



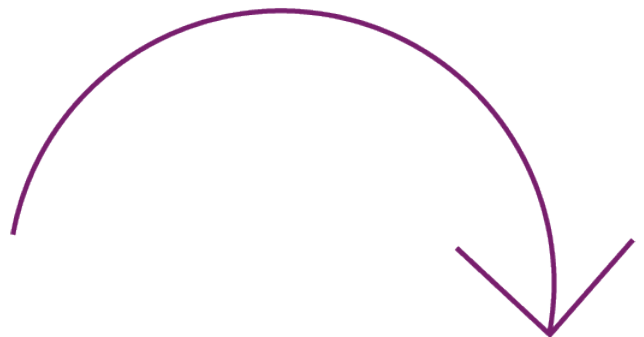
Attention(s)

© jean claude sanchez

Prendre soin de soi
Prendre soin des autres
en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer

+

*Il est infiniment plus important de sentir l'art,
de le vivre, de le pratiquer, que d'y penser*
Antoni Tapiès



Cie Itinérances
Christine Fricker

Prendre soin de soi, prendre soin des autres par la pratique artistique et l'ouverture culturelle

Immersion artistique créée et accompagnée par la chorégraphe Christine FRICKER/Cie ITINERRANCES à l'intention des patients et leur famille, des personnels soignant et encadrant.

Repenser la relation aidants/aidés, professionnels de santé pour « s'appréhender » autrement. Proposer une aventure sensorielle, sensible et immersive entre le donner et le recevoir, une invitation à être dans l'attention, les attentions vis à vis des autres, quelque soit son statut. L'art est un bien commun, vecteur d'émancipation que l'on ne doit pas perdre en avançant dans l'âge. Une invitation à habiter son corps en douceur sans jugement de valeur, en partant de l'organisation corporelle propre à chacun.e.

« C'est à travers nos sens que nous percevons des informations de notre environnement intérieur (nous mêmes) et de notre environnement extérieur (les autres et le monde). » Bonnie Bainbridge Cohen

L'intention

« Pourquoi la culture devrait-elle disparaître avec le vieillissement ?

Pourquoi la stimulation des capacités physiques est-elle souvent négligée alors que le corps nous permet de communiquer avec ce qui nous entoure ?

Je suis persuadée que l'absence de créativité bloque le bien être et prive chacun.e de l'occasion d'utiliser la vaste réserve de matériaux de sa vie intérieure.

Amener la danse en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer, c'est pour moi partager les bienfaits de la pratique de cet Art là où on ne l'attend pas. Imaginer des contextes et situations qui mettront en œuvre les imaginaires et les sensibilités et participeront ainsi à repousser les fatalités. Je suis en contact, depuis de nombreuses années, avec une grande diversité de corps et je suis persuadée qu'il existe en chacun de nous une danse prête à être révélée. Il suffit que le geste fasse sens pour la personne et soit pleinement vécu pour être témoin d'un moment d'une grande authenticité.

Le respect des corps et son écoute fait partie de toute démarche chorégraphique, de même qu'il est enrichissant de travailler avec des corps éloignés des normes physiques, des standards sociaux et culturels actuels.

Les personnes âgées peuvent aussi en faire l'expérience et puiser dans leur vécu, leur sensibilité, leur imaginaire pour y répondre. Je suis persuadée que grâce au langage du corps, il est possible d'avoir accès au répertoire entier des expériences vécues de chacun.e et que le mouvement révèle notre personnalité profonde.

En étant moi même confrontée au vieillissement de mes proches, je demeure observatrice des pratiques liées à la santé, pratiques auxquelles j'aimerais apporter mon attention et savoir faire ».

