

*Bienvenue en « Terr'Happy »  
Maison d'hôtes, d'accueil & d'accompagnement*

*Ressources, Nature & Bien être en immersion sociale et solidaire interactive.*



*... Au cœur de la campagne, à vous la tranquillité de ce lieu avec ses couleurs du jour  
& ses soirées éclairées de ciel étoilé ...*

**Christine PRADIER**

38980 Viriville

[pradier.chris@free.fr](mailto:pradier.chris@free.fr)

0767686444

[www.terres-de-berlioz.com](http://www.terres-de-berlioz.com)

## Introduction

Portée par des valeurs humaines orientées vers une qualité relationnelle comme la convivialité, l'écoute et la simplicité, je souhaite faire bénéficier d'une expérience professionnelle épanouissante de 25 ans en foyer d'hébergement en créant une alternative, une nouvelle offre d'accueil (hébergement & accompagnement), différente & complémentaire aux établissements médico-sociaux existants.

J'ai envie de partager une philosophie de vie en proposant un bien vivre, un accompagnement répondant au cas par cas à la réalité des besoins de chacun et selon, une continuité du travail en lien avec des actions éducatives ou à visée thérapeutique.

Je l'imagine comme un lieu de vie pour personnes de tous horizons, d'origines sociales diverses où les parcours s'entrecroisent. Je le conçois à petite échelle, d'une capacité d'accueil de 3 à 6 personnes dans un environnement apaisant, confortable et accueillant où il fait bon vivre avec une approche globale et un regard neuf attentionné. En ma compagnie, chacun trouvera une présence rassurante et attentive, un confort sans contrainte normative et une pause dans un quotidien animé, agité et tendu.

Ce contexte favorable pourra laisser à penser que quelque chose de singulier peut advenir en chacun de nous et qu'il est possible de se réinscrire dans un processus de vie.

La relation de confiance, la parole partagée, le vivre ensemble, la rencontre à l'autre sont des points d'appui fondamentaux pour faire face à la vie parfois difficile. Echanger sur les aléas de la vie, les imprévus s'avère être un soutien, une ressource nécessaire pour avancer vers du mieux, rebondir, penser et soutenir sa reconstruction.

Les concepts d'Adalberto Barreto\* impliquent d'échanger sans jugement, sans analyse, sans interprétation avec une écoute active et un silence possible. Les échanges autour d'un passage de l'histoire offrent une découverte de ressources en soi-même utile à soi et aux autres. L'empathie est aussi une si belle émotion qu'elle permet d'être touchée par une personne, de comprendre son ressenti et de considérer son état d'être avec respect.

Telles ont été mes inspirations lors de mon parcours professionnel que je souhaite maintenir et proposer dans un autre cadre et dans un lieu moins institutionnel.

\* Adalberto Barreto, professeur a fondé La thérapie communautaire en 1987 à Fortaleza dans le Département de Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de l'Université Fédérale du Ceará.



## Présentation du projet

J'ai pris conscience de l'importance du quotidien dans ma pratique, c'est pourquoi je propose de le vivre.

### ✓ Organisation du quotidien

Comme un quotidien partagé (lingerie, cuisine, courses, loisirs, détente ...) avec une participation selon la réalité de chacun en s'appuyant sur la notion de solidarité et de partage de compétences.

J'ai l'intime conviction que le partage des instants du quotidien, le vivre auprès et avec peut être l'amorce d'un nouveau regard porté sur l'autre. Cela peut permettre de se rapprocher pour apprendre à se connaître.

J'envisage de créer un espace de discussion autour des envies de chacun et de proposer un éventail d'idées notamment sur l'organisation du quotidien, la confection des repas, les propositions de sorties et d'activités.

Ces temps de présence au quotidien consistent à :

- Organiser, planifier la vie de la personne accueillie selon son rythme, ses besoins, ses élans...
- Maintenir des acquis avec des supports d'apprentissage du quotidien comme faire les courses, élaborer un menu, cuisiner et partager.
- Accompagner à des rdv médicaux, sociaux, familiaux
- Partager les bienfaits de la nature par le biais du jardinage et des sorties.
- Orchestrer la vie de tous les jours entre les activités possibles, les nécessités, les soins éventuels en lien avec les aides à domicile ou le cabinet d'infirmière selon les besoins.
- Participer à la vie sociale et culturelle de la commune, aux animations proposées et activités possibles ...

