

→ **Le climat, l'ambiance**

Par son attitude, le psychologue peut insuffler une ambiance chaleureuse et conviviale en se montrant avenant, disponible, enjoué... L'énergie qu'il dégage participe au climat du Bistrot Mémoire. Les sentiments de confiance et de compréhension permettent une certaine libération de l'esprit, de la parole, favorisant les discussions et l'émergence d'une énergie positive.

Anonymat et confidentialité

Dans l'esprit du café où chacun vient et repart quand il le souhaite, sans avoir à se justifier, les personnes venant au bistrot n'ont pas à décliner leur identité et peuvent rester anonymes. Autrement dit, elles ne se nomment que si elles le désirent.

Il n'y a pas de tour de table, elles ne sont pas tenues de faire part de leur situation et de ce qui motive leur présence au Bistrot Mémoire. Chacun est là sans « étiquette » d'aidant, d'aidé, de professionnel. Les frontières entre malades, proches, bénévoles, professionnels sont souples.

Le Bistrot Mémoire est toujours organisé dans un lieu de vie non privatisé et non médicalisé, donc « non stigmatisé ».

Psychologue et bénévoles sont tenus à la confidentialité de ce qui est partagé par les participants.

Le psychologue est attentif à ce que les bénévoles et les autres professionnels intervenant au sein du Bistrot Mémoire respectent ce principe. Il peut être amené à intervenir quand l'anonymat et la liberté de se dire sont involontairement mises à mal par des questionnements des bénévoles sur l'histoire personnelle ou familiale des personnes (par exemple, si l'on demande à un participant ce qui l'amène, ou alors « *C'est votre mari qui est malade ?* »). En effet, les participants aux Bistrot Mémoire ne livreront ces éléments que de leur propre initiative.

Timing et enchaînement des temps

Le psychologue donne le *tempo* de la séance, à l'image d'un chef d'orchestre. Il y a le temps de l'accueil, des prises de contact entre participants, des premiers échanges informels où psychologue et bénévoles prennent une part active. Puis vient le temps de l'intervention. Lors de ce temps, le psychologue passe le relais de l'animation quelques instants, adoptant une position de second, tout en veillant à la régulation des prises de paroles lors du temps d'échanges

avec les participants, à la suite du propos introducteur de l'intervenant. Le psychologue vient ensuite clore ce temps de l'intervention.

Les participants sont invités à rester, les échanges se poursuivent sur un mode informel. C'est aussi l'occasion d'échanges plus individuels avec l'intervenant, s'il est disponible, ou avec les bénévoles et le psychologue. Le psychologue est attentif à la temporalité des participants, il reste ouvert aux mouvements et à l'expression de la vie dans l'instant, permettant un enchaînement fluide des différents temps.

Choix des thèmes et des intervenants

Les thèmes sont choisis en fonction des demandes explicites ou implicites des participants, de leurs préoccupations, questionnements ou réflexions du moment. Le psychologue perçoit certaines problématiques non exprimées par le public et propose des thèmes qui permettront leur émergence : prendre soin de soi, les liens du couple, les liens familiaux, etc.

Le psychologue veille au bon équilibre dans la répartition des thèmes. Il peut, en effet, s'agir de sujets en lien avec la maladie : par exemple, l'annonce du diagnostic, l'attribution de l'aide personnalisée à l'autonomie, le bénéfice de l'accueil de jour, etc., correspondant peut-être plus aux besoins des aidants. Il peut également s'agir d'autres thèmes pouvant faire appel à la mémoire affective et sensorielle et au plaisir : par exemple, des contes, chansons, communication par le massage, etc., qui rassemblent aidants et aidés.

L'expertise du psychologue l'amène à sélectionner des sujets plus axés sur les aspects relationnels (par exemple, la place dans la fratrie), psychologiques (comme le sentiment de culpabilité), communicationnels (par exemple, la communication non verbale).

Les intervenants doivent connaître le public et être sensibilisés aux problématiques du vieillissement et des pathologies neurodégénératives. Il est également important qu'ils soient sensibles au dispositif et aux valeurs soutenues par le Bistrot Mémoire.

Le psychologue présente le dispositif et le fonctionnement du Bistrot Mémoire aux intervenants lors du premier contact. Il renseigne sur le cadre et sur les attentes pour que l'intervenant construise son intervention. Il s'assure que celui-ci n'est pas dans une position d'enseignement vis-à-vis des participants, mais bien dans l'idée du partage d'expériences et de support à l'échange. Il ne doit pas être non plus dans un rapport hiérarchique avec les participants. Il s'assure que son propos sera court, accessible au plus grand nombre et que l'intervenant est prêt à se prêter aux questions-réponses.