Christine FRICKER

« Un souci responsable des autres qui prend la forme d'une activité éthique et politique en faveur de la vulnérabilité humaine, dans l'idée de la stabiliser ou de la diminuer »

Fabienne Brugère - *le Care*

Christine FRICKER

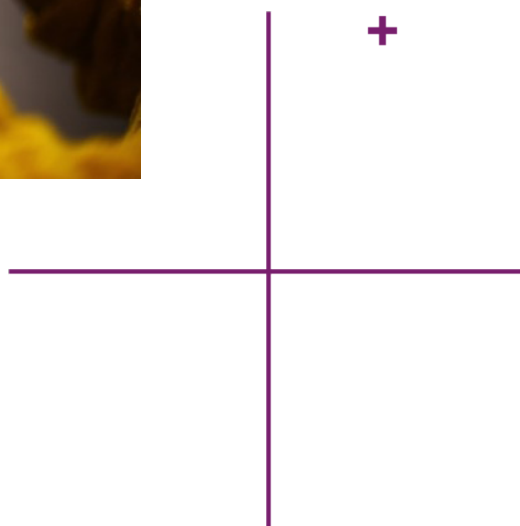
Cie ITINERRANCES

Christine Fricker est chorégraphe de la Cie Itinerrances, pédagogue et directrice artistique du Pôle 164, pôle de création pour et avec les publics situé dans le 14ème arrondissement de Marseille. Elle affirme sa position de conceptrice d'aventures chorégraphiques avec l'envie de mettre en mouvement et révéler le potentiel créatif de nombreuses personnes aux profils d'une grande diversité.

Ces rencontres ont nourri son processus créatif, lui ont donné l'envie de se lancer dans des aventures participatives qui lui ont permis de vérifier que tout le monde peut se mettre en mouvement et faire le don d'une danse personnelle quel que soit l'âge, la culture, le statut social, la physicalité.

Elle est sensible de ce fait aux corps non aguerris à la danse qui font au mieux ce qu'ils ne savent pas encore faire dans une présence touchante.

J'ai acquis l'intime conviction que la création artistique peut quitter son statut d'exception pour s'appuyer sur le réel, le quotidien, le pragmatique et ainsi s'adresser à tous, des plus jeunes aux plus âgés.



ATTENTION(S) EN EHPAD / Accueil de jour Alzheimer : LES SOURCES DU PROJET

« Nous sommes sur le terrain depuis plusieurs années et avons une véritable démarche militante à collaborer avec des publics éloignés de la culture, à donner des clés de lecture, à mettre des personnes de tous les âges, les pratiques, les cultures, au coeur de processus de création. »

Christine FRICKER // Expériences en milieu de la Santé

Le désir de Christine FRICKER d'être présente en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer prend appui sur son expérience auprès des patients ainsi que du personnel soignant et encadrant des milieux de la santé.

Elle est intervenue au Foyer de l'âge d'or à Martigues dans le cadre du projet « Autoportraits » processus collaboratif avec les personnes âgées. Elle travaille également depuis de nombreuses années avec les patients du CATTM Maison rose, de HDJ Camille Claudel et HDJ 14ème Marine Blanche à Marseille.

Christine FRICKER a pu constater à quel point la danse tisse des liens entre les personnes grâce aux émotions véhiculées par les corps dansants. Les ateliers sont une invitation à s'écouter, à ressentir, à s'exprimer, à libérer le corps et par là même la pensée. La démarche de l'artiste est, depuis les débuts de sa Cie, de mettre le plus grand nombre au contact d'un processus de création, d'interpeller l'empathie des regardants en les rendant acteurs, en leur donnant accès à leurs ressentis.

Philosophie du « CARE »

Ce projet s'inspire également de la philosophie américaine du « Care » (la sollicitude et/ou le soin) présente dans les dernières créations participatives de la chorégraphe. Il s'agit de la capacité de prendre soin d'autrui et de favoriser les échanges et la relation à l'autre. Des études anglo-saxonnes font état d'un lien entre la participation à une activité culturelle et l'état de santé des participants non pas dans le sens de « Cure « soigner mais du « Care » prendre soin. L'être humain, dans toutes les étapes de sa vie, a des besoins fondamentaux d'expression de soi et ceci est d'autant plus vrai dans les EHPAD / Accueil de jour Alzheimer où la vie collective dissout parfois la singularité de la personne âgée.