### ✓ Vie sociale & culturelle

Il a été observé qu'à travers la réalisation par soi-même d'un projet, les personnes se reconnaissent comme auteures et actrices de leur vie avec la mise à jour de leurs potentialités, une reconnaissance de leurs qualités, un étonnement à bien-vivre le dépaysement et se connaître hors de chez elles, de se retrouver avec d'autres personnes autour d'une envie commune et d'élargir aussi leurs relations affectives. L'estime de soi et la confiance sont révélées lors de prises d'initiatives et d'actes concrets dans les vies quelques soient les difficultés.

Sortir accompagné et avec des personnes attentionnées représente alors une occasion de se



vivre autrement, de quitter le schéma quotidien et les repères afin d'ouvrir à de nouvelles expériences aux risques limités mesurés.

Et aussi, selon les aspirations de chacun, il peut être réfléchi à une inscription à une association de la commune ou la venue sur place de professionnels extérieurs, amenant par leur présence une ouverture, une relation et un regard partagé.

Le travail en partenariat avec une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels éducatifs, thérapeutiques et médicaux, avec les familles, les intervenants extérieurs est une source d'idées et de regards croisés nourrissant la pensée et la pratique.

L'espace d'une grande pièce offre de multiples possibles d'activités. Elles peuvent être soit manuelles avec dessin, peinture, réalisation des repas, pâtisserie, jardinage, jeux de société, soit physiques avec promenade, relaxation, spa, baignade soit culturelles tournées vers l'extérieur avec des sorties adaptées (marchés, musées, jardins à découvrir, expositions éphémères soit ...

### ✓ **Un pas vers soi**

La détente est procurée par les propriétés de l'eau, médiateur de cette approche corporelle qui va mettre la personne en prise directe avec son corps et valoriser son image corporelle. L'espace détente avec bain norvégien et un hammam est installé dans la cour tout près de la maison.

#### *Le hammam*

Développe les capacités d'auto-défense de l'organisme et apporte une énergie positive. Les scientifiques expliquent ce bienfait par la sécrétion de l'hormone endomorphine qui s'active grâce à la chaleur en éliminant les toxines.

#### *Le bain norvégien chauffé par une eau à 38°*

Dans l'eau chaude, les tensions du corps peuvent disparaissent, les muscles se détendre et le corps se relaxer.

- Le bain est un moment de soin, de relaxation... Il nécessite la mise en place de conditions particulières et notamment des indications médicales pour toutes personnes souffrant de problèmes cardio-vasculaires. Il est important de mesurer les possibilités de chacun en fonction de son âge, sa forme physique et ses antécédents médicaux.
- Le lieu doit être un endroit calme, apaisant, agréable favorisant l'échange verbal ou des temps de silence propices à la prise de conscience de ses sensations corporelles.

Ainsi, ces outils peuvent permettre de :

- Diminuer des mécanismes de défense comme l'anxiété
- Ressentir moins de souffrances physiques
- Interagir en acceptant l'autre dans sa différence et son handicap
- S'autoriser à vivre des émotions grâce aux stimulations sensorielles
- Se permettre de vivre son corps autrement



- Abaisser son stress, vivre des situations relaxantes en accédant à une détente tonico-musculaire.
- Prendre conscience de son enveloppe corporelle grâce à la médiation de l'eau chaude et du massage.
- Etayer son image corporelle et revaloriser l'estime de soi
- Prendre du plaisir spontanément dans une activité aquatique à médiation corporelle
- Prendre soin de soi
- Pouvoir verbaliser ou être aidé à verbaliser ses ressentis corporels.

Le bain et chaque séance de Hammam ne durent pas plus de 20 minutes maximum.

### ✓ **Environnement & Nature & Ecologie**

Marcher, observer, sentir, écouter, ressentir est une façon de sensibiliser les personnes à l'environnement & invite à utiliser leurs sens de façon fine, attentive. Par exemple, j'imagine aller en pleine nature pour une simple promenade et montrer à chacun qu'il est possible de. Et à chacun selon ses possibilités et capacités de participer à un ramassage de papier et de déchet pouvant se trier et se jeter en déchetterie. Un minimum de participation tout au long du séjour permettra de comprendre au mieux l'impact de nos gestes quotidiens et leurs avantages sur la planète.

