

SÉJOUR D'ÉTÉ
pour adultes avec Troubles du Spectre Autistique SDI

Alpes-de-Haute-Provence

du 24 au 31 AOÛT 2024

pélagie

2024 UNE ANNÉE DE CHANGEMENTS

à l'aube des 20 ans de la loi handicap

Depuis sa création en 2010 le « Séjour artistique d'été » s'est régulièrement déroulé dans le village de Thorame-Basse jusqu'en 2023. En 2024 il se déplace à deux pas dans le bourg de Colmars-les-Alpes autrement adapté à l'accueil du groupe sans pour autant en modifier les repères.

Le changement de lieu en 2024 est fondamentalement lié à l'absence de Rica et Serge ayant dû renoncer à leur résidence secondaire de Thorame-Basse dans laquelle ils accueillaient plusieurs accompagnants. Malgré l'attachement affectif des participants et encadrants du séjour au village, la dispersion des vacanciers sur un nombre trop importants de sites n'était plus envisageable.

L'équipe accompagnante (intervenants et bénévoles), fidèle, soudée et motivée depuis plusieurs années est prête à relever le défi. La philosophie et le dynamisme insufflés par Rica et Serge sont très vivaces et ces derniers restent parfaitement disponibles à distance.

Le séjour d'été conçu par Pélagie propose de vraies vacances aux personnes avec un « TSA Sans Déficience Intellectuelle » l'objectif étant : changer du quotidien, s'éloigner de la famille et/ou du travail, découvrir d'autres lieux, partager une vie de groupe, apprendre à s'organiser, à s'investir et bien d'autres choses encore.

Ce séjour bénéficie d'un agrément « Vacances Adaptées Organisées ». Il est prévu pour apporter les réponses précisément appropriées aux besoins particuliers.

Il est rassurant pour ces jeunes gens trop souvent diagnostiqués tardivement – l'écart avec « la normalité » se creuse fréquemment à l'âge adulte – de rencontrer d'autres personnes qui vivent des difficultés similaires et ont les mêmes besoins spécifiques.



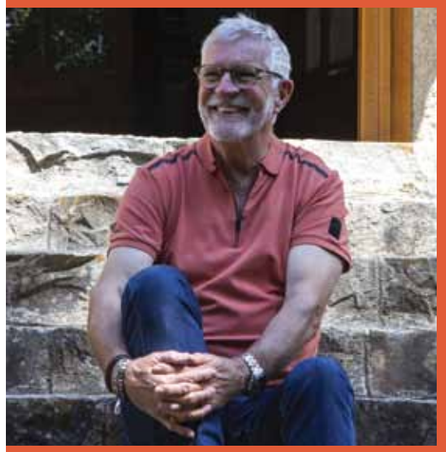








Rica Levy, présidente de l'association Pélagie et Serge Mallet son mari, longtemps contributeur des images nécessaires aux différentes plaquettes racontant les vacances artistiques dont ils sont le pilier depuis leur création.



















Aperçu du matériel nécessaire à l'atelier arts plastiques







ORGANISER

La présence de Géraldine – co-animatrice de l'atelier arts plastiques et résidente de Colmars-les-Alpes – facilite grandement l'insertion dans ce nouveau lieu de séjour. Elle a ainsi pris en charge l'organisation pratique sur place en relation avec les services de la commune.

Agnès a pu mesurer l'importance du travail administratif indispensable jusqu'alors géré par Rica : déclarations du séjour auprès de la préfecture du lieu, relation avec les vacanciers et leur famille, dossiers de demandes de financement et de mécénat, préparation des listes des vacanciers et des accompagnants, répartition dans les logements, emploi du temps de la semaine, etc, tout cela évidemment en collaboration avec Rica, Antoine le directeur du séjour et tous les accompagnants.

Un centre médical, le centre de secours, une pharmacie, prévenus à l'avance, sont disponibles sur place. C'est une sécurité pour les vacanciers et les familles en plus de la présence de Jeanne-Marie, notre infirmière qui veille au suivi des prescriptions médicales et au bien-être de tous.















SE RETROUVER

Les vacanciers et pairs-aidants du séjour 2024 se connaissent tous, la plupart revenant chaque été.