Alors que notre société essaie d'ignorer la vulnérabilité, qu'elle est souvent peu encline à la sollicitude, il paraît important de réhabiliter «le prendre en compte mutuel » sans disposition particulière mais en faisant au mieux et sans le réserver aux femmes à qui on accorde, en général, plus d'aptitude à l'attention (que l'on a cantonné aux soins à domicile, aux tâches domestiques) Les fondements de l'éthique du Care tiennent dans la nécessité de considérer tous les êtres humains comme des êtres relationnels.

Les apports du Post Modernisme Américain

Christine FRICKER demeure très imprégnée de la démarche des artistes post modernistes américains, notamment celle d'Anna Halprin qui a continué à danser jusqu'à l'âge de 97 ans. Elle partage avec elle cette idée que les pratiques des arts du mouvement sont des processus de la vie quotidienne et que mettre en lumière le vécu des personnes est plus enrichissant que leurs prouesses physiques. Les chorégraphes Post modernistes s'intéressent aux gestes banals, aux actions triviales considérés habituellement comme trop ordinaires pour être utilisés en danse. La danse permet à tous de se connecter à ses sensations afin d'ouvrir l'imaginaire et ainsi passer des émotions à la libre expression de soi.

« J'ai acquis la conviction qu'on ne peut que se danser soi-même » Anna Halprin

ATTENTION(S) en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer : LES OBJECTIFS

Les objectifs thérapeutiques de l'atelier

L'activité de danse permettrait aux personnes âgées d'accéder :

- **au niveau psychomoteur** : aux équilibres (dynamiques, statiques), aux coordinations, à un maintien du schéma corporel, à une intégration sensorimotrice et spatio-temporelle (évaluation des distances, rythme, synchronisation), et à un redressement de l'axe si possible.
- **au niveau cognitif** : les dimensions attentionnelles, de mémorisation, et d'apprentissage seront sollicitées. Possibilité d'accéder à des réminiscences.
- **au niveau psycho-social** : créer du lien, maintien de l'identité (image et estime de soi valorisée), et le respect du cadre instauré.
- **au niveau psycho-affectif et émotionnel** : l'expressivité (communication verbale et non verbale), les notions de plaisir (appétence pour la musique).
- **au niveau sensoriel** : éveil des sens à travers l'éprouvé corporel, intégrer le mouvement.



ATTENTION(S) en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer : LES OBJECTIFS

Le désir de Christine FRICKER est d'apporter l'Art et La Culture dans le quotidien de chacun.e et surtout dans celui des plus vulnérables.

Par cette initiative, elle espère changer le regard et la représentation du corps âgé dans un contexte sociétal frénétique où la vieillesse trouve difficilement sa place. S'adresser aux patients ainsi qu'à leur famille en impliquant le personnel soignant et encadrant en tentant de repenser la relation aidants/ aidés/ professionnels de la santé afin de « s'appréhender » autrement.

Mais aussi nous essaierons de remodeler le regard que se portent mutuellement les résident.e.s et le personnel soignant, ainsi que le regard qu'ils portent ensemble sur la danse. Corps unique, habité d'histoires singulières et sensibles, la personne âgée est souvent repliée, empreinte de tensions et de stress jusqu'à l'isolement et l'oubli d'elle même. Avec son équipe, la chorégraphe propose d'ouvrir des espaces de communication, d'expression où les corps vieillissants, pensés limités, s'éveillent à la sensation, à l'émotion pour retrouver confiance, bien être et ouverture sur le monde.

Nous prendrons le temps d'écouter aussi les personnes qui gravitent autour des résidents en leur permettant de s'éveiller à d'autres sensations.

La danse est un formidable médium, une bulle qui permet de fonctionner différemment, d'être en lien avec les autres d'une autre manière. Notre métier nous permet de nous arrêter, de nous mettre dans un état de disponibilité, de grande attention à son corps et celui des autres.

Les fondements de l'éthique du Care tiennent dans la nécessité de considérer tous les êtres humains comme des êtres relationnels.

Nous constatons à quel point cette pratique est peu répandue dans notre société, il paraît donc important de partager nos outils pour que chacun.e, surtout lors de moments de grande vulnérabilité, fasse cette expérience somatique.