Ce projet sera d'ailleurs en continuité avec une réflexion et des actions à mener en ce sens dans la maison où un dispositif de tri se mettra en place.

En parallèle avec ce travail au quotidien effectué, j'aimerais par la suite m'associer à la commune pour son investissement autour de la collecte des déchets, nous joindre à un ramassage annuel et s'ouvrir à des pratiques environnementales.

Ce projet dépasse la seule préoccupation écologique/environnementale toutefois fondamentale. Car sur un versant plus psychologique, il ramène la personne au centre d'un projet très concret. Il vise aussi par l'intervention motivée de chacun au bien-être de tous. Cela les inscrit donc au sein de la communauté comme citoyens, acteurs actifs.

Différents bénéfices peuvent alors apparaître comme la reconnaissance, l'utilité et l'estime de soi... De trier pour jeter n'est pas un simple geste. Se séparer d'objets sales et impersonnels amène plus facilement au processus de séparation.



### **Pour qui :**

- ✓ Couples /famille /groupe
- ✓ Aidant et aidé pour un accueil simultané afin d'éviter la difficulté inhérente à la séparation souvent vécue comme un abandon, à la recherche de solution d'accompagnement en parallèle pour mieux se retrouver.
- ✓ Aidant seul pour se ressourcer, se reposer, prendre soin de lui.
- ✓ Personne en perte d'autonomie, seul le temps de l'absence de l'aidant.
- ✓ Adultes en difficulté ayant besoin de bénéficier d'un lieu de séjour de rupture ou en post-hospitalisation avant un retour à domicile / en institution.
- ✓ Personne en attente de places en institution, préparation progressive à l'entrée en établissement.
- ✓ Groupe (9 personnes ou plus) en gestion libre pour un séjour adapté avec accompagnateur.

Les formules seront proposées sur des périodes différenciées aux particuliers et au groupe.

Je pense tout particulièrement aux personnes aidantes (familles, professionnels, tuteur) pour qui il est difficile de s'autoriser un temps à soi, ressource pourtant nécessaire à la qualité de présence et disponibilité à la personne aidée.

Ainsi, ils découvriront un univers où ils n'auront plus ce rôle d'aidant, retrouveront un espace personnel privilégié où ils se sentiront libres de faire ce qu'ils voudront et ce qu'ils aiment sans se soucier de la personne aidée, de ne plus être momentanément responsables de prendre soin. Ils pourront être simplement là pour se revitaliser pour continuer à soutenir la personne aidée à leur retour. Il est préconisé que ces périodes de répit, de congé fassent partie du rythme de vie quotidienne de l'aidant.

### **Les formules possibles à déterminer au cas par cas selon les attentes & demandes**

Prérequis :

En cas de handicap physique, merci de tenir compte de l'aspect architectural de la maison avec des escaliers pour accéder à deux chambres et salle de bain à l'étage.

La maison est sécurisée par une cour fermée d'un portail.



Modalités :

- Accueil en court séjour en semaine ou weekend, temporaire avec nuitées, par période régulière, occasionnelle, en séquentiel.
- Tarifs avec nuitée, ½ pension ou pension complète, avec ou sans accompagnement, A chiffrer
- Ouvert toute l'année
- Contrats & conventions à établir
- protection juridique du projet innovant



## Annexes

### A propos :

Je suis Christine PRADIER, travailleuse sociale (monitrice-éducatrice) dans le secteur médico-social depuis 25 ans pendant lesquelles j'ai accompagnée des adultes handicapés psychiques avec troubles associés dans un foyer d'hébergement.

Pour mieux comprendre ma démarche, il me semble intéressant de faire partager mon histoire professionnelle & humaine à travers ma présentation.

A mes yeux, la relation à l'autre quel qu'il soit est une histoire d'écoute, d'empathie, d'observations, de présence, de congruence, d'authenticité, de disponibilité, d'ouverture, de générosité, de sensibilité. J'aime être en lien et prends plaisir à (co)construire, créer, participer, animer.

Mon dynamisme et mon sens de l'engagement ont été des atouts importants lors de la création de différents projets professionnels tournés vers la vie hors institution.