Leurs relations sont consolidées par des activités et des rencontres régulières proposées tout au long de l'année par l'association Pélagie : randonnée, séance de médiation animale, soirée resto, cinéma, théâtre, arts plastiques, groupe de discussion trimestrielle, groupe d'entraide mutuelle (GEM), atelier vie affective et sexuelle… mais pour beaucoup d'entre eux, il s'agit d'une semaine unique de vacances indispensable pour sortir de la solitude.

Cette année encore ils ont eu grand plaisir à retrouver le temps d'un après-midi l'ambiance du camping de Thorame-Basse ainsi que ses propriétaires Geneviève et Sébastien, très heureux de les revoir. Ce moment leur a permis de renouer avec les parties de pétanque, de tennis de table, les boissons locales et l'ambiance de ce lieu magique.


















PARTAGER - ÉCHANGER

Les participants sont logés cette année de façon plus groupée dans deux grandes maisons aménagées en gîte : La Citadelle, à l'intérieur des remparts et La Chaumière, à la sortie du village face au Fort de Savoie.

Il n'y a pas de chambre individuelle, toutes sont partagées entre 2 ou 3 personnes. Bien que ce ne soit pas toujours simple pour les vacanciers avec Troubles du Spectre Autistique, cette configuration a permis de faire cohabiter harmonieusement vacanciers, pairs-aidants et accompagnants.

Néanmoins, nous nous sommes adaptés aux cas particuliers de deux d'entre eux, fidèles vacanciers depuis des années, ne pouvant pas partager leur chambre. Nous avions à cœur de trouver des solutions afin de ne pas les exclure :
- Un appartement supplémentaire avec deux chambres a été loué dans le village de Colmars permettant d'accueillir Tanguy accompagné par Robin (pair-aidant).
- Alexandre logeait dans un hôtel à Colmars avec sa famille et a été accompagné dans ses déplacements par Benoît (pair-aidant).

À l'inverse le partage des chambres a permis à certains vacanciers de se sentir moins isolés. Les nouvelles conditions du séjour ont fait grandir tout le monde par des capacités d'adaptation savamment maîtrisées à l'intérieur de cette grande famille où les jeunes peuvent, s'ils le souhaitent, se confier.















SE DÉTENDRE - S'ÉPAULER

Après l'animation de son atelier arts plastiques, Karen éprouve le besoin d'une bonne sieste. Un hamac installé là, dans le jardin de La Chaumière, lui a tendu les bras avec bienveillance ! Jacques, lui aussi, ne résiste pas à un petit somme.

Pour d'autres la détente passe par la lecture, un jeu de société ou tout simplement un temps calme. Les gîtes avec jardin ou terrasse offrent de nombreuses possibilités permettant à chacun de se relaxer en toute sérénité avant de participer aux activités prévues pour l'après-midi.

On constate chaque année l'attitude bienveillante des vacanciers entre eux.

Attention, amitié, patience, disponibilité, assurance, écoute, partage, sourire, respect prennent ici tout leur sens et contribuent au bien vivre ensemble.





































DÉCOUVRIR - VISITER

Au programme de l'après-midi, découverte de la cité médiévale de Colmars-les-Alpes fortifiée par Vauban à la croisée des patrimoines naturels et historiques, visite de la Maison de Pays de Beauvezer pour faire des achats personnels de produits locaux, et de la cascade de la Lance. Pour les uns, médiation animale avec les ânes d'Émilie procurant bien-être et apaisement précieux, pour les autres, amateurs de sport et d'adrénaline parcours accrobranche avec Arbre et Aventure malgré l'arrivée de la pluie, ou encore le plan d'eau à Allos. Chacun choisit selon son rythme et ses capacités physiques.

RESPIRER

Autant de solutions pour respirer, s'oxygéner, profiter des grands espaces.

