

— UNION —  
**BISTROT MEMOIRE**



## **BISTROT MEMOIRE, SYNTHÈSE DE L'ÉTUDE D'IMPACT 2018**

“UN BISTROT MÉMOIRE EST UN LIEU D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES DE LA MÉMOIRE, AINSI QUE DE LEURS AIDANTS, PROCHES ET PROFESSIONNELS.”

C'est un lieu ouvert à tous permettant de se rencontrer, s'exprimer, dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de détente et de convivialité sans inscription préalable. Un psychologue et une équipe de bénévoles formée assurent l'accueil. Lors des séances des thèmes d'échange ou interventions (professionnelles, loisirs...) peuvent être proposés.

Grâce au soutien de la CNSA et de ses partenaires historiques Agrica, Humanis et Malakoff Médéric, l'Union des Bistrot Mémoire a procédé à l'évaluation du dispositif Bistrot Mémoire pour comprendre et mesurer ses effets sur les personnes vivant avec des troubles de mémoire et leurs proches aidants, ainsi que sur les autres parties prenantes. L'étude avait également pour objectif de faire émerger la spécificité et la complémentarité du dispositif avec l'offre institutionnelle existante sur le territoire.

L'étude réalisée s'appuie sur 45 entretiens avec des porteurs de projet, psychologues, bénévoles, proches aidants, personnes vivant avec des troubles de la mémoire, partenaires, et l'observation de 5 Bistrot Mémoire. Un questionnaire a ensuite été renseigné par 269 acteurs de 24 Bistrot Mémoire différents.

Étude réalisée par

**KiMSO**

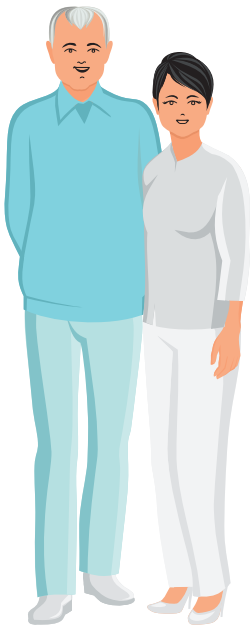
Avec le soutien de

**cnsa**

 **Groupe AGRICA**

 **Humanis**

 **malakoff médéric**



## Le Bistrot Mémoire s'ancre dans son territoire et est complémentaire des autres dispositifs.

La mise en place, le pilotage et le suivi d'un Bistrot Mémoire mobilise les acteurs gérontologiques d'un territoire dans une approche partenariale de coproduction.

Les porteurs créent ce dispositif pour répondre à des besoins forts et non couverts sur leur territoire : renforcer le lien social, apporter une meilleure connaissance des dispositifs institutionnels ou encore aider le proche aidant dans son rôle.

Les participants, proches aidants, trouvent une articulation naturelle entre les Bistrot Mémoire et les autres dispositifs.

De l'avis de tous, le développement sur un territoire de plusieurs approches et dispositifs est un élément positif au regard de l'importance des besoins restant à couvrir.

## LES EFFETS DU BISTROT MEMOIRE SUR LES PROCHES AIDANTS

Les effets du Bistrot Mémoire sur les proches aidants sont produits dès les premières participations et s'inscrivent dans la durée.

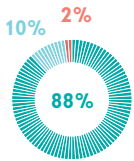
### 1 / MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

53% des participants sont en contact en dehors des séances.

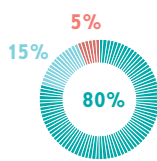
Pour 41% des proches aidants, le Bistrot Mémoire apparaît comme la seule occasion de sortie non médicale pour les participants les plus fragiles.

### 2 / PRENDRE DU RECUL

Les proches aidants prennent du recul sur leur situation. Ce qui se traduit par un sentiment de meilleure reconnaissance en tant qu'aidant, qui influe sur la capacité d'agir.



Je réalise que je ne suis pas seul(e) à vivre cette situation

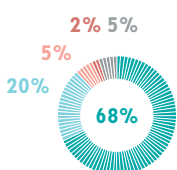


Je peux m'exprimer sans crainte d'être jugé(e)

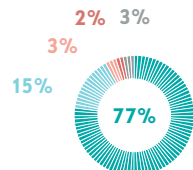
*"On partage un quotidien qui est vraiment très rude, quand les troubles du comportement s'installent, c'est très éprouvant d'être aidant. Cela fait du bien de savoir qu'on n'est pas tout seul."* Aidant

### 3 / ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES

Les proches aidants progressent dans leur connaissance de la maladie et des solutions existantes.



