouver de l'aisance corporelle et de développer l'estime de soi.

Que ce soit dans les ateliers d'intégration professionnelle ou dans les activités thérapeutiques, les notions de plaisir et de bien-être sont omniprésentes.

INDÉPENDANCE
ESTIME DE SOI
APPRENDRE
COMPÉTENCES
ACTIVITÉS

Réapprendre les gestes quotidiens

Navettes vers les ateliers

Du lundi au vendredi midi, un bus-navette emmène les participants aux ateliers, qu'ils soient résidents de Domus ou de l'extérieur, et ce, quel que soit le lieu où ils habitent en plaine. Ce service est proposé en partenariat avec Transport Handicap.

Les ateliers d'intégration professionnelle

Par « ateliers d'intégration professionnelle », on entend les activités permettant d'augmenter les capacités techniques. Celles-ci sont encadrées par des maîtres socioprofessionnels et rémunérées.

- **Agrotourisme** Les participants accompagnent les visiteurs à la découverte du site d'agrotourisme de La Tzoumaz et assurent le service à la buvette
- **Animalerie et jardin** L'équipe s'occupe du jardin potager et de tous les animaux du domaine
- **Bois de feu et menuiserie** L'atelier transforme et livre du bois de feu chez les particuliers
- **Entretien et rénovation** L'atelier effectue tous les petits travaux techniques nécessaires sur les deux sites
- **Cuisine** Les travailleurs participent à la préparation des repas
- **Intendance** L'atelier participe aux tâches d'entretien et de service pour la Fondation et assure un mandat d'intendance à l'externe

Les ateliers thérapeutiques

Les ateliers thérapeutiques visent directement l'amélioration de la santé des bénéficiaires.

- **Artisanat du bois** Nourrir son estime de soi en travaillant un matériau noble pour créer de beaux objets
- **Art-thérapie** S'exprimer par le geste artistique en toute confiance
- **Musicothérapie** Mieux se connaître à travers la musique
- **Psycho-socio-esthétique** Retrouver le plaisir de s'occuper de soi
- **Théâtre** Affronter le public et retrouver confiance en soi
- **Thérapie avec le cheval** Se découvrir par la relation de confiance avec le cheval
- **Sport** Prendre soin de soi et de sa santé

En fonction du degré d'autonomie

Que signifie « être autonome » ?

Le degré d'autonomie est un critère fondamental d'intégration en atelier professionnel. Quelques critères permettent de l'apprécier :

- Fréquenter régulièrement l'atelier et être à l'heure
- Savoir s'équiper correctement
- Mémoriser les consignes et respecter les normes de sécurité
- Savoir demander de l'aide en cas de doute ou de problème
- Respecter les collègues, les supérieurs, les animaux ou le matériel confiés

Toutes les activités, rémunérées ou non, sont proposées aux résidents et aux personnes de l'extérieur en fonction de leur degré d'autonomie et d'acquisition de certaines compétences. Une fois cette réflexion conduite par l'équipe encadrante, le participant reçoit son programme personnel. S'il l'accepte, il est alors tenu de prendre part aux ateliers dans lesquels il est inscrit. Une évaluation est régulièrement faite, donnant la possibilité de modifier le programme.

Pour harmoniser le travail des équipes chargées du premier bilan et des évaluations régulières, quatre phases ont été déterminées. Elles permettent d'inscrire chacun dans un cycle évolutif. Celui-ci influe sur la rémunération horaire de ceux qui travaillent en atelier d'intégration professionnelle.

Phase 1: A l'arrivée ou après une rechute

Période d'adaptation sans activité obligatoire. Si toutefois le participant souhaite travailler à un rythme très adapté et avec un accompagnement important, il est payé 1 franc l'heure.

Phase 2: Le participant a besoin d'un accompagnement constant et d'un rythme très adapté

La personne travaille au moins un quart de journée hebdomadaire dans un atelier d'intégration professionnelle. Sa rémunération est de 2 francs l'heure.

Phase 3: Le participant est partiellement autonome

Arrivé à ce stade, le bénéficiaire s'engage à être présent cinq demi-journées par semaine. La répartition indiquée pour cette phase est de 0 à 2 ateliers thérapeutiques et 3 à 5 ateliers d'intégration professionnelle (rémunérés). Il gagne alors 3 francs l'heure.

Phase 4: Le participant est autonome

Les participants sont ici actifs sept demi-journées par semaine. La répartition indiquée pour cette phase est de 0 à 3 ateliers thérapeutiques et 4 à 7 ateliers d'intégration professionnelle. Leur rémunération pour ces derniers ateliers est de 4 francs l'heure.



AGROTURISME SOCIAL
ET JARDIN BOIS
SERIE ENTRETIEN
CUISINE INTENDANCE
ME SOCIAL ANIMA
BOIS DE FEU ET M
TIEN ET RENOVATI
DANCE A GROTO
ANIMALERIE ET JA

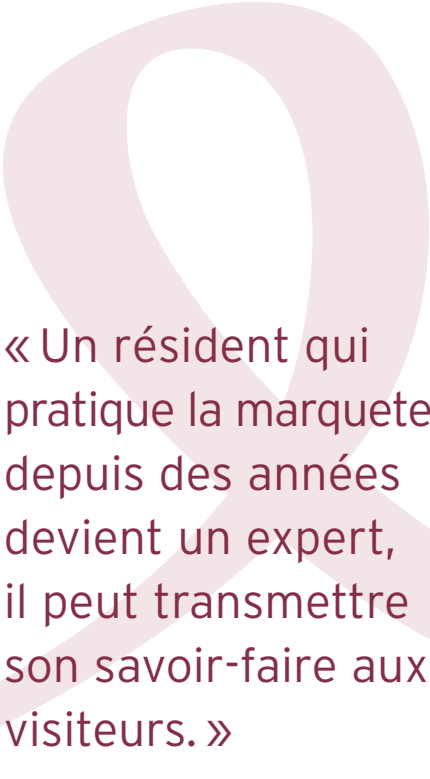


Ateliers professionnels

Ateliers pour tous

Les ateliers sont ouverts à tous, résidents et personnes extérieures à l'institution.

Agrotourisme social



« Un résident qui pratique la marqueterie depuis des années devient un expert, il peut transmettre son savoir-faire aux visiteurs. »

Quelques anciens mayens attenants, un cadre naturel idyllique, l'envie de créer une nouvelle fenêtre ouverte sur l'extérieur : l'agrotourisme social a émergé comme une évidence à La Tzoumaz, où se trouve l'un des deux foyers de la Fondation.

Après une première phase de rénovation et d'aménagement, le site accueille aujourd'hui des classes d'écoles, des familles ou des touristes informés par la presse, par l'Office du tourisme ou par le bouche-à-oreille. Ainsi, les visiteurs peuvent participer aux ateliers Artisanat du bois, Cuisine, se balader à cheval ou à dos d'âne, découvrir les animaux de la ferme (chèvres naines, caillies, lapins nains, etc.), s'initier au tir à l'arc ou simplement prendre un verre et un en-cas régional à la buvette, tandis que les enfants profitent de la place de jeux.

Autant d'activités dans lesquelles les résidents ou les participants des ateliers sont partie prenante, qu'il s'agisse d'expliquer le manie- ment des outils de marqueterie, de guider les équadés dans la forêt, de servir des boissons ou une fondue à la buvette, par exemple. Projet passerelle par excellence, l'atelier « Agrotourisme social » permet de jeter des ponts entre les mondes. Les bénéficiaires de la Fondation y rencontrent du public, et développent ainsi des habiletés sociales, le sens des responsabilités, la patience et la faculté d'adaptation.