ATTENTION(S) en EHPAD / Accueil de jour Alzheimer : MISE EN OEUVRE

Dans notre pratique de danseurs, nous sommes régulièrement dans une approche somatique, qui favorise un lien tactile avec nos partenaires, à faire en sorte d'écouter l'Autre, de lui permettre d'entrer en contact avec des sensations pour ouvrir l'imaginaire. Grâce à cette expertise, nous pensons que, l'avancée en âge et le manque parfois de mobilité ne représentent pas de freins à l'étude de son corps en mouvement, et sa connexion aux sensations. Même si les amplitudes sont faibles, il y a du plaisir à convoquer son imaginaire au travers de consignes simples et ludiques.

Sous forme d'ateliers, Christine FRICKER, propose un aller/retour entre danseurs et résidents en questionnant ce que l'on peut perdre (mobilité, amplitude) mais aussi gagner en terme de vécu, d'expériences au long cours inscrites dans les cellules de chacun.e.

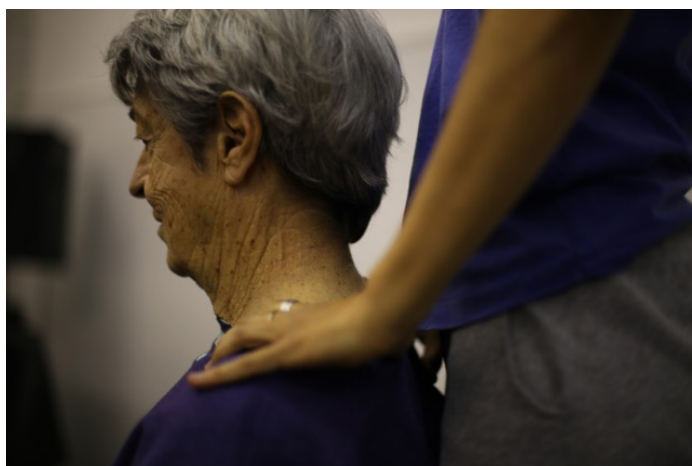
Tout corps, qu'il soit jeune ou âgé, à la capacité de se déplacer, de se mettre en mouvement même de manière microscopique en laissant advenir « la petite danse » décrite par Steve Paxton

Les ateliers

Les participant.e.s volontaires seront, tour à tour, spectateurs des propositions dansées et acteurs de leur propre danse en étant guidés par les danseurs lors d'ateliers.

Les propositions se font en douceur, les danseurs et occasionnellement un musicien sont dans un grand état de disponibilité pour faire avec ce qu'il advient, en s'adaptant à chaque situation en toute bienveillance. Etre simplement dans la traversée d'expériences sans jugement de valeur.

Nous prendrons le temps d'échanger, de discuter et de laisser émerger des moments poétiques. Le soutien de la musique sera aussi important dans sa capacité à stimuler l'attention, à libérer l'imaginaire et à raviver des souvenirs.



Exemple de calendrier, projet à co-construire avec l'équipe encadrante

Présence de l'équipe Cie Itinérances : 1 chorégraphe / 2 danseurs/ 1 vidéaste-photographe et/ou un musicien. Le nombre d'intervenants pourra varier tout au long du projet.

12 présences de 2 H sur 6 mois

10 Ateliers de pratique artistique de 2h

Les ateliers sont une invitation à s'écouter, à ressentir, à s'exprimer, à libérer le corps et par là même la pensée.

Les premiers ateliers seront consacrés à la présentation de chacun.e avec des consignes simples comme par exemple se dire bonjour. Les propositions commencent en cercle et en position assise avec un auto massage doux pour réveiller ses parties de corps, puis s'en suivront des exercices pour créer de petites phrases dansées à partir de gestes du quotidien.

Des interactions entre résidents/ personnel soignant, entre danseurs/ résidents, entre danseurs/personnel soignant pour une pratique horizontale, chacun.e pouvant apprendre de chaque situation.