Les déplacements quotidiens à pied à différentes heures de la journée par le chemin menant aux gîtes offrent une superbe vue sur le Fort de Savoie, Colmars, ses remparts et les montagnes environnantes partout où les regards se portent.
Une randonnée jusqu'à la magnifique cascade de la Lance, pratiquée en totalité à pied pour la majorité des vacanciers ou en partie accompagnés en voiture pour ceux ayant manifesté ce souhait.
Des balades tranquilles sur les chemins de Thorame-Basse et autour du plan d'eau situé en amont du camping.
Ou encore, des activités perchées dans les arbres à l'accrobranche ou tout simplement les repas pris régulièrement dans le grand jardin de La Chaumière.
Cette année pas de balades à vélo, les chemins n'étant pas suffisamment adaptés.

Les vacanciers apprécient le plaisir de marcher en toute sécurité, en se racontant des histoires sérieuses ou parfois farfelues, ils aiment profiter de belles découvertures naturelles bref, pleinement respirer.
Quelle banalité pourrait-on dire !

La pratique d'activités en plein air évite la sédentarisation générée par leur mode de vie habituel et procure un bien-être physique qui améliore santé mentale et qualité de vie en général.



























SE NOURRIR

Le nouveau lieu de séjour, proche de celui des années précédentes, a permis l'approvisionnement en produits frais chez les commerçants et producteurs locaux habituels. Le magnifique marché du mardi et du vendredi est un plus très apprécié.

Ce sont donc des repas élaborés à partir de produits frais, bio et/ou locaux, qui sont élaborés chaque jour dans la cuisine du gîte La Chaumière par les trois fidèles cuisinières, Cathy, Marlène et Dominique. Les aversions et habitudes alimentaires de chacun sont respectées. C'est ainsi que les cuisinières sont parfaitement rôdées pour proposer des repas végétariens, sans gluten, vegan, sans lactose, sans oignon, etc.

Déjeuners et soupers se prennent dans le jardin et/ou dans la salle à manger du gîte selon les conditions météo et les souhaits de chacun.

Gilles, aux tâches multiples, contribue à la distribution des repas, à la préparation et à la gestion des petits déjeuners, au suivi de l'approvisionnement des produits frais et secs. Pour couronner le tout, il a régalé l'assemblée avec un magnifique barbecue.













LE SÉJOUR 2024 EN CHIFFRES

Participants : 22

Vacanciers : 9
3 jeunes femmes et 6 jeunes hommes de 22 à 41 ans, aucun nouveau.

Équipe accompagnante : 13
1 directeur éducateur spécialisé, 3 intervenants artistiques dont 1 paire-aidante TSA,
2 pairs-aidants TSA, 1 infirmière,
1 photographe, 3 cuisinières, 2 accompagnants (intendance et administratif).

Logements : 4
2 grandes maisons aménagées en gîtes,
1 appartement pour deux personnes
(1 vacancier et 1 accompagnant pair-aidant),
1 vacancier hébergé à l'hôtel avec sa famille.

Budget total = 14 400 €
dont encadrement et activités : 7 500 €





S'EXPRIMER

KARAOKÉ

Au rez-de-chaussée du gîte
La Citadelle, une grande salle
de détente magnifiquement équipée
par Christophe, son propriétaire,
a permis la réussite d'une superbe
soirée karaoké.

Une nouveauté pour les vacanciers
qui se sont presque tous prêtés
au jeu ainsi que leurs accompagnants.
Une activité ludique très appréciée
favorisant la détente, la concentration
sur son souffle, la maîtrise de tout
son corps et l'expression
de ses émotions. Une bonne façon
d'oublier le quotidien, de lâcher prise
et d'évacuer le stress !



THÉÂTRE

Pour ses répétions l'atelier théâtre
a investi dans un premier temps
la terrasse de La Citadelle
puis la salle des fêtes, véritable
salle de spectacle mise à disposition
gracieusement par la commune.

La grande majorité des vacanciers
ayant choisi cette année l'atelier arts
plastiques, c'est un micro groupe
de « comédiens » qui constitue l'atelier
théâtre sous la direction de Jacques.
Pour cette raison Agnès a intégré
l'équipe, l'occasion pour elle de mieux
découvrir les facettes d'Elsa, Léo,
Emeric, inconditionnels de cet atelier.
Elle a pu, en outre, découvrir et admirer
le travail, la patience, l'exigence,
la sensibilité du comédien et enseignant
exceptionnel qu'est Jacques.
Une première expérience très
enrichissante qui permet de renforcer
la cohésion du groupe et améliorer
les relations avec les vacanciers.

