

## TAKE CARE, UN PARCOURS QUI VISE À PRENDRE SOIN ET REDONNER DU POUVOIR D'AGIR AUX AIDANTS

**Le parcours Take Care s'inscrit dans une démarche innovante offrant aux aidants un espace de ressourcement et de valorisation de leurs compétences. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.**

### Le Contexte

Le projet Take Care vise à renforcer le pouvoir d'agir des personnes qui accompagnent des individus en situation de vulnérabilité (perte d'autonomie, maladie, etc.). Qu'ils soient proches aidants, professionnels du social, du médico-social et du sanitaire ou bénévoles, ces aidants jouent un rôle essentiel dans notre société. Pourtant, ils sont souvent confrontés à de multiples difficultés pouvant mener à l'épuisement ou à un oubli de soi.

L'innovation de ce parcours de formation repose sur l'utilisation des arts et du sensible pour :

- **Développer les compétences,**
- **Renforcer l'estime de soi,**
- **Reconnecter les individus à eux-mêmes et aux autres, au-delà de leurs fonctions,**
- **Améliorer leur qualité de vie**

Grâce à des médiations artistiques et culturelles menées au sein de tiers-lieux de proximité, nous proposons aux aidants des outils concrets pour faire face aux difficultés de leur quotidien et valoriser leurs savoir-être et compétences.



## Un parcours innovant

C'est dans cette logique de soutien aux aidants que s'inscrit un dispositif inédit **Take Care** :

- **Une aventure collective** proposée aux proches aidants et aux aidant.e.s professionnel.le.s (aide à domicile, infirmier, aide soignant etc ...)
- Une pédagogie basée sur l'**approche des arts et du sensible**
- Un cadre bienveillant et sécurisant pour se connecter à soi et aux autres, prendre conscience de ses compétences et renforcer son pouvoir d'agir
- **Un espace d'échange et de soutien mutuel**, au sein d'un tiers-lieu



## Les objectifs

Ce parcours repose sur une série d'objectifs concrets, visant à accompagner les aidants dans leur quotidien :

- **Renforcer l'envie de prendre soin de soi**
- **Savoir mieux identifier et accueillir ses émotions**
- Découvrir des **outils et techniques** pour prendre soin de soi dans sa posture d'aidant.e
- **Se sentir regonflé.e** ou remobilisé.e dans son parcours personnel et professionnel
- **Se sentir reconnu.e** dans son rôle d'aidant.e

*"La relation de l'aidant/aidé n'est jamais un long fleuve tranquille mais change en permanence, ce qui oblige de s'adapter à chaque instant ; c'est très exigeant. C'est important de travailler la présence à soi, à ce qui est là dans l'instant, et aussi d'apprendre à alterner des moments où je me lâche, je me dépose et des moments où j'entre en action. On travaille aussi la relation tonique : le "comment je me sens" va faire un écho, un miroir auprès des autres et de l'aidé, comme une forme de synchronisation." Roxane (danseuse)*

## Les impacts sur les participants

Les retours des participants permettent de mesurer l'efficacité et la portée du parcours :

### **Prendre soin de soi**

*"J'ai appris l'importance de se recentrer sur soi pour mieux accompagner l'autre"*

### **Identifier et accueillir les émotions**

92,3% des participants affirment :

*"Grâce à ce parcours, j'ai trouvé des clés et ressources pour accueillir mes émotions."*

### **Mettre en place des actions concrètes pour prendre soin de soi**

100% des participants affirment :

*"J'ai trouvé des astuces pour prendre soin de moi dans ma pratique d'aidant."*

A la suite du parcours :

- 61% appliquent ces outils occasionnellement :

*"Des exercices de respiration, une certaine mise à distance sur mon lieu de travail avec ce qui parasite mon activité professionnelle"*

*"La marche en conscience du moment présent et de me recentrer sur moi"*

*"Je me suis mise à l'écriture. J'utilise davantage ma respiration"*

- 30% les utilisent régulièrement.

*"Intellectuellement, je comprenais l'expression 'prendre soin de soi', maintenant, je sais comment l'appliquer de manière authentique."*

### **Retrouver élan et motivation**

93% des participants déclarent :

*"Grâce au parcours Take Care, j'ai retrouvé de l'énergie et de l'envie."*

### **Se sentir reconnu dans son rôle**

75% des participants affirment :

*"Ce parcours m'a permis d'améliorer mon estime de moi et la reconnaissance de mon rôle d'aidant."*



# Les compétences développées

Le parcours permet aux participants de développer un ensemble de compétences clés, tant sur le plan personnel que professionnel :