Quant au public, il découvre, au contact des résidents, mais aussi grâce au sentier didactique, différents aspects de la maladie psychi- que. A noter que cette activité d'agrotourisme social a valu à la Fondation Domus le 3^e prix Monéquilibré du Pour-cent culturel Migros en 2017. Cette distinction récompense les meilleurs projets menés « en faveur de la promotion de la santé ».



Animalerie et jardin

« Les participants
ont du plaisir à
prendre soin d'un
autre être vivant. »

En pleine nature, le site de La Tzoumaz se prête particulièrement bien à l'accueil d'animaux, dont s'occupe l'équipe de l'atelier « Animalerie et jardin ». A tour de rôle, en fonction de leurs possibilités, les travailleurs prennent soin de la véritable ménagerie installée aux alentours du foyer : ânes, lapins, chèvres et un poulailler, qui requièrent des soins quotidiens. Ils sont encadrés par un maître socioprofessionnel, mais s'en chargent seuls les week-ends, sous la supervision d'un éducateur.

Cet atelier apporte un bénéfice fondamental aux participants, celui de se responsabiliser pour prendre soin d'autres êtres vivants. Des gestes valorisés par la relation s'établissant avec l'animal, toute de communication non verbale et de sensibilité, qui soigne le psychisme.

Les poules ou les ânes ont besoin d'un abri neuf ? Qu'à cela ne tienne, l'atelier prend les choses en main. Quant aux chèvres espiègles, leurs velléités d'indépendance sont contenues par les barrières consciencieusement installées autour de leur garde-manger naturel.

Cette précieuse relation avec le monde animal est aussi privilégiée à l'intérieur, puisque chaque unité de vie du foyer de La Tzoumaz a pu choisir des compagnons à quatre ou deux pattes : chinchillas, chats, cochons d'Inde, colombes ou canaris. L'atelier se déplace en quelque sorte vers ceux qu'un manque de mobilité ou de force empêche de sortir.

Côté jardin, les travailleurs s'occupent du potager de l'institution et des gros travaux d'extérieur, dallage ou taille des arbres. Ils fabriquent également une huile de noix d'excellente qualité à partir des centaines de kilos de fruits qui leur sont confiés. Une activité partagée avec tous ceux qui le souhaitent.



Bois de feu et menuiserie

Chaque année, sur le site de La Tzoumaz, 200 à 250 stères de feuillus sont transformés en bûches, calibrées pour les cheminées de salon ou les chaudières à bois. Durant la semaine, l'équipe de l'atelier « Bois de feu et menuiserie » s'active à scier et emballer ce bois de feu, sous la direction d'un maître socioprofessionnel menuisier.

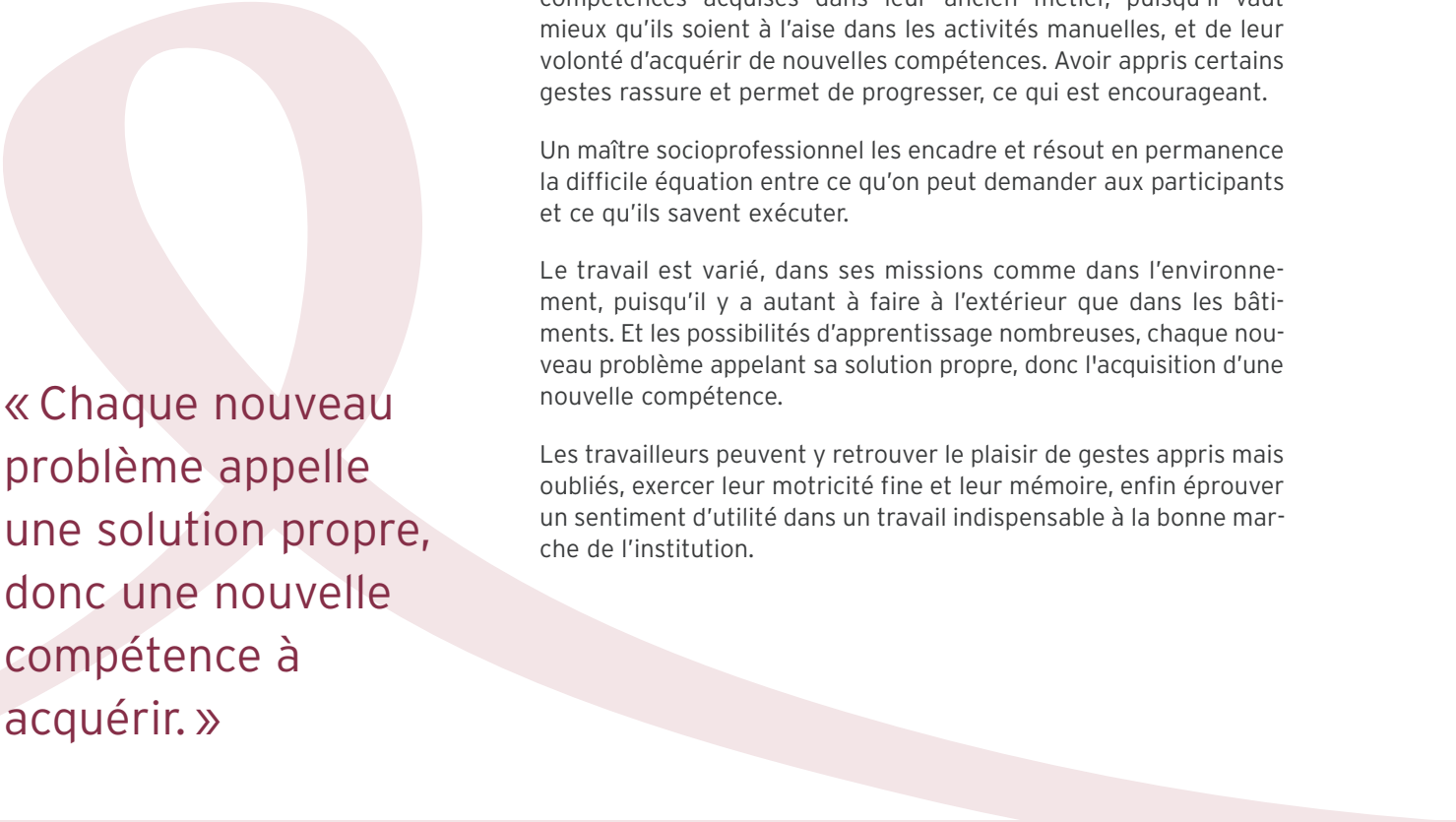
Les participants œuvrent également à la construction ou à la rénovation de locaux. Les travailleurs ont par exemple construit les pare-bottes du paddock de La Tzoumaz, utilisé par l'atelier « Thérapie avec le cheval », et rénové un mayen situé près du foyer, qui abrite aujourd'hui le concassage des noix du domaine. Contribuer ainsi à l'aménagement de son environnement est très valorisant pour l'équipe.

L'institution livre les bûches chez les clients, occasion pour les participants d'établir des contacts avec l'extérieur et d'améliorer ainsi leur sociabilité. Travailler avec des machines exige de la concentration, ne serait-ce que pour respecter les consignes de sécurité, et une bonne organisation. Chacun y augmente également son endurance physique et apprend des gestes techniques. Cet atelier représente une belle opportunité sur le chemin de la réhabilitation et une occasion de retrouver confiance et estime de soi.

