

Temps Danse avec Moi

Interview de Marie Landreau et Gaëlle Cauchois, assistantes de service social à Cholet

1. Quel est le projet ?

Le projet s'intitule Temps Danse Avec Moi, action destinée aux personnes atteintes de pathologies lourdes et invalidantes. L'objectif de notre action est de favoriser le développement d'une perception positive et d'un ressenti corporel positif chez les personnes atteintes de pathologies lourdes et invalidantes. Nous avons aussi deux objectifs spécifiques :

- 1- Réveiller et renforcer l'estime de soi
- 2- Permettre de découvrir et de redécouvrir ses possibilités physiques pour favoriser la réconciliation avec son corps.

Pour ce faire, nous avons fait appel à l'Art Thérapie, et plus précisément la [Danse Thérapie](#), car en danse thérapie le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau. La danse thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions et de blocages.

Cette action s'est mise en place sur le site de Cholet et plus précisément sur le territoire des Mauges, à St Florent Le Vieil. Elle s'est déroulée sur 8 séances, de début novembre 2017 à avril 2018, dont 6 animées par l'art thérapeute ([Pauline Vignier](#) qui exerce au sein de l'association [itinérance](#) à Angers). Nous avons eu 13 participantes, que des femmes, Gaëlle et moi avons fait le choix de participer au même titre que les assurées aux 6 séances.

2. En quoi cette action est innovante ?

C'est innovant pour Gaëlle et moi parce que c'était notre 1er travail de groupe auprès de personnes atteintes d'une pathologie lourde et invalidante. Aussi, parce que nous avons fait le choix de mettre en place une action qui allait permettre à des personnes malades de se retrouver sans échanger sur leur maladie ! Nous souhaitons que les séances soient un moment de détente, de bien être... Et c'est innovant par le support puisque nous avons fait appel à l'Art Thérapie.

3. Quels sont les retours de la part des assurées ?

Les assurées sont très satisfaites de l'action et demandent à ce qu'elle soit reconduite.

Elles expriment leur satisfaction de différentes manières :

" c'est un moment de partage de détente et d'échanges"

" un temps pour soi, un moment de lâcher prise"

" pour moi un moment de détente, de découverte de soi, bref que du bonheur"

"quel bonheur d'avoir participé à Temps Danse, de supers moments où j'ai pu oublier et retrouver la joie".

4. En quoi c'est positif ?

Pour nous, c'est positif parce que toutes les participantes ont adhérées du début à la fin, cette action a vraiment répondu à des attentes. Pour Gaëlle et moi, cela nous a permis de travailler de manière différente, cette action a été une bouffée d'oxygène dans notre quotidien d'assistante de service social.

Les assurées étaient contentes des cadeaux (gourde + totebag). Pour elles, c'est une reconnaissance de la Carsat.

Enfin, l'objectif a été atteint : leur corps ne leur appartenait plus, la danse thérapie a été un moyen de le retrouver, de se faire plaisir.

5. Quels conseils pourriez-vous donner à vos collègues ?

Au départ avec Gaëlle, nous n'étions pas partantes pour mettre en place un groupe d'aide aux malades. Afin de répondre aux objectifs du service, nous nous sommes désignées. Au final, nous sommes super satisfaites et très heureuses d'avoir pu mettre en place ce projet. Nous avons eu la totale liberté et confiance de notre encadrement et les financements du FNASS. Un petit conseil, si vous avez des idées et projets, foncez !

Pour en savoir plus [Marie](#) et [Gaëlle](#) peuvent vous répondre.

Visuel : I:\COMDOC_SSR\NewsSSR\2018\04_Avril planche 10 du PPT et/ou I:\COMDOC_SSR\NewsSSR\2018\04_Avril\photos photo 0735