Le souci de soi	La conscience de soi	Compétences émotionnelles	Compétences sociales
<p>Capacité à prendre du recul sur sa situation d'aidance</p> <p>Capacité à prendre des pauses, s'offrir des respirations, des temps d'apaisement / régénération</p> <p>Capacité à mettre en place des rituels adaptés à soi qui font du bien</p>	<p>Connaissance de ses limites, forces, besoins</p> <p>Capacité d'attention à soi : être "présent" à son état et savoir notamment repérer les situations de fatigue ou difficulté</p> <p>Capacité d'auto évaluation positive pour augmenter sa conscience de soi</p>	<p>Comprendre les émotions et le stress</p> <p>Identifier / repérer une émotion et savoir la représenter</p> <p>Savoir réguler ses émotions, réguler son stress et ses émotions négatives</p> <p>Savoir accueillir les émotions des autres en gardant une juste distance</p>	<p>Capacité d'écoute empathique</p> <p>Capacité à savoir dire non (capacité d'assertivité et de refus)</p> <p>Formuler une demande : savoir demander de l'aide</p>
<p><i>"Il y a des choses qui changent par rapport à la notion d'accompagnement. Déjà le mot. Je ne dis plus aidant mais accompagnant."</i></p>	<p><i>"J'ai appris à relativiser, à m'écouter plus sur mes limites et à accepter de ne pas pouvoir tout faire tout le temps."</i></p>	<p><i>"Je conscientise et agis sur mon attachement émotionnel / je suis plus calme"</i></p>	<p><i>"J'écoute avec empathie tout en gardant la juste place professionnelle"</i></p> <p><i>"Capacité à affronter certaines situations, en se protégeant en tant que soignant mais tout en restant professionnel, reconnaître mes limites"</i></p>

*"En étant aidant, je suis souvent l'objet de mes émotions (je me sens débordé), il s'agit de les ramener à être sujet de mes émotions. (...) Travailler le texte est puissant, on peut nommer l'émotion, on peut inventer sa propre langue. J'ai le droit de dire j'existe sans être égoïste, ce n'est pas un gros mot de dire "je", cela ne veut pas dire que j'oublie les autres. Petit à petit, ils parlent de leur situation d'aidance. (...) Le fait d'avoir inventer sa langue permet de créer des dialogues, y compris dans sa relation d'aidance, on peut encore réinventer des langues et des dialogues, même avec l'aidé." Elie (metteur en scène).*

## Les impacts sur la vie professionnelle

Trois mois après la formation, 75% des participants estiment que Take Care a eu un impact positif sur leur rapport au travail.

*"J'ai vraiment fait un lien entre ce que l'on a appris et ma posture professionnelle."*

*Source : mesure d'impact à +3mois, itération 1 & 2 (13 réponses) ; verbatims recueillis à chaud (26 répondants ) ou à froid à + 3 mois*



## A propos de l'innovation pédagogique

Le parcours Take Care repose sur une approche originale qui allie la pratique artistique et un accompagnement pédagogique. Il est animé par un binôme complémentaire :

- **un artiste** (danseur, metteur en scène...) qui propose des expériences sensibles et artistiques favorisant l'expression, la libération des émotions et la reconnexion à soi.
- **un formateur du pôle culture & santé** qui accompagne le groupe dans la mise en conscience des apprentissages et l'intégration des outils dans le quotidien.

En favorisant un cadre bienveillant et sécurisant, cette approche encourage les échanges authentiques et le soutien mutuel entre pairs (aidants professionnels et proches aidants). L'apprentissage en miroir facilite la prise de recul et la transformation des pratiques.

***"Les 2 approches (artistiques) m'ont beaucoup intéressé. L'écriture pour la liberté qu'elle donne de jouer et de prendre le temps de peaufiner ce que l'on veut dire, le corporel car il ne permet pas de mentir et traduit bien toutes nos raideurs d'esprit, nos préjugés, nos limitations."*** Participant

*« Paradoxalement, s'oublier dans une pratique artistique permet à postériori de se reconnecter à soi et de faire le point sur qui nous sommes au regard des univers dans lesquels nous évoluons. C'est une démarche qui bouscule car elle ouvre la porte à la conscientisation et au partage des émotions. Notre rôle d'artiste offre ici un cadre bienveillant qui accompagne la mise à nu nécessaire des ressentis et des expériences de chacun.es pour prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres. »*

Philippe (metteur en scène et comédien)

## L'apport de l'approche artistique et sensible

Les aidants sont souvent objets de leurs émotions, ou piégés dans des chemins qui les bloquent. Les artistes, eux, travaillent l'émotion comme une matière première.

Guidés par les artistes, l'expérience du sensible permet de :

- **Travailler la compétence émotionnelle** : reconnaître une émotion chez soi et les autres, l'accueillir, la laisser à distance
- Utiliser l'émotion comme un véhicule au service **du développement du pouvoir d'agir**. Le mot "émotion" vient du latin "emovere" qui signifie mettre en mouvement. Vivre ces émotions dans un cadre sécurisé est un point d'appui pour les aidants pour mettre en place ce qui est bon pour eux sur la suite de la formation.
- **Sortir des automatismes** et s'ouvrir à de nouvelles possibilités : en mobilisant le corps et le ressenti, on reprogramme ses réactions et on redevient plus acteur.



*"Ce qui est intéressant c'est la réorganisation somatique. Souvent on est dans des chemins qui nous bloquent. En passant par le sentir, ressentir et agir, quelque chose se réorganise et on se réouvre des choix. Il s'agit de reprendre le pouvoir sur son corps, ses émotions."*

Katia (danseuse)



## LES PARTENAIRES DU PROJET



osons<sup>+</sup>



laMétive  
l'Institut International de résidence  
de création artistique



la  
coopérative  
tiers-lieux

## LES PARTENAIRES FINANCEURS

Le parcours *Take Care* est soutenu part :



MINISTÈRE  
DU TRAVAIL,  
DU PLEIN EMPLOI  
ET DE L'INSERTION  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



AGENCE  
NATIONALE  
DE LA COHÉSION  
DES TERRITOIRES



cnsa  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie



ars  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

Carsat  
Retraite  
& Santé  
au travail  
Aquitaine

santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore



malakoff  
humanis  
santé - handicap - retraite - maladie