Nous les amènerons aussi à verbaliser, à dessiner à partir des consignes dansées. Un travail rythmique, de voix pourra aussi être envisagé. Chacun.e écrira sur son héritage, et répondra à la question : *Qu'est ce que j'aimerais transmettre ?*

Création Attention(s)

De manière informelle, nous testerons notre création Attention(s) avec 2 danseurs de la Cie, tout au long de notre immersion, elle sera aussi régulièrement nourrie par ce que nous traverserons. Nous nous inspirerons des gestes, des paroles des résidents pour nourrir notre recherche et être le plus authentique possible pour rendre visible les témoignages de vie, comme autant de traces laissées aux proches.

Les participants seront tour à tour acteurs et spectateurs. Ils seront au coeur d'un processus de création.

Mémoire en Photos et Vidéo

Avec l'accord des familles et des personnels de Santé nous aimerions réaliser un documentaire filmique et envisager une exposition des photos qui témoigneront de cette aventure artistique et humaine. Ces traces feront l'objet d'une présentation à destination des résidents, familles, personnels soignants mais aussi pour les autres résidents et les autres personnels de l'établissement.

1 Projection vidéos - 2h

Nous proposerons aussi de visionner ensemble des extraits du documentaire sur la pièce de Pina Bausch Kontakthof. Il s'agit de la re-création de sa pièce pour des personnes de +de 65 ans. Cette version a tourné dans le monde entier. Possibilité de voir aussi Rocking senior d'Anna Halprin. On y voit Anna Halprin transmettre une partition de gestes exécutés sur un Rocking chair avec des résident.es d'une maison de retraite aux Etats Unis. Nous en profiterons pour échanger sur ces expériences singulières qui prouvent que l'on peut danser à tous les âges.

Lien teaser <https://vimeo.com/104301025>

A chaque fin d'atelier nous prendrons le temps d'échanger sur comment chaque participant.e a traversé ce temps créatif et introspectif.

1 temps de présentation – restitution – 2h

En fin de projet nous organiserons un temps de présentation des photos, du documentaire réalisé au long cours, d'extraits de notre création et nous montrerons, aux beaux jours en extérieur, pour les autres résidents, une partition chorégraphique simple qui témoignera de l'engagement des participants.

ATTENTION(S) EN EHPAD / Accueil de jour Alzheimer : PUBLIC CONCERNE

Ce projet s'adresse principalement aux RESIDENTS EHPAD / Accueil de jour Alzheimer, PERSONNEL SOIGNANT ET ENCADRANT AINSI QUE LES FAMILLES.

En direction des résidents

Ce projet propose une alternative à la fatalité « ce n'est plus de mon âge » pour continuer à expérimenter, à apprendre à se redécouvrir dans un espace du « bien vivre ensemble ». Il propose également aux familles et au personnel soignant des temps de rencontre et d'implication afin de tisser des liens « autrement ».

En partant du postulat que nous avons tous une histoire personnelle du toucher, nous inviterons les patients, le personnel soignant et les familles à aller vers des gestes relationnels et pas seulement fonctionnels, gestes vecteurs de sensations et d'émotions.

Chez les personnes âgées, l'audition et le regard perdent de l'importance au profit du toucher, nous serons dans un toucher qui accueille, qui sécurise. La peau n'est plus une frontière de séparation mais va permettre la rencontre dans le respect de l'intimité de l'autre. Nous serons dans une relation horizontale où chacun.e apprend de l'autre, les danseurs guident mais sont aussi face à l'inconnu, face à d'autres imaginaires qui peuvent nourrir la création d'autres gestes. Le mouvement exprime notre personnalité profonde, travailler sur le corps, c'est aussi travailler sur quelque chose de notre vie. Dans le processus artistique, on expérimente des qualités rares dans le quotidien : se détacher du résultat, suspendre les jugements de valeurs, attacher de l'importance à ce qu'on ressent plutôt qu'à l'apparence extérieure.