« Les travailleurs sont fiers de participer au développement des infrastructures de l'institution. »



Entretien et rénovation



« Chaque nouveau problème appelle une solution propre, donc une nouvelle compétence à acquérir. »

Tout propriétaire comprendra immédiatement en quoi consiste l'atelier « Entretien et rénovation » et quelle peut être son utilité à la Fondation Domus. Dans une maison, qui plus est entourée d'un jardin, on a toujours besoin de quelqu'un pour effectuer des travaux d'entretien, du plus simple au plus complexe.

Telle est la mission de cet atelier, présent en permanence sur les deux sites : remplacer une ampoule, tondre le gazon, réparer une serrure, planter des fleurs, accrocher un tableau ou repeindre une chambre. C'est dire que la qualité première des travailleurs est d'être un peu des touche-à-tout. Leur participation à cet atelier va dépendre des compétences acquises dans leur ancien métier, puisqu'il vaut mieux qu'ils soient à l'aise dans les activités manuelles, et de leur volonté d'acquérir de nouvelles compétences. Avoir appris certains gestes rassure et permet de progresser, ce qui est encourageant.

Un maître socioprofessionnel les encadre et résout en permanence la difficile équation entre ce qu'on peut demander aux participants et ce qu'ils savent exécuter.

Le travail est varié, dans ses missions comme dans l'environnement, puisqu'il y a autant à faire à l'extérieur que dans les bâtiments. Et les possibilités d'apprentissage nombreuses, chaque nouveau problème appelant sa solution propre, donc l'acquisition d'une nouvelle compétence.

Les travailleurs peuvent y retrouver le plaisir de gestes appris mais oubliés, exercer leur motricité fine et leur mémoire, enfin éprouver un sentiment d'utilité dans un travail indispensable à la bonne marche de l'institution.



Cuisine

Sur chacun des deux sites de la Fondation, une brigade composée d'un cuisinier, d'un maître socioprofessionnel et de quatre travailleurs œuvre à la confection des repas de l'institution. Il s'agit de préparer chaque jour environ 80 couverts à Ardon, et 150 à La Tzoumaz.

Une performance d'organisation pour le chef, qui doit planifier et distribuer le travail à l'intérieur d'une équipe dont le nombre et les compétences varient au quotidien. Chacun est en effet assigné à une tâche en fonction de ses possibilités : épluchage des légumes, dressage des assiettes, pâtisserie, nettoyage de la vaisselle comme de toute la cuisine chaque jour. Le tout avec un minimum de stress, tout en respectant les horaires de l'institution. A 11h30, tout doit être prêt à être monté dans les étages, puisque les repas se prennent dans les unités de vie.

Un accent particulier est mis sur l'hygiène, des mains comme des aliments, et les principes d'une alimentation saine. Chaque participant a des objectifs à atteindre, qui sont évalués tous les trois mois. Car le travail à l'atelier représente toujours une opportunité de progresser dans les compétences personnelles. Sans compter que la préparation des repas favorise l'acquisition de gestes essentiels pour retrouver l'autonomie.

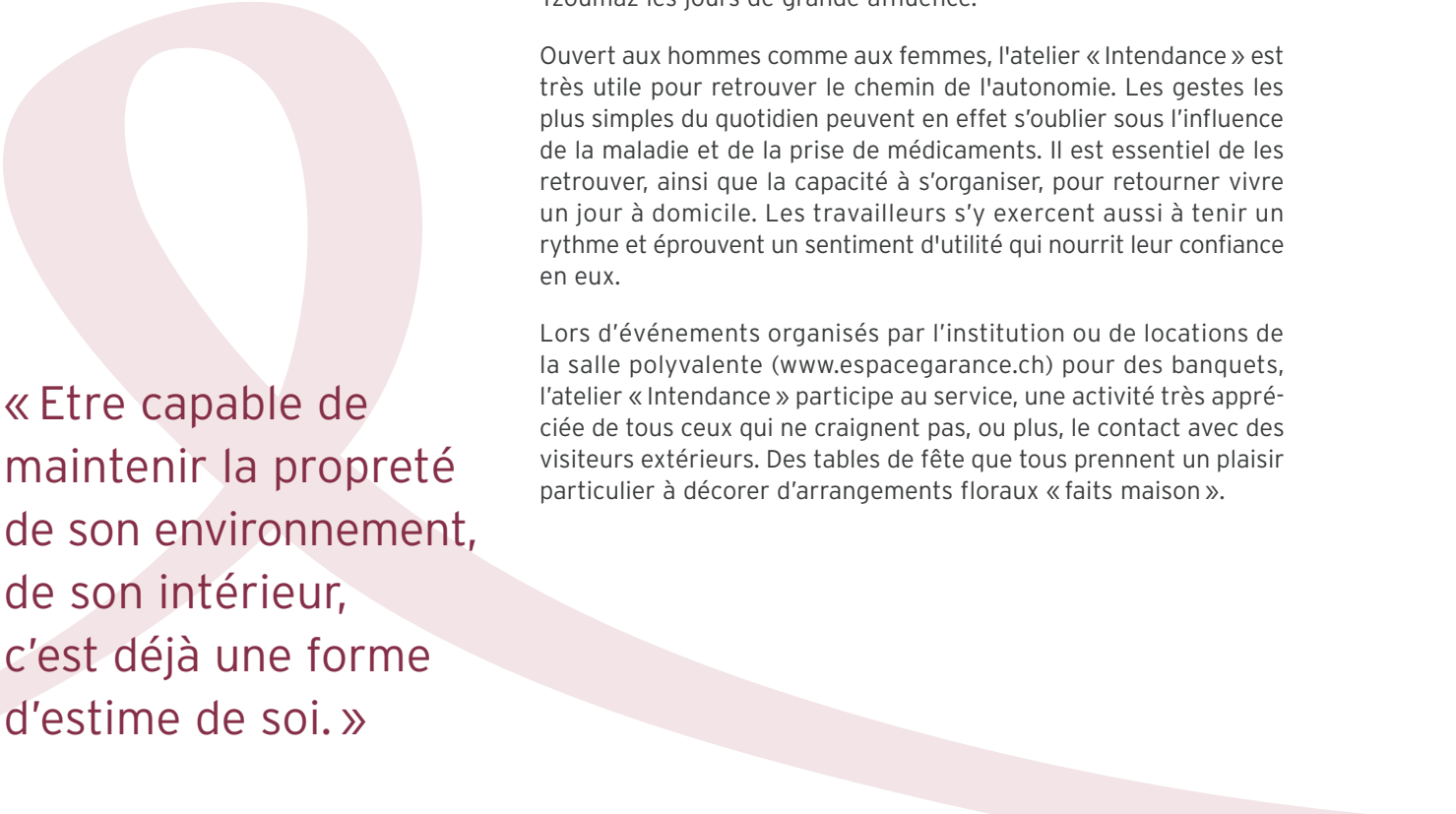
Couper des légumes exerce la motricité fine et l'organisation de l'espace, respecter une recette exerce la mémoire et la concentration, travailler selon un horaire précis aide à structurer le temps, œuvrer en équipe redonne des compétences sociales.

Ces dernières sont particulièrement mises en avant pour les participants à cet atelier, qui collaborent à la confection des cocktails dînatoires ou des repas organisés lors d'événements tels que fête de fin d'année, tables rondes, séances du Conseil de fondation, etc.

« Notre but ?
Travailler dans les
délais, mais avec un
minimum de stress. »



Intendance



« Etre capable de maintenir la propreté de son environnement, de son intérieur, c'est déjà une forme d'estime de soi. »

Dans chaque foyer, l'atelier « Intendance » apporte son soutien aux équipes chargées de l'entretien et de la buanderie dans les unités de vie et s'occupe de la décoration. Les participants y sont encadrés de maîtres socioprofessionnels et de gestionnaires en intendance formés, et effectuent un nombre d'heures hebdomadaire défini en fonction de leurs possibilités.