Parfois graves, dramatiques, satiriques,
plein d'humour et aussi comiques,
voici les textes (citations et sketchs)
choisis par Jacques pour sa dernière
année d'animation de l'atelier théâtre :

Au programme ce soir !

Avant de Falk Richter
Si j'étais vous de Hanok Levin
L'oiseau de Hanock Levin
Antigone de Jean Anouilh
Lettre d'un soldat à son père
de Hanock Levin
Grande angoisse de Hanock Levin
Armistice au pont de Grenelle
de Eric Westphal
Une histoire de Alejandro Jodorowsky
Sur la scène de Benoît Marbot











CRÉER

L'atelier arts plastiques est installé
dans la grande salle Liautaud mise également
à disposition par la commune.
Ce lieu est devenu pour une semaine
« la fabrique d'animaux imaginaires ».

Pour la troisième année consécutive,
sous la conduite de Karen, pair-aidante
et de Géraldine, les vacanciers exprimeront
leurs talents créatifs.
Le sens artistique de Karen, sa volonté
à faire partager ses connaissances, l'attention
et l'attachement de Géraldine à cet atelier
vont permettre à chacun de traduire
ses propres émotions et fantasmes.
Les deux animatrices ont réuni une quantité
invraisemblable de matériaux, peintures, outils
divers, papier aluminium, bandes de plâtre,
objets de toutes natures... la liste est longue.
À ce stade la création peut démarrer !
L'ambiance est sereine, appliquée et détendue.

Le sujet :
Concevoir un animal, le déterminer par écrit
puis lui donner naissance en façonnant
les volumes, apprêter les matériaux pour
les solidifier, les rendre imperméables,
les peindre, les décorer... Rien que ça !

Tout au long de l'atelier, Robin et Benoît,
pairs-aidants, secondent Karen en épaulant
les vacanciers et trouvent même le temps
de créer leur propre chimère.





















































RÉVÉLER

Devant la salle Liautaud consacrée
à l'atelier arts plastiques, Karen, Géraldine,
Benoît et Robin ont exposé les animaux
extraordinaires tous originaux, colorés,
créés et réalisés par les vacanciers.
Les créations sont commentées par Karen
et par les artistes eux-mêmes, fiers
de leur travail sous les regards des parents
présents, des habitants du village
et des alentours, de quelques touristes
de passage.
Ont fait également le déplacement
Hélène (gîte La Chaumière),
Constance ex-intervenante et libraire
(Les Pléiades) à Colmars, Florence
précédemment animatrice d'autres ateliers,
Geneviève (gîte de Thorame-Basse)
et sa sœur Dany.
Chaque vacancier repartira
avec son animal de fiction.

Puis à l'intérieur, les chaises remplacent
les tables de travail pour que le lieu
devienne une salle de spectacle.
Visiteurs et participants ont assisté
à la représentation de l'atelier théâtre
clôturé par l'emblématique *Bella Ciao*.
Un résultat époustouflant pour la dernière
représentation de Jacques et ses quatre
comédiens. Chaque année, après seulement
quelques jours de répétition, les vacanciers/
comédiens parviennent à émouvoir le public
grâce à un travail de grande qualité.
Quel bonheur !

Remerciements à Magali Surle-Girieud,
maire de Colmars-Les-Alpes,
aux secrétaires de mairie,
à l'ensemble du Conseil municipal
pour avoir accepté de nous accueillir
et mis à disposition de Pélagie
deux salles pour les ateliers.

FÊTER

C'est avec émotion que vacanciers et accompagnants ont écrit leurs messages de remerciement et d'au revoir à Jacques sur une grande carte. Une petite collecte a permis de lui offrir un t-shirt « couleur locale » qui complétera sa garde-robe aussi originale que colorée.

À l'issue de l'exposition et du spectacle les trois cuisinières ayant magistralement rempli leur tâche – et les estomacs ! – abandonnent la soirée pour rejoindre d'autres obligations.
Vacanciers et accompagnants se rendent au restaurant de l'hôtel Le France à Colmars-les-Alpes pour un dîner de clôture où plats et desserts ont été préalablement choisis. Chacun s'est régalé dans une ambiance plaisante à vivre et à écouter. Une grande tablée réunissait vacanciers et pairs-aidants.
La bonne humeur de cette soirée encourage Pélagie à préserver l'avenir de ce séjour tellement bénéfique pour tous.
Malgré les questionnements sur le choix d'un nouveau lieu pour 2024, Colmars-les-Alpes a été fort apprécié de tous.