Je comprends mieux la maladie d'Alzheimer et ses conséquences.



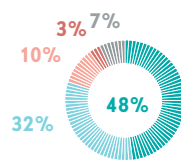
Je découvre les offres d'aide possibles près de chez moi (EHPAD, accueil de jour, l'aide à domicile).

### 4 / REMETTRE LE LIEN HUMAIN AU CŒUR DE LA RELATION

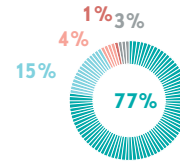
La participation au Bistrot Mémoire permet de ne pas s'enfermer dans une relation "aidant/aidé". Cet effet est confirmé par les psychologues qui y voient une occasion de détente de la relation.

*"De voir la personne malade rigoler, prendre la parole, parfois ça étonne l'aidant. Dans le quotidien, on génère moins cette possibilité. Les aidants sont avides de ça, ils retrouvent leur conjoint, c'est fugace, ça leur fait du bien."* Psychologue

Ces effets agissent pour redonner sa capacité d'agir aux proches aidants, ce qui se traduit en actes chez 54% des proches aidants.



J'arrive à mieux gérer les situations du quotidien



J'ai découvert des solutions possibles près de chez moi

*"On apprend à se faire confiance dans l'instant présent, à recomposer les choses sans drame."* Aidante

Plus globalement les Bistrot Mémoire agissent indirectement sur :

L'isolement des proches aidants

*"C'est souvent la seule sortie que je fais dans la semaine, même si ma femme vit à présent en maison de retraite."* Aidant

Les risques d'épuisement

*"C'est eux qui sont le plus en difficulté, ils décèdent en premier avant la personne aidée."* Psychologue

La qualité et la continuité de la prise en charge

*"Quand je suis arrivée à l'hôpital de jour, je connaissais déjà le médecin, ce qui m'a encouragé à venir."* Aidant

La qualité de la relation d'aide et la lutte contre les risques de maltraitance

*"Apprendre un petit truc, ça évite de faire sauter le couvercle. On perd toute sensibilité face à celui qu'on a aimé."* Aidant

## CARACTERISTIQUES DES PARTICIPANTS DES BISTROT MEMOIRE



**LES PROCHES AIDANTS**  
**2/3** de proches aidants

**72 %** de femmes  
**44 %** de + 80 ans  
**92 %** de retraités  
**79 %** sont les conjoints  
d'une personne aidée

**52 %** des participants viennent en "couple"



**LES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES DE LA MÉMOIRE**  
**1/3** de personnes vivant avec des troubles de la mémoire

**50 %** de femmes  
**48 %** de + de 80 ans

Des personnes à des stades différents de la maladie  
Généralement les participants viennent à toutes les séances

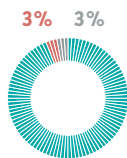
## LES EFFETS DU BISTROT MEMOIRE SUR LES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES DE LA MEMOIRE

### 1 / UN INSTANT DE PLAISIR ET DE RETOUR À LA VIE SOCIALE

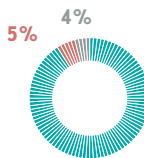
Cette notion de plaisir est confortée par les psychologues même si les proches aidants la perçoivent moins.



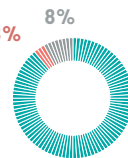
Je passe un bon moment



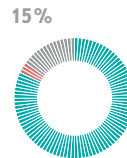
J'ai plaisir à échanger  
avec les autres participants



Je ne m'ennuie pas pendant  
la discussion



Je me sens écouté(e)



Je peux m'exprimer  
sans crainte d'être jugé(e)

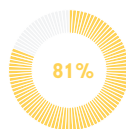
### 2 / SORTIR DU STATUT DE MALADE ET PRENDRE DU RECUL

Ces effets existent mais restent plus diffus. Ils sont plus marqués pour les personnes qui viennent seules et sont donc vraisemblablement à un stade moins avancé de la maladie.

Pour les psychologues les personnes vivants avec des troubles de la mémoire s'expriment lors des séances.

Selon les aidants leurs proches aiment venir au Bistrot Mémoire et s'intéressent aux activités proposées.

