



« Sinon je serais seul »

Quand au handicap s'ajoute la difficulté de sortir de chez soi ou de se déplacer seul, ou que l'on n'a pas d'endroit où aller parce que l'on est en fauteuil roulant, que l'on vient de perdre la vue, que l'on est handicapé mental... l'isolement peut être plus grand encore. Zoom sur deux associations : Action Passeraile et Loisirs et progrès.

Pour que le handicap ne soit plus solitude

« J'ai passé trois mois dans un centre de rééducation après un accident de moto », confie Pascale Jude, responsable de direction de l'association Action Passeraile. « Ce qui m'a frappée, c'est que même s'il y a du monde autour de soi on y est très seul, avec un sentiment d'enfermement moral. On est en dehors de sa vie, on ne peut plus faire ce que l'on veut. Bien sûr, des activités sont organisées, mais on n'a pas toujours envie de débouler à dix fauteuils dans un musée et cela ne prépare pas à la vie d'après. Je m'y suis fait des amis que j'ai continué à voir et accompagner, ce qu'aucune structure ne faisait. »

Alors ce qui n'existait pas, Pascale le crée en 2003. Action Passeraile "pour que le handicap ne soit plus solitude" propose un accompagnement individuel et personnalisé deux à trois fois par mois à une centaine de personnes handicapées motrices et visuelles, de Paris et proche banlieue, pour des activités tournées vers l'extérieur : promenade, exposition, théâtre, shopping, démarche administrative... pas une visite à domicile. « Les abonnés ont de 18 à plus de 70 ans, ils doivent être actifs pour choisir l'objet de leur accompagnement. L'objectif est de partager de bons moments, d'échanger dans un enrichissement mutuel. Pour ne pas s'enfermer dans une relation, le bénévole n'est pas toujours le même », précise Pascale. Dominique, devenu aveugle, passe régulièrement en voisin donner un coup de main, boire un café : « Je suis relativement indépendant et la solitude ne me pèse pas trop. Je suis

marié, j'ai une vie sociale. Je bénéficie parfois d'un accompagnement, notamment pour des trajets ou démarches compliqués. » Annie est une des sept jeunes volontaires d'Unis Cité qui participent aux activités de l'association deux jours par semaine : communication, actions de sensibilisation et accompagnement : « Certaines personnes expriment leur solitude et leur détresse. J'aime beaucoup les accompagnements. Quelle que soit la personne, j'essaie d'être agréable. Plusieurs sont en couple, mais toutes seules dans la journée. Comme je suis à Paris depuis quelques mois seulement, certains abonnés me servent de guide et m'expliquent plein de choses. » Des abonnés témoignent : « Ce que vous apportez n'a pas de prix ». « Vous nous rendez la vie ».

Être ensemble

En poussant la porte de Loisirs et progrès (L&P) à Paris, on tombe sur une cuisine chaleureuse. De belles salades ont été préparées, la conversation va bon train... Olivier fait les présentations : Cécile, Bella, Soraya, Alix, Édouard, Alex, Anne-Marie, Marie... adhérents, une quarantaine, ou bénévoles. « Ici on se fait des copains et des copines, c'est merveilleux, explique-t-il. Sinon je serais seul dans la rue, sans activité, je n'ai pas d'autre endroit où aller. »

Les adhérents ont tous vu leur vie basculer après un accident (traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral...) : ils ont en commun d'avoir un handicap acquis et des troubles cognitifs, quelques-uns ont une mobilité réduite.

La formule est souple : les personnes qui le



souhaitent sont accueillis un à cinq jours par semaine du lundi au vendredi, régulièrement ou non. Avec un beau programme d'activités animées par des intervenants extérieurs : artistiques (peinture, sculpture, loisirs créatifs, chant, théâtre), culturelles (visite de musées), bien-être et relaxation (gymnastique Feldenkrais, art-thérapie, musicothérapie), photo et informatique, piscine, jeux de société, et aussi des fêtes et des sorties, et bien sûr la préparation des repas pour vingt à trente personnes... « Chacun apporte quelque chose, participe à sa manière », dit Cécile, il y a toujours quelqu'un pour l'aider discrètement à se soulever de son fauteuil roulant.