L'activité de l'atelier se déploie également à l'extérieur, puisque la Fondation a obtenu un mandat de nettoyage et de buanderie pour une association valaisanne. Les participants sont aussi appelés à prêter main-forte à la buvette du site d'agrotourisme social de La Tzoumaz les jours de grande affluence.

Ouvert aux hommes comme aux femmes, l'atelier « Intendance » est très utile pour retrouver le chemin de l'autonomie. Les gestes les plus simples du quotidien peuvent en effet s'oublier sous l'influence de la maladie et de la prise de médicaments. Il est essentiel de les retrouver, ainsi que la capacité à s'organiser, pour retourner vivre un jour à domicile. Les travailleurs s'y exercent aussi à tenir un rythme et éprouvent un sentiment d'utilité qui nourrit leur confiance en eux.

Lors d'événements organisés par l'institution ou de locations de la salle polyvalente (www.espacegarance.ch) pour des banquets, l'atelier « Intendance » participe au service, une activité très appréciée de tous ceux qui ne craignent pas, ou plus, le contact avec des visiteurs extérieurs. Des tables de fête que tous prennent un plaisir particulier à décorer d'arrangements floraux « faits maison ».





ARTISANAT, DU BOIS
MUSICOTHÉRAPIE
ESTHÉTIQUE THÉRAPEUTIQUE
AVEC LE CHEVAL, SÉANCE
DU BOIS ART-THERAPY
RAPHIE PSYCHO-SOCIALE
THÉÂTRE THÉRAPEUTIQUE
SPORT ARTISANAT
RAPHIE MUSICOTHÉRAPIE

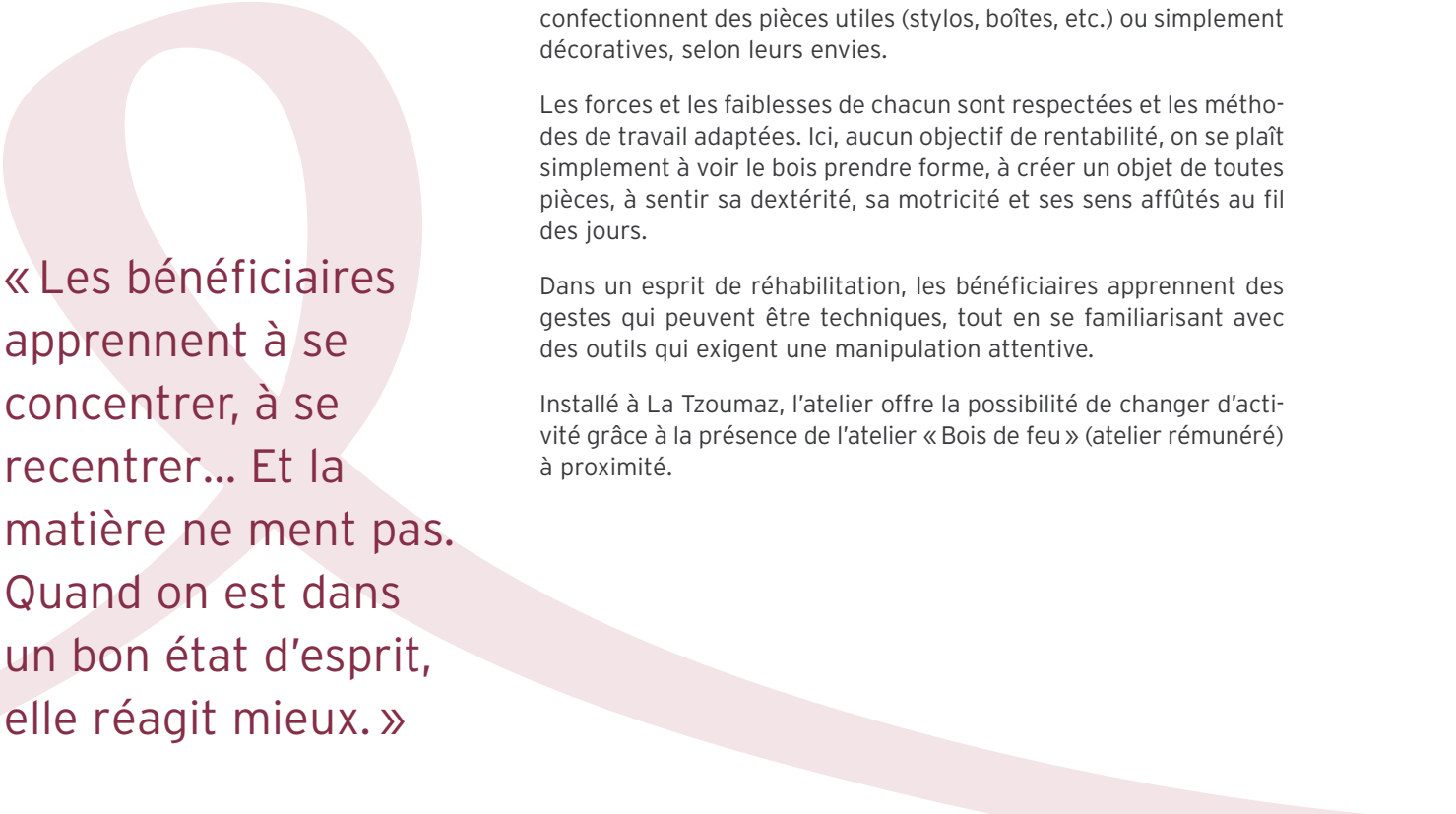


Ateliers thérapeutiques

Ateliers pour tous

Les ateliers sont ouverts à tous, résidents et personnes extérieures à l'institution.

Artisanat du bois



« Les bénéficiaires apprennent à se concentrer, à se recentrer... Et la matière ne ment pas. Quand on est dans un bon état d'esprit, elle réagit mieux. »

L'odeur du bois, son chuchotement alors que les copeaux s'entortillent et dessinent des frisottis, la courbure qui, à chaque caresse, devient de plus en plus soyeuse...

Concentrés sur leurs gestes, leurs sens en éveil, les bénéficiaires de l'atelier « Artisanat du bois » ont très souvent « attrapé le virus ». Il faut dire qu'il n'est nul besoin d'avoir déjà eu en main un tour ou un ciseau pour participer à cet atelier. Les premiers gestes pratiqués sont simples et les compétences acquises peu à peu.

Choix de l'objet, des essences, du motif de marqueterie : les participants découvrent toutes les étapes d'un travail artisanal et confectionnent des pièces utiles (stylos, boîtes, etc.) ou simplement décoratives, selon leurs envies.