Grâce à une équipe solide et soudée, la perspective d'un prochain séjour peut être envisagée sereinement.
Une autre période, du 19 au 26 juillet 2025.
Un ailleurs, toujours dans les Alpes-de-Hautes-Provence.
Un hameau à 15 minutes de Digne-les-Bains.
Une seule grande et belle maison pouvant héberger la totalité du groupe,
Le Château à La Robine-sur-Galabre.































TRANSMETTRE

Ancien professeur de lettres modernes, musicien-auteur-compositeur-interprète, mais aussi personnalité sensible, émouvante, passionnée par les textes, Jacques Mandréa a longtemps partagé son expérience et son art avec les vacanciers de Pélagie. Ces derniers, fidèles à l'atelier théâtre, le lui ont bien rendu par leur interprétation lors des spectacles de clôture. Engagé jusqu'au bout, Jacques a organisé sa succession, mais pas avec n'importe qui !









Baptiste, comédien et musicien, attendu avec impatience par tous, sera l'animateur de l'atelier théâtre en 2025.







LES TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE SDI

Sans le savoir, vous avez déjà rencontré des personnes atteintes de troubles du spectre autistique. Bien qu'un peu décalées et isolées, elles passent facilement inaperçues parmi les gens ordinaires. Cependant certains détails essentiels les en différencient.

Les enfants (adolescents, adultes) avec TSA SDI, sont parfois brillants sur certains sujets favoris très limités. Ils consacrent tous leurs efforts à accumuler des connaissances dans ces domaines très restreints. A partir de cette érudition rassurante, ils développent des stratégies qui leur permettent de maîtriser de grandes angoisses et d'afficher une apparente adaptation sociale. C'est ainsi qu'ils font illusion. Mais ces efforts mobilisent toute leur énergie, qui fait alors défaut pour les actes ordinaires de la vie.

L'invisibilité du handicap les pénalise doublement ; s'ils sont épuisés, on les croit paresseux ou de mauvaise volonté, s'ils n'arrivent pas à comprendre ou à apprendre, on s'imagine qu'ils le font exprès. En outre, la vie en société suit des règles qui varient en fonction du contexte. Ce mode est à l'opposé du besoin de constance des personnes avec TSA et de leur logique. Il génère chez elles échecs, frustration et souffrance.

Mais sans diagnostic précoce, sans informations sur le syndrome dont ils souffrent, sans aides spécifiques, les jeunes avec TSA SDI ne savent pas décrypter les codes sociaux et s'y conformer. Ils peinent donc à avoir une place sociale.

L'association Pélagie rassemble des parents d'enfants, d'adolescents et d'adultes avec TSA, souvent tardivement diagnostiqués. Elle favorise l'accès à l'information grâce à son réseau, elle organise des réunions mensuelles de parents, développe la solidarité afin de soutenir les familles dans leur lutte quotidienne contre les effets désocialisants de l'autisme.

Pour stimuler le désir d'autonomie des jeunes adultes avec TSA, l'association propose des conventions de stage en entreprise et, avec l'aide de professionnels qualifiés, des activités de loisirs en milieu ordinaire. Chaque été, Pélagie organise un séjour de vacances construit sur l'expression artistique qui favorise le bien-être. Cette action s'appuie en partie sur la pair-aidance entre animateurs et vacanciers adultes, tous porteurs de TSA SDI.



ASSOCIATION PÉLAGIE
Soutien aux familles touchées par les Troubles du Spectre Autistique
321, place du Général de Gaulle – 13300 Salon-de-Provence
www.pelagie-asso.fr
Présidente : Rica Levy

ASSOCIATION LOI 1901 - SIRET 497 640 599 00013
Mise en pages : Gilles Bourgeade - Crédit photo : © Jean-Marc Tassetti.

A recycler - ne pas jeter sur la voie publique.