Les intervenants sont choisis selon leur expertise (professionnels, bénévoles, aidants...) sur la base, en principe, de la gratuité.

Animation des échanges

Le psychologue veille à ce qu'un bénévole soit présent par table, tandis qu'il aura une attitude bienveillante sur le groupe entier. Il est attentif en particulier à ce qu'aucune personne ne soit isolée (sauf si elle le désire). Le psychologue navigue entre les tables et vient se joindre à l'une d'entre elles. Il vient enclencher une dynamique, favoriser les échanges, insuffler une convivialité. Il est à l'écoute de ce qui se dit, parfois saisit quelque chose qui l'interpelle dans le discours d'un participant ; c'est l'occasion d'inciter la personne à développer, relancer, inviter les autres personnes à rebondir. Si la parole livrée semble témoigner d'une souffrance, le psychologue opère une forme de veille et pourra se saisir d'un autre moment pour proposer à la personne un échange plus individuel. Le psychologue va favoriser les mises en lien entre les participants. Il met en relation des personnes qui vivent un contexte similaire, qui traversent des étapes identiques. Ils pourront alors se sentir rejoints et compris à travers une expérience, des comportements et des questionnements communs.

Lors des échanges autour du thème abordé, le psychologue est aussi garant de la circulation de la parole et du respect de l'écoute, permettant à chacun de s'exprimer s'il le souhaite, de questionner s'il le veut. Il s'agit de soutenir la parole de ceux qui voudraient parler, mais n'osent pas trop, ou celle des aidés, parfois plus en retrait... Le psychologue tâche aussi de tempérer ceux qui monopolisent l'espace d'échange, tout en étant attentif à l'accueil de ce qui est dit, en ne les froissant pas pour ne pas perdre la confiance. Ceux qui ne souhaitent pas s'exprimer doivent se sentir accueillis de la même manière que les autres et pouvoir trouver leur place.

Durant la présence de l'intervenant, le psychologue participe à la dynamique des échanges en réagissant ou questionnant, invitant ainsi les participants à faire de même.

Écoute offerte

Le psychologue accueille, écoute. Certains expriment leurs émotions, évacuent leurs sentiments d'inquiétude, de peur, de culpabilité, permettant de dédramatiser certaines situations difficiles à vivre, de prendre de la distance, de parer aux risques d'épuisement. L'écoute est bienveillante. L'oreille du psychologue peut tout entendre, elle accueille tous les propos sans porter de jugement, sans arrière-pensée, sans préjugé. Il n'y a pas

de tabou au Bistrot Mémoire. Le psychologue accueille la parole des participants, qu'ils soient aidants ou aidés. Le psychologue ne cherche pas à tout pris une réponse à ce qu'il entend, il ne cherche pas nécessairement une solution (même s'il a des pistes en tête, il ne vient pas les plaquer immédiatement, il est attentif à la temporalité de la personne).

Il n'est pas dans une réponse normative : à telle difficulté énoncée, telle solution. Son écoute est celle de la singularité de la personne, de son parcours de vie, de ses croyances, de ses envies, de ses choix, de ses craintes, de ses défenses... C'est une écoute sensible de ce qui se joue entre les mots, dans ce qui n'est pas dit, dans le positionnement, l'attitude...

Création d'un lien de confiance

Par cette attitude bienveillante et respectueuse, le psychologue favorise la mise en confiance. Il accorde de l'importance à l'histoire de chacun, sans hiérarchiser l'intensité des vécus.

Il respecte le rythme de chacun, singulier dans la découverte et l'appropriation du Bistrot, dans son cheminement, et tient compte de cette temporalité subjective dans son accompagnement et dans les pistes qu'il propose.

Le psychologue reconnaît l'aidant dans son statut et le soutient dans ses choix d'accompagnement de la personne malade. Il n'est pas là pour enseigner « une » manière de faire ou dessiner « une » voie.

Il contribue à décaler petit à petit certains regards, points de vue sur la maladie, sortant d'un modèle centré sur les déficits et valorisant les capacités. L'accent est mis davantage sur les émotions, le bien-être, la transmission d'expérience et de souvenirs... sur la possibilité de continuer à être et à faire.

Place de l'information

Même si l'objectif est avant tout de faciliter et d'encourager les partages entre participants, il s'agit aussi de diffuser des informations, par l'intervenant et par le psychologue lui-même. Ne serait-ce que parce que les participants, à un moment de leur parcours, sont en demande d'informations : sur la maladie, sur les pistes d'accompagnement...

Un psychologue ayant de bonnes connaissances des possibilités d'accompagnement et de répit, mais aussi du réseau local, est un atout. Il peut avoir une expérience dans le champ du vieillissement et des pathologies neurodégénératives, mais ce n'est pas un prérequis.