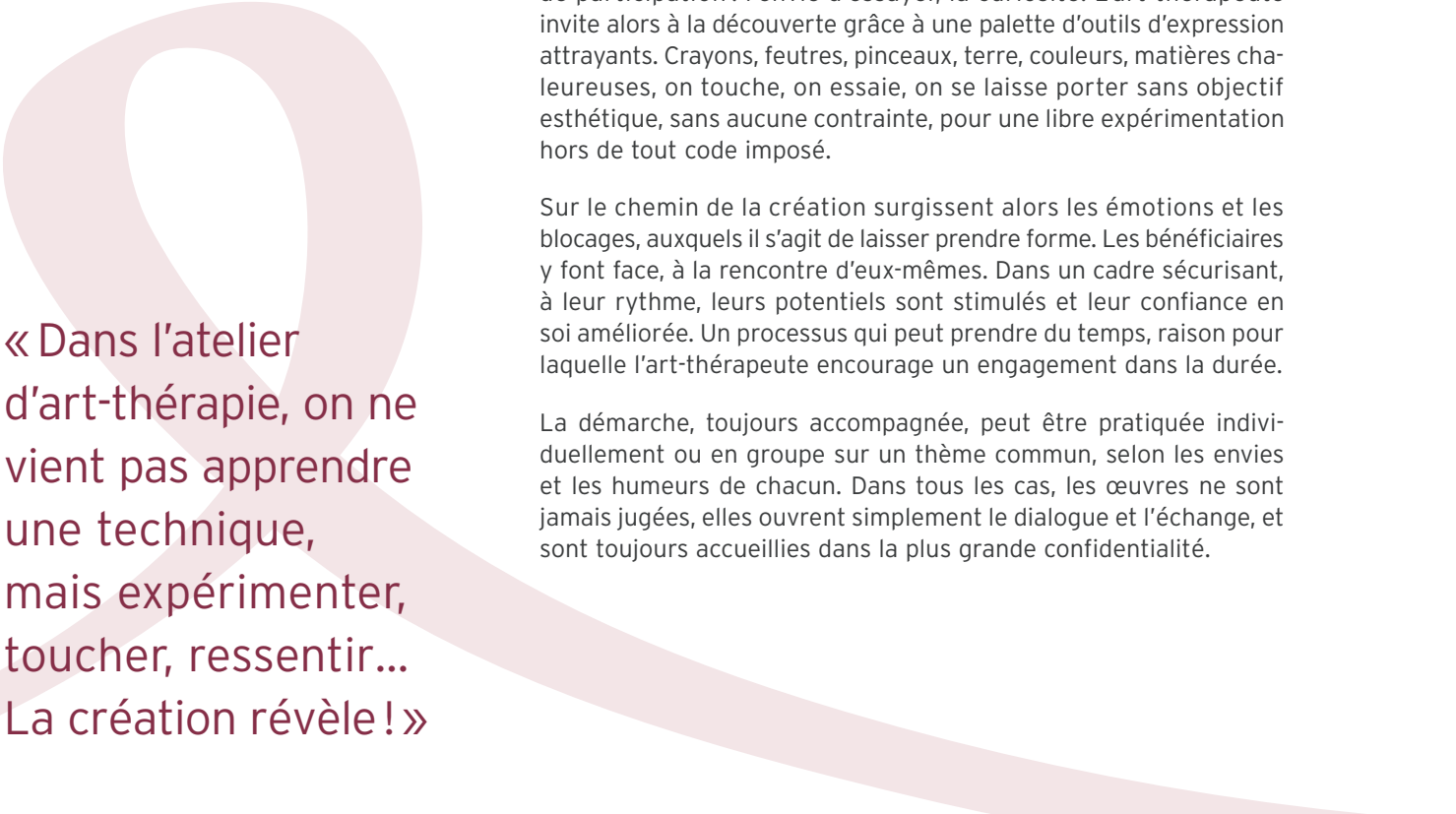
Les forces et les faiblesses de chacun sont respectées et les méthodes de travail adaptées. Ici, aucun objectif de rentabilité, on se plaît simplement à voir le bois prendre forme, à créer un objet de toutes pièces, à sentir sa dextérité, sa motricité et ses sens affûtés au fil des jours.

Dans un esprit de réhabilitation, les bénéficiaires apprennent des gestes qui peuvent être techniques, tout en se familiarisant avec des outils qui exigent une manipulation attentive.

Installé à La Tzoumaz, l'atelier offre la possibilité de changer d'activité grâce à la présence de l'atelier « Bois de feu » (atelier rémunéré) à proximité.



Art-thérapie



« Dans l'atelier d'art-thérapie, on ne vient pas apprendre une technique, mais expérimenter, toucher, ressentir... La création révèle ! »

« La thérapie ajoute à l'art le projet de transformation de soi-même. L'art ajoute à la thérapie l'ambition de figurer de façon énigmatique les grands thèmes de la condition humaine. La création - acte et résultat - peut permettre la transformation profonde du sujet créateur. »

Cette citation de Jean-Pierre Klein, père de la Fondation Art et Thérapie, exprime bien l'intérêt que peut représenter l'art-thérapie pour les personnes victimes de troubles psychosociaux.

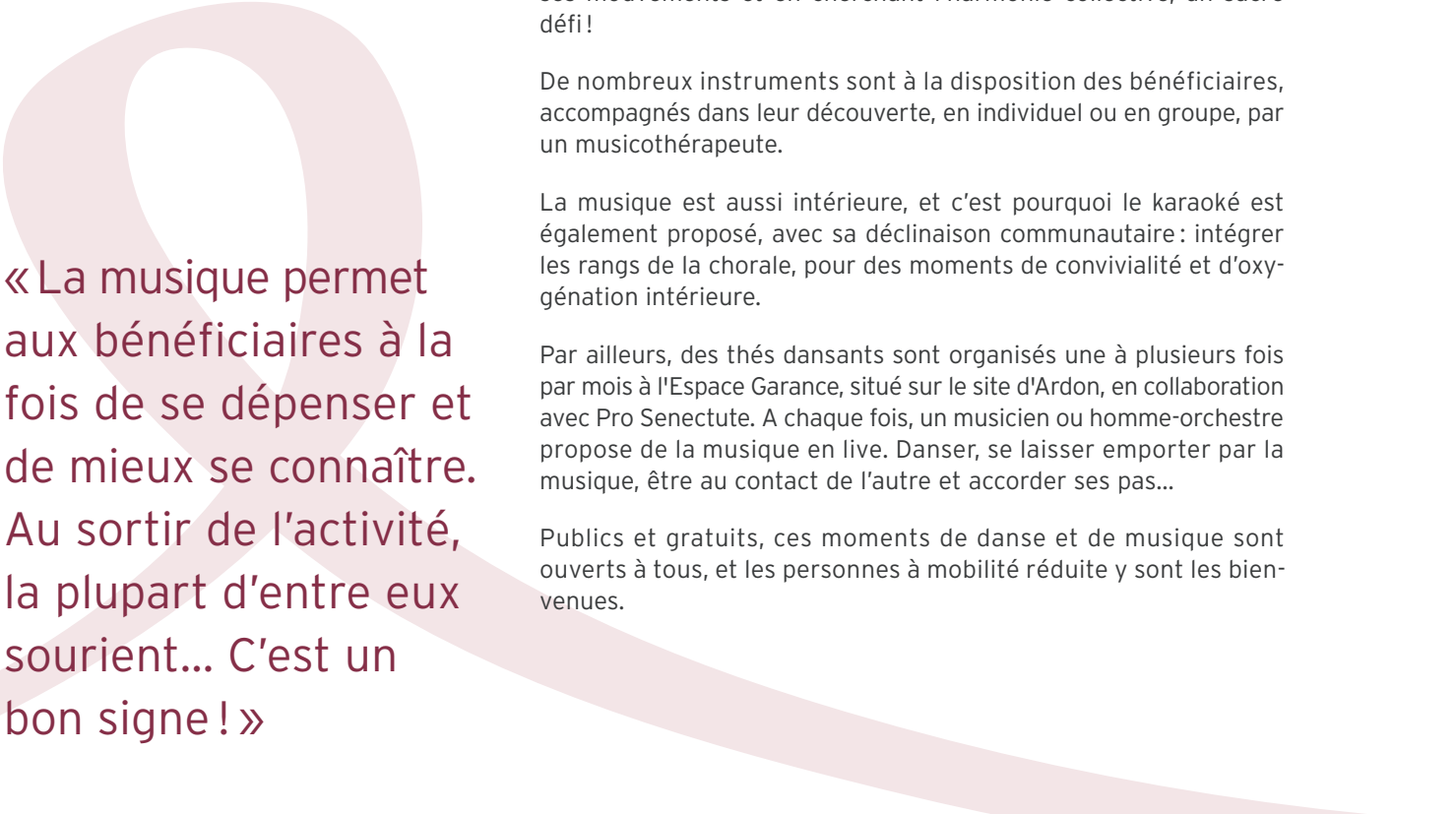
Dans cet atelier, nul besoin de savoir-faire préalable, seule condition de participation : l'envie d'essayer, la curiosité. L'art-thérapeute invite alors à la découverte grâce à une palette d'outils d'expression attrayants. Crayons, feutres, pinceaux, terre, couleurs, matières chaleureuses, on touche, on essaie, on se laisse porter sans objectif esthétique, sans aucune contrainte, pour une libre expérimentation hors de tout code imposé.