Ainsi et par exemple, j'ai co-fondé avec deux éducateurs une association pour organiser un voyage au Maroc essentiellement autofinancé, nous étions tous les trois relié(e)s par une approche similaire humaniste de notre action éducative et par un même désir d'aventure (...). Avec les résidents participants, nous avons mené des actions les rendant acteurs du projet et valorisant leurs capacités & richesses...

J'aime aussi prendre des initiatives créatrices et originales en lien avec mon engagement citoyen autour du respect de la planète. J'ai mené avec une collègue un projet de sélection, de tri de déchets en institution. Des personnes déficientes intellectuelles se sont retrouvées autour du thème de l'environnement pour rassembler des idées, mener des actions en lien et en vue de sensibiliser les autres résidents.

Soucieuse du bien-être des autres et curieuse d'approches alternatives, j'ai été enthousiaste à l'idée de partager & coanimer des séances de balnéothérapie avec la psychomotricienne. Ses connaissances en cette médiation thérapeutique m'ont initiée sur les pratiques psychocorporelles essentielles à un accompagnement global de la personne. Par conséquent, j'ai poursuivi en ce sens avec des formations initiatives autour de la Sophrologie, de l'implication émotionnelle dans la relation, des espaces Snoezelen comme thérapie corporelle. Ainsi j'ai pu proposer des séances de Snoezelen, de sophrologie dans le quotidien avec les personnes accueillies, et enrichir la relation de tous ces soins dans une approche globale.

De nature optimiste, pleine d'énergie et joviale, j'aime diffuser ma bonne humeur autour de moi, ma personnalité responsable fiable rassure et je peux créer une certaine fantaisie grâce à la créativité et une confiance en l'à-venir.

Ces observations se sont nourries en parallèle par une expérience de vie quotidienne dans un groupe d'hommes et femmes de niveau hétérogène aux pathologies variées et d'autonomie relatives en situation de handicap psychique.





## **Les bénéfices du Spa**

Le bain relaxant se déroule à tout moment de la journée en tenant compte de l'emploi du temps et de la pertinence de la proposition, de la demande, disposition de la personne. En fin de journée par exemple, cela peut aider à l'endormissement et à une meilleure qualité du sommeil nocturne.

Le moment de l'installation dans l'eau est très important. Il donnera la tonalité du soin : prise de contact avec l'eau, adaptation à la température de l'eau, appui, poids du corps, positionnement des bras sur les accoudoirs de la baignoire, sensation de se laisser porter, accès à un sentiment d'unité corporelle.

Le bain à visée thérapeutique est à la fois relaxant, drainant, restructurant, apaisant... C'est un espace-temps privilégié, favorisant la relation individualisée permettant de se réapproprier son corps, d'expérimenter de nouveaux appuis, de nouvelles sensations...

## **L'Approche SNOEZELEN**

En 1966, aux Etats Unis, le terme « *cafétéria sensorielle* » voit le jour. Ce concept est repris en 1970 aux Pays Bas par trois institutions qui l'étudient et le mettent en place sous le nom de Snoezelen issu de 2 mots, *snueffelen*, sentir, flairer et *doezelen*, état de calme. En 1990, Les recherches d'Al Verheul et de Jan Hulsegge donnent lieu à un livre relatant l'expérience vécue dans le centre de Hartenberg autour de ce nouveau concept qui s'étend depuis auprès de personnes vieillissantes et des malades psychiques.

En termes de communication, rappelons-nous que selon l'école de Palo Alto, 96% de la communication passe par l'intonation de la voix et par le corporel, et seulement 4% par la compréhension des mots. D'où l'importance de la communication non verbale entre deux personnes qui vient dépasser largement les informations transmises par la parole. Le regard perçoit la justesse ou l'hésitation du geste, l'oreille entend le trémolo de la voix ou sa dureté ...tous les sens contribuent à enrichir nos relations.

Dans les thérapies corporelles, tout a valeur de communication, le corps devient alors parole, parole à comprendre, à décrypter, à saisir bien au-delà des mots mais à travers ses maux.

La tonicité musculaire de chacun indique à la fois l'état intérieur et son approche du monde. La respiration, la couleur de la peau, la position du corps ...sont autant d'indicateurs sur l'état émotionnel de chacun. Tout ce qui se vit, se ressent se garde en mémoire avec le corps et nourrit la personne.