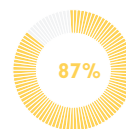
Je réalise que je ne suis pas seul(e)



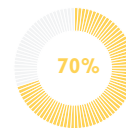
Je peux m'exprimer sans crainte d'être jugé(e)



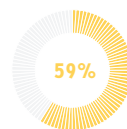
Je me sens écouté(e)



Je prends conscience des difficultés



J'apprends sur la maladie d'Alzheimer



### LÉGENDE DES RÉPONSES

Oui, tout à fait

Oui, un peu

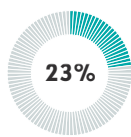
Non, pas vraiment

Non, pas du tout

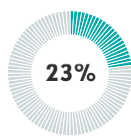
Ne sais pas / non concerné

## LES SPÉCIFICITÉS DE L'ACCUEIL DE « COUPLE »

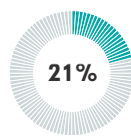
60% DES AIDANTS PERÇOIVENT CET ACCUEIL « EN COUPLE » COMME UNE FORCE



Cela permet à chacun de s'exprimer et d'être entendu par l'autre



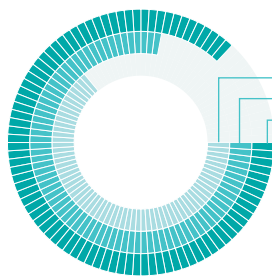
Cela permet de relativiser sa situation



Cela permet de partager un moment agréable avec mon proche

### POUR TOUTES LES PARTIES PRENANTES, VENIR « EN COUPLE » A UN EFFET POSITIF SUR LA RELATION

Pour **64%** des personnes vivant avec des troubles de la mémoire.



Pour **87%** des psychologues  
Pour les psychologues, l'effet positif sur la relation est associé majoritairement au fait de passer un bon moment en "couple" (77%) qui se traduira par la suite par un bon souvenir à partager, la meilleure compréhension des effets de la maladie (45%) et une autre vision de la personne vivant des troubles de la mémoire (45%).

Pour **78%** des proches aidants  
Pour les proches aidants, c'est avant tout la meilleure compréhension des effets sur la maladie de leur proche (49%) qui est évoquée comme un facteur jouant sur l'amélioration de leur relation.

### VENIR AU BISTROT MÉMOIRE "EN COUPLE" RENFORCE LA CAPACITÉ D'AGIR DES PROCHES AIDANTS EN FACILITANT LA PRISE DE DÉCISION

*"Quand le notaire était venu, ça a permis d'en reparler après 'Tu vois, il a dit ceci, on pourrait y penser.'" Aidante*



**64%** des proches aidants venant en couple ont pris une décision



**57%** des proches aidants venant seul(e) ont pris une décision.

## EN GUISE DE CONCLUSION

Seul dispositif à proposer un accueil ouvert au couple "aidant/aidé" les Bistrot Mémoire ont su mettre en place les conditions pour en faire une force. La diversité des thèmes abordés permet de répondre aux attentes différentes des uns et des autres. L'accent est mis sur la convivialité par le choix du lieu, la mobilisation des bénévoles qui contribue au maintien et au renforcement des liens humains au sein du "couple".

L'approche partenariale et multi acteurs du dispositif, sa capacité à mobiliser sont un atout fort du projet. La co-construction et le portage collectif des Bistrot Mémoire assurent son ancrage sur le territoire sa bonne articulation avec les besoins. C'est aussi un facteur clé pour faciliter les liens entre les personnes accueillies et les solutions existantes.

L'engagement et la mobilisation des psychologues et bénévoles sont marqués par une forte adhésion au projet et une volonté de mettre l'organisation au service des ambitions.

Enfin, le partenariat avec les bistrotiers qui s'inscrit dans une relation de qualité est clé pour la qualité et le positionnement ouvert de l'accueil des participants, mais est aussi un premier levier au service de l'ambition d'impact sur la société civile.

### LES CLÉS DE SUCCÈS DU BISTROT MÉMOIRE

Convivialité, groupe à taille humaine, ouverture au couple, approche partenariale.

#### ENJEUX

- ✓ Mobiliser plus de participants, renforcer la communication en s'appuyant sur les prescripteurs, le bouche-à-oreille, cibler davantage les personnes aux premiers stades de leurs difficultés.
- ✓ Essaimer sur les territoires pour renforcer le maillage.
- ✓ Renforcer le lien avec les participants et agir sur la société civile à partir du premier cercle des bistrots partenaires et leurs clients.

#### SATISFACTION

- ✓ Un très fort taux de satisfaction des bénéficiaires directs (93% des proches aidants, 100% des personnes vivant avec les troubles de la mémoire).
- ✓ Les psychologues et les bénévoles sont à l'aise dans leur rôle.
- ✓ 68% des proches aidants ont déjà recommandé le Bistrot Mémoire.