Sur le chemin de la création surgissent alors les émotions et les blocages, auxquels il s'agit de laisser prendre forme. Les bénéficiaires y font face, à la rencontre d'eux-mêmes. Dans un cadre sécurisant, à leur rythme, leurs potentiels sont stimulés et leur confiance en soi améliorée. Un processus qui peut prendre du temps, raison pour laquelle l'art-thérapeute encourage un engagement dans la durée.

La démarche, toujours accompagnée, peut être pratiquée individuellement ou en groupe sur un thème commun, selon les envies et les humeurs de chacun. Dans tous les cas, les œuvres ne sont jamais jugées, elles ouvrent simplement le dialogue et l'échange, et sont toujours accueillies dans la plus grande confidentialité.



Musicothérapie



« La musique permet aux bénéficiaires à la fois de se dépenser et de mieux se connaître. Au sortir de l'activité, la plupart d'entre eux sourient... C'est un bon signe ! »

La musique adoucit les mœurs, dit-on. Celle proposée à la Fondation Domus dans le cadre de l'atelier « Musicothérapie » a du moins pour ambition d'adoucir la vie et de procurer du bien-être. Et les moyens pour y parvenir sont nombreux.

Durant l'atelier, on écoute de la musique, mais on en joue aussi, on prend plaisir à découvrir les sons produits, à tenter de créer l'harmonie, à la ressentir et à la vivre.

Gratter, frapper, souffler, pianoter... L'expérience est aussi sensorielle. Laisser son corps s'exprimer en musique, tout en ajustant ses mouvements et en cherchant l'harmonie collective, un sacré défi !

De nombreux instruments sont à la disposition des bénéficiaires, accompagnés dans leur découverte, en individuel ou en groupe, par un musicothérapeute.

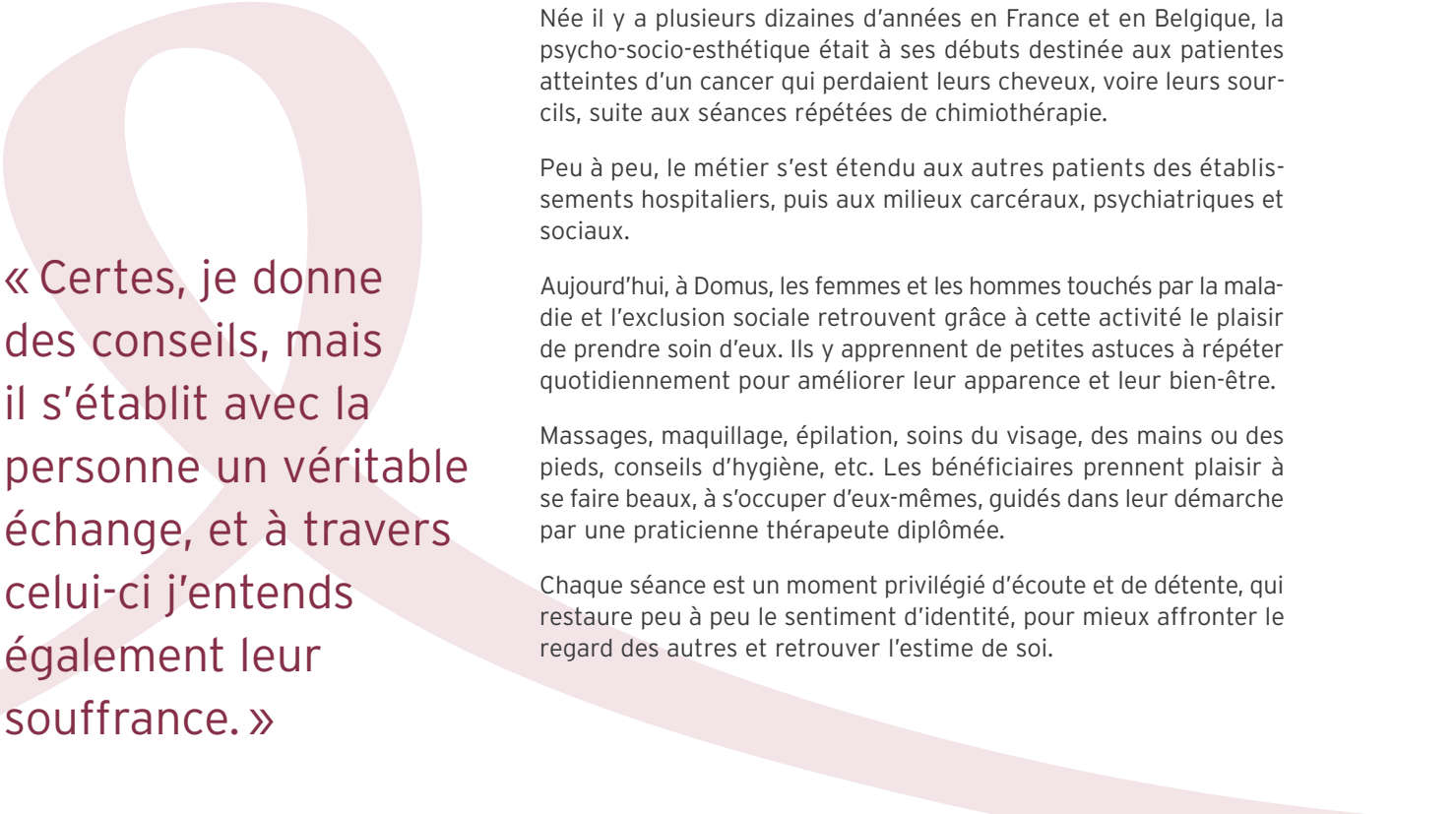
La musique est aussi intérieure, et c'est pourquoi le karaoké est également proposé, avec sa déclinaison communautaire : intégrer les rangs de la chorale, pour des moments de convivialité et d'oxygénation intérieure.

Par ailleurs, des thés dansants sont organisés une à plusieurs fois par mois à l'Espace Garance, situé sur le site d'Ardon, en collaboration avec Pro Senectute. A chaque fois, un musicien ou homme-orchestre propose de la musique en live. Danser, se laisser emporter par la musique, être au contact de l'autre et accorder ses pas...

Publics et gratuits, ces moments de danse et de musique sont ouverts à tous, et les personnes à mobilité réduite y sont les bienvenues.



Psycho-socio-esthétique



« Certes, je donne des conseils, mais il s'établit avec la personne un véritable échange, et à travers celui-ci j'entends également leur souffrance. »

Parmi les activités thérapeutiques proposées par le Centre de jour, la psycho-socio-esthétique, l'une des dernières arrivées, rencontre un véritable succès auprès des bénéficiaires, hommes et femmes. La précision de genre est ici utile car, à première vue, on pourrait croire que seules les secondes y ont droit. Que nenni !