Chacun a sa propre image et signification spécifique de ce qu'il l'entourne en fonction de son éducation, de ses croyances, de sa culture...



Ainsi, tout l'intérêt des professionnels intervenants auprès de personnes souffrant de handicaps de se rapprocher de ce concept afin d'établir une forme de relation au plus juste et sans attente de résultat pour garantir une meilleure qualité de vie.

En Snoezelen, il est plutôt recherché un vécu intérieur, une sensation que des apprentissages concrets. C'est une base d'accompagnement à la personne dépendante respectant le rythme, les choix, en donnant priorité aux exigences sensorielles par une présentation sélectives des stimulations et en favorisant la recherche de satisfaction, de détente et surtout en tentant de diminuer l'anxiété et la souffrance.

C'est aussi un concept, une philosophie qui amène à laisser le temps de ressentir et qu'aucune vérité n'est absolue. C'est avant tout un partage d'être à être qui agit sur le plan sensoriel ramenant la personne à son corps, à sa verticalité, et sur le plan relationnel.

Snoezelen favorise un nouveau vécu sensorimoteur stimulé par le désir d'une nouvelle relation avec l'environnement, devenu bienveillant, et respectueux. Les automatismes de défense comme l'agressivité, la passivité...peuvent alors diminuer d'intensité.

Snoezelen est avant tout un lieu et un temps qui invitent les personnes à découvrir les choses avec finesse, douceur au-delà de l'utilité de l'objet, de la matière. Cette découverte peut amener à ressentir et se sentir exister.

La relation est alors établie et sera authentique si elle comporte échanges et réciprocité, les jeux et éléments sensori-moteurs permettront l'appropriation et établiront une amorce, une tentative de relation, contact afin de découvrir et se laisser vivre.

Cet accompagnement demande quelques attitudes professionnelles réfléchies par Carl Rogers qui sont, selon lui, la congruence, le regard positif inconditionnel et instantané, la compréhension empathique et l'observation dynamique.



## *Bienvenus à Terr'Happy*

... A vous la tranquillité du lieu avec ses couleurs du jour et ses soirées éclairées de ciel étoilé ...  
Vous apprécierez la quiétude de ce lieu installé dans une propriété de charme, au pied d'une colline offrant de multiples randonnées bucoliques.

Au bout du chemin à 2 kms, vous trouverez boulangerie, boucherie, esthéticienne, coiffeur, banque, bibliothèque, pharmacie, kinésithérapeute, cabinets d'infirmières, service d'aide à domicile ...

Cette propriété est composée de deux maisons situées sur la commune de Viriville à deux pas de la Côte saint André, reconnue notamment pour son festival de musique Berlioz, proche du Palais Idéal du Facteur Cheval ....

La maison en pisé typique de la région Bièvre Isère de 180 m<sup>2</sup> sur un vaste terrain de 12000 m<sup>2</sup> se compose ainsi :

- ✓ Au RDC une grande chambre avec un lit double, buanderie, placards, WC, cuisine équipée (four, micro-onde, frigo, plaques de cuisson gaz), espace de vie salon, salle à manger avec cheminée, accès à une terrasse privée.
- ✓ Au 1<sup>er</sup> étage se trouvent 2 spacieuses chambres avec lit double et lit simple, une mezzanine offrant la possibilité d'un espace de jeux ou bureau ou lits supplémentaires, WC séparé, salle de bain avec douche & baignoire.

Ce lieu peut confortablement accueillir un groupe de 3 à 9 personnes.

La maison est sécurisée par une cour fermée d'un portail.

Dès l'automne, vous pourrez bénéficier d'un espace détente complet installé dans la cour avec bain norvégien & hammam.

Pour nous joindre, contactez-nous par téléphone, par mail et nous répondrons à vos questions.

Christine Pradier  
1117 Chemin de la Madone  
38980 Viriville  
[pradier.chris@free.fr](mailto:pradier.chris@free.fr)  
0767686444

Découvrez ce logement :

[www.terres-de-berlioz.com](http://www.terres-de-berlioz.com)  
<http://tourisme-bievrevallaire.com/noesit!/fiche/gite-terr-happy-5338576>