Il me paraît évident et nécessaire de faire côtoyer artistes et résidents car en leur proposant des expériences sensorielles on refuse de les assigner par avance à leurs déficiences, à l'image du corps âgé, jugé souvent déclinant. On décide de les considérer comme des êtres humains qui continuent à apprendre et qui ont aussi à transmettre leurs savoirs, leurs histoires intimes inscrites dans les cellules de leur corps. On met ainsi en lumière la richesse des vécus « **ces trésors d'expériences** », comme le disait la chorégraphe Pina Bausch.

Il s'agit de relier les personnes âgées à un corps qui a été jeune, qui a connu le plaisir, la joie, de vivre, qui a vécu et donné la vie mais dont le souvenir, bien souvent, a été gommé.

Il s'agit aussi d'établir une autre relation avec les proches et le personnel, chacun.e montrant ce qu'il est « autrement » capable. Lors des ateliers nous favorisons la confiance pour dépasser les peurs de ne plus être capable et du regard des autres. Les corps vulnérables deviennent alors des corps dansants. Régulièrement notre pratique nous amène à éprouver les consignes les yeux fermés pour plus de connexion avec son ressenti et sans craindre le regard des autres.

Notre défi artistique sera de faire bouger tout le monde à son niveau, dans ses possibilités. Nous pourrons faire des danses assises, mais aussi tenter un travail sur l'équilibre en étant guidé par les danseurs.

En direction des personnels soignants et encadrants

Leur offrir la possibilité de s'écouter, de ré-inventer leurs gestes habituels liés à leur métier, trouver d'autres rythmes, tenter d'autres manières de toucher moins mécanisées, plus ressenties pour soi et pour l'autre.

Les gestes de stimulation, les situations de soutien, d'abandon du poids ne doivent pas être coupés du sens profond qu'ils peuvent avoir sur les personnes qui les partagent.

Leur offrir aussi des espaces où ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes, où ils prennent le temps de s'arrêter, où ils peuvent échanger sur leurs ressentis, sur leurs conditions de travail, leurs questionnements (par exemple : comment éviter une compassion qui risquerait « d'absorber le soignant dans le soigné » Fabienne Brugère)

Pour pouvoir écouter le corps de l'autre, il faut d'abord écouter le sien, être dans une grande présence à ce que l'on fait, à ce que l'on touche (surfaces, personnes...) se dire qu'on communique aussi à travers le corps.

En ces temps de grande sollicitation et de fait de souffrance au travail des personnels soignants, nous avons décidé de leur offrir des temps de connexion à eux-mêmes, de pouvoir échanger sur leurs ressentis et extérioriser, de manière créative, leurs émotions. Toute l'équipe artistique les prendra en charge, bénévolement, lors d'ateliers supplémentaires.

En direction des familles

La présence forte de la virtualité fait, au propre comme au figuré, écran aux ressentis organiques. Tout le monde devrait faire l'expérience de la plongée dans son corps et de fait dans ses sensations. Il en va de même pour les familles, nous les invitons à développer leur empathie en partageant avec leur parent un moment de complicité dans la réalisation commune d'une consigne. Ils auront eux aussi la possibilité de verbaliser ce qu'ils traversent et prendre appui sur ces émotions pour les extérioriser et nourrir le surgissement de gestes singuliers. Amener à poétiser, à positiver, à transformer des vécus douloureux.

La danse réhabilite le réel en transformant les gestes du quotidien (se serrer la main, s'enlacer, s'embrasser, se coucher, marcher,) en autant de gestes poétiques pour le plaisir du dessin dans l'espace et de la rencontre avec l'autre. Les aidants pourront développer une autre relation à leurs parents, plus horizontale. Ils pourront partager des consignes, où chacun.e, pourra être, tour à tour, guidant ou guidé, actif ou passif. Chaque participant aura l'occasion de montrer une facette plus sensible, un potentiel créatif insoupçonné.





Cie Itinérances

Christine Fricker

CONTACTS

Christine FRICKER : Direction Artistique

Thérèse MEAILLE : Administration

Bénédicte RAFFIN : Production

Eléonore EVRARD : Médiation Diffusion

164, bd de plombières

13014 Marseille

www.cie-itinerrances.com

contact@cie-itinerrances.com

04 91 64 11 58

Photos Damien Gault