Certes, il y a « esthétique » dans cette trilogie de mots un brin étrange, mais qu'on ne s'y trompe pas, la psycho-socio-esthétique est bel et bien une profession à vocation thérapeutique. Par le biais des soins prodigués, les bénéficiaires apprivoisent le miroir, reprennent contact avec leur image, la revalorisent et retrouvent confiance en eux.

Née il y a plusieurs dizaines d'années en France et en Belgique, la psycho-socio-esthétique était à ses débuts destinée aux patientes atteintes d'un cancer qui perdaient leurs cheveux, voire leurs sourcils, suite aux séances répétées de chimiothérapie.

Peu à peu, le métier s'est étendu aux autres patients des établissements hospitaliers, puis aux milieux carcéraux, psychiatriques et sociaux.

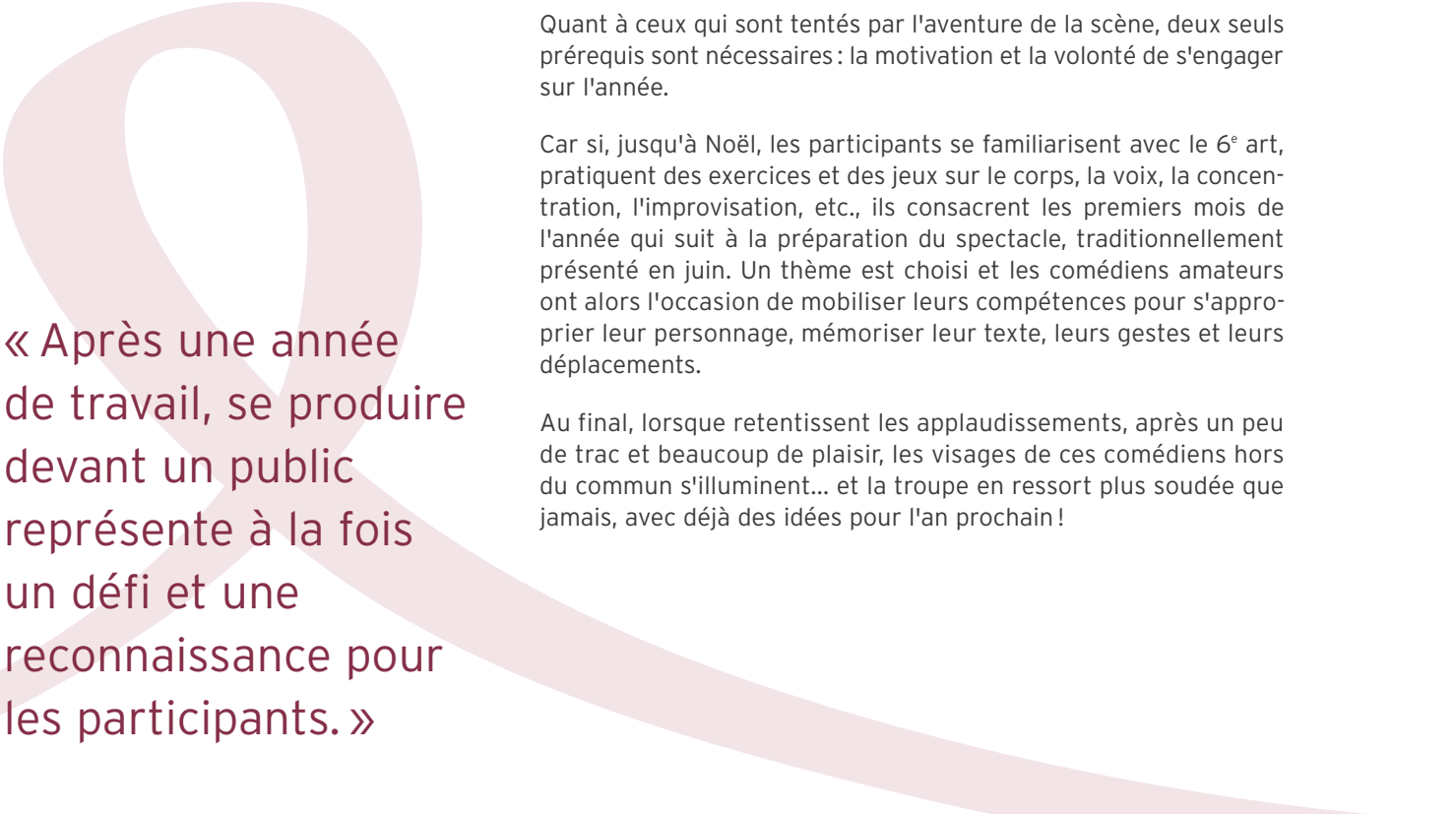
Aujourd'hui, à Domus, les femmes et les hommes touchés par la maladie et l'exclusion sociale retrouvent grâce à cette activité le plaisir de prendre soin d'eux. Ils y apprennent de petites astuces à répéter quotidiennement pour améliorer leur apparence et leur bien-être.

Massages, maquillage, épilation, soins du visage, des mains ou des pieds, conseils d'hygiène, etc. Les bénéficiaires prennent plaisir à se faire beaux, à s'occuper d'eux-mêmes, guidés dans leur démarche par une praticienne thérapeute diplômée.

Chaque séance est un moment privilégié d'écoute et de détente, qui restaure peu à peu le sentiment d'identité, pour mieux affronter le regard des autres et retrouver l'estime de soi.



Théâtre



« Après une année de travail, se produire devant un public représente à la fois un défi et une reconnaissance pour les participants. »

Oser, surmonter sa timidité, poser sa voix, entrer dans la peau d'un autre, retenir un texte et tout au bout du chemin, si l'envie est là, monter sur scène pour de vrai ! C'est l'aventure proposée par l'atelier « Théâtre », qui se décline en deux variantes, l'une avec représentation publique en fin de saison, l'autre pas.

Ainsi, sous la houlette d'une équipe d'éducateurs et de deux comédiens/metteurs en scène professionnels, tous les participants travaillent sur le corps, les émotions et le mental, abordant tous les aspects de la scène, de l'écriture au jeu. Ils y gagnent de la confiance en soi, de la spontanéité et... de l'humour !

Quant à ceux qui sont tentés par l'aventure de la scène, deux seuls prérequis sont nécessaires : la motivation et la volonté de s'engager sur l'année.

Car si, jusqu'à Noël, les participants se familiarisent avec le 6^e art, pratiquent des exercices et des jeux sur le corps, la voix, la concentration, l'improvisation, etc., ils consacrent les premiers mois de l'année qui suit à la préparation du spectacle, traditionnellement présenté en juin. Un thème est choisi et les comédiens amateurs ont alors l'occasion de mobiliser leurs compétences pour s'approprier leur personnage, mémoriser leur texte, leurs gestes et leurs déplacements.

Au final, lorsque retentissent les applaudissements, après un peu de trac et beaucoup de plaisir, les visages de ces comédiens hors du commun s'illuminent... et la troupe en ressort plus soudée que jamais, avec déjà des idées pour l'an prochain !



Thérapie avec le cheval

« Le cheval n'est pas intrusif, il ne juge pas et se montre digne d'intérêt et de soin. Extrêmement sensible, il invite naturellement les bénéficiaires à prendre leur place d'être humain dans la rencontre. »

Sur le site de La Tzoumaz, au cœur d'une nature idyllique, la Thérapie avec le cheval se présente comme l'un des ateliers phares du Centre de jour. Sa taille et son professionnalisme en font une offre unique en Suisse romande.

Trois thérapeutes spécialement formées à cette approche accompagnent les participants et travaillent avec quatre poneys mini-Shetland et cinq chevaux. Certains, de la race norvégienne des Fjord, sont dotés d'une taille modeste, d'une robe de couleur apaisante et d'un caractère affectueux, ce qui leur permet d'attirer rapidement la sympathie des bénéficiaires. D'autres, Contois, chevaux de trait robustes, viennent compléter le cheptel.

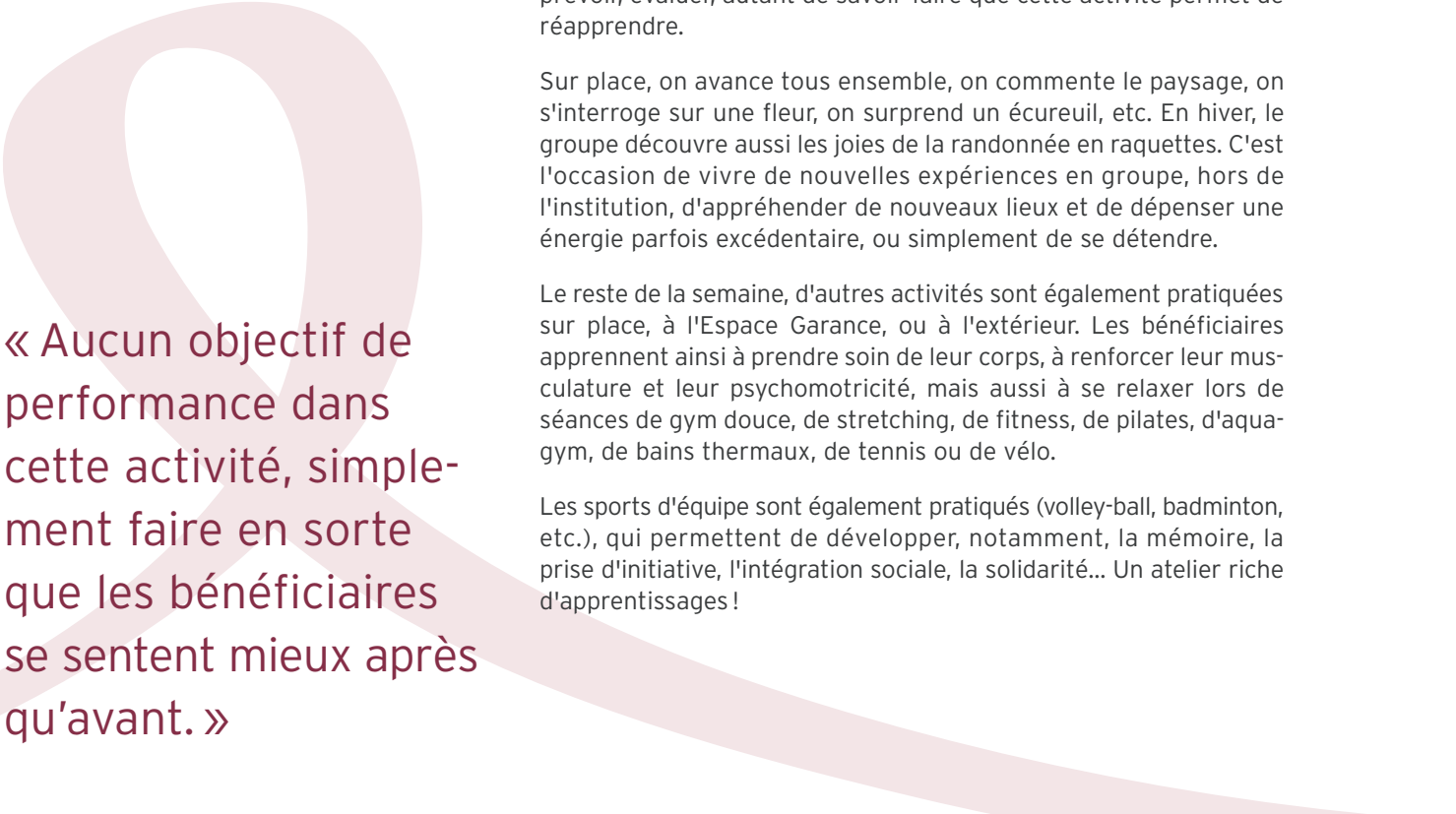
Les équidés sont apprivoisés petit à petit, par des gestes simples souvent répétés. Brossage, nourrissage, caresses, on se contente d'abord d'être avec, de faire connaissance. Une première étape qui peut durer des mois, chacun à son rythme. Puis l'appréhension s'estompe, laisse place à l'attachement, et chacun choisit son favori, avec lequel des liens privilégiés s'établissent.

Les thérapeutes établissent alors un programme sur mesure pour chaque bénéficiaire, qui intègre par exemple des séances de relaxation à cheval, la conduite de l'animal en main ou sur son dos, ou encore des exercices visant à renforcer la conscience corporelle. La confiance est établie et le lien se crée, qui permet de travailler tous les aspects de la relation: prendre sa place, s'exprimer, être attentif à l'autre et interagir de manière adéquate.

La thérapie avec le cheval se pratique à l'intérieur du paddock ou à l'extérieur, pour des balades bucoliques dans les alentours du foyer. Les participants ont par ailleurs l'occasion de montrer leur savoir-faire chaque année lors de la kermesse annuelle, qui a lieu le premier dimanche de septembre.



Sport



« Aucun objectif de performance dans cette activité, simplement faire en sorte que les bénéficiaires se sentent mieux après qu'avant. »

Le bien-être, dit-on, passe par celui du corps. C'est dans cet esprit que le Centre de jour propose un atelier dédié au sport. L'activité, encadrée par deux maîtres socioprofessionnels formés en sport handicap, offre un accompagnement individualisé, adapté aux besoins et aux possibilités de chacun. Les activités peuvent ainsi être simples, ou plus intensives et s'étaler sur toute la journée.

Le mercredi est traditionnellement dédié à la sortie en plein air. Une fois la destination définie en commun, il s'agit de se vêtir en conséquence, de vérifier son matériel, de prévoir d'éventuels changements météorologiques, et de préparer le casse-croûte. Anticiper, prévoir, évaluer, autant de savoir-faire que cette activité permet de réapprendre.

Sur place, on avance tous ensemble, on commente le paysage, on s'interroge sur une fleur, on surprend un écureuil, etc. En hiver, le groupe découvre aussi les joies de la randonnée en raquettes. C'est l'occasion de vivre de nouvelles expériences en groupe, hors de l'institution, d'appréhender de nouveaux lieux et de dépenser une énergie parfois excédentaire, ou simplement de se détendre.

Le reste de la semaine, d'autres activités sont également pratiquées sur place, à l'Espace Garance, ou à l'extérieur. Les bénéficiaires apprennent ainsi à prendre soin de leur corps, à renforcer leur musculature et leur psychomotricité, mais aussi à se relaxer lors de séances de gym douce, de stretching, de fitness, de pilates, d'aquagym, de bains thermaux, de tennis ou de vélo.

Les sports d'équipe sont également pratiqués (volley-ball, badminton, etc.), qui permettent de développer, notamment, la mémoire, la prise d'initiative, l'intégration sociale, la solidarité... Un atelier riche d'apprentissages !



FONDATION DOMUS

Route du Simplon 31
Case postale 18
CH-1957 Ardon

Tél. +41 27 205 75 00
Fax +41 27 205 75 09
contact@fondation-domus.ch

www.fondation-domus.ch



Foyer La Tzoumaz



Foyer Ardon