

## QU'EST-CE QU'UN BISTROT MEMOIRE ? MISSIONS ET PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT

### Concept

**Un Bistrot Mémoire est un espace ressources pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire et leurs proches aidants, situé dans un lieu public, en général un café.**

Ouvert à tous et sans inscription préalable, le Bistrot Mémoire permet de dialoguer librement, de partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat de convivialité. Il traduit ainsi l'inclusion dans la vie sociale des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Une équipe, composée d'un.e psychologue et de bénévoles, assure l'accueil et l'accompagnement des participant.e.s -personnes malades et aidant.e.s- et anime les séances. Conversations libres, thèmes d'échange, informations par différents intervenants sont proposés en alternance.



### Raison d'être

Le Bistrot Mémoire répond à un **besoin de lien social** pour les proches aidant.e.s et les personnes vivant avec des troubles de la mémoire. Cette initiative s'inscrit hors du champ sanitaire et médico-social, mais vient en complément des autres dispositifs existants.

### Missions d'un Bistrot Mémoire

#### 1. Lutter contre l'isolement des personnes malades et des aidants

- Lutter contre le risque d'isolement des personnes vivant avec des troubles cognitifs et de leurs proches ; favoriser le maintien dans le tissu social, restaurer les liens sociaux.
- Prévenir les conséquences possibles des troubles sur le malade et ses proches (épuisement, dépression, dégradation du système relationnel) et contribuer ainsi à favoriser le maintien à domicile dans de meilleures conditions.

#### 2. Favoriser la relation aidant-aidé, souvent mise à l'épreuve par la maladie

- Permettre la libre expression de chacun dans un cadre chaleureux, convivial et stable où les participant.e.s ont plaisir à se retrouver ou se rencontrer.
- Proposer des conditions favorables à la relation « aidant/aidé » souvent affectée par la maladie (déculpabilisation, cadre adapté, communication etc.).
- Encourager l'expression des personnes malades, prendre en compte leur parole, développer des outils et techniques pour faciliter l'échange et aller au-delà des limites de la communication verbale.

#### 3. Informer et sensibiliser sur les dispositifs existants

- Apporter de l'information et sensibiliser sur les dispositifs existants ; Faire connaître les solutions de répit et les ressources locales.
- Faciliter le passage vers d'autres modes d'accompagnement ; faciliter les parcours de soins ainsi que l'orientation vers des relais locaux.
- Permettre aux aidant.e.s de se reconnaître en tant que tels et d'accepter une relation d'aide.
- Permettre l'échange d'informations et le partage d