À l'origine de l'association, il y a dix ans, la famille de Cécile de Cherisey, qui a eu un grave accident de voiture en 1983. Elle avait d'abord ouvert pendant des années son appartement pour toutes sortes d'activités. Avec le vieillissement des parents, beaucoup vivent chez eux et ont le désir d'une vie autonome. Un nouveau projet voit le jour : "Simon de Cyrène". Un lieu de vie où être chez soi sans être seul, dans des appartements partagés entre personnes handicapées et valides (volontaires et salariées), et des studios indépendants, dans un immeuble à Vanves (92) ouvert sur le quartier. Une salle commune au rez-dechaussée permettra aux résidents d'organiser des activités (table d'hôte, ciné-club,

ateliers) et d'accueillir des personnes qui ne résident pas sur place, dans un esprit proche de celui de Loisirs et progrès. Le premier appartement est habité et trois autres ouvriront d'ici la fin de l'année. Alex vient de Haute-Normandie, elle est autonome et s'installera dans un des studios individuels. Elle aime L&P « parce que c'est convivial, surtout pour faire passer le temps, il paraît long quand on n'est pas ici ». Avec Cécile, qui habitera l'un des appartements, elle confie : « À plusieurs on est plus actif, c'est stimulant, riche, c'est plus facile de s'encourager... »

■ Texte et photos : Marie-Claire Brown

www.action-passeraile.fr
et <http://loisirs-progres.org>
et www.simondecyrene.org

Laurent de Cherisey : Le Grain de sable et la perle. Quand les personnes handicapées nous redonnent le goût du bonheur, Presses de la Renaissance, 2011, 164 p., 17 euros.

Des solutions pour rompre la solitude

Benoît, trisomique, vit avec Marguerite, sa mère âgée. Il a très peu d'activités. Heureusement, une bénévole de la fondation Claude-Pompidou vient chaque semaine, ils vont faire une promenade, bavarder. Alex fait une sortie hebdomadaire avec un bénévole de Volontaires pour artistes. Brigitte, pour sa part, perd progressivement la vue, elle a moins de choses, les Auxiliaires des aveugles viennent la visiter et son courrier...

Beaucoup d'associations, spécialisées selon le type de handicap (maladie, créent des services d'accompagnement adaptés, organisent des activités et des sorties. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'elles, de la Maison départementale des personnes handicapées [MDPH : www.cnsa.fr pour découvrir les coordonnées de celle de votre département] et du Centre communal d'action sociale [CCAS] de votre ville.

Pour les déplacements en Île-de-France, le réseau de transports spécialisés Paris accompagnement mobilité (Pam) vient chercher et accompagne les personnes handicapées à leur domicile, sur réservation (www.pam.paris.fr).

Les services d'aide à domicile proposent toute une gamme de services à la maison ou à l'extérieur : promenades, courses, rendez-vous médicaux, visites et sorties culturelles... (annuaire : www.servicessalapersonne.gouv.fr).

Des bénévoles de la fondation Claude-Pompidou, des Petits Frères des écoles pauvres, de la Société Saint-Vincent-de-Paul... visitent des personnes handicapées ou âgées chez elles ou en institution, de manière régulière pour bavarder, faire une promenade... et des activités collectives (sorties, vacances).

Pouvoir partir quelque temps pour changer d'air, c'est possible avec l'accueil temporaire (www.accueil-temporaire.com).

Page de gauche :

Pascale Jude, d'Action Passeraile, avec Coline et Annie, volontaires d'Unis Cité

Page de droite :

Le repas partagé à Loisirs et Progrès
Tous participent à la séance d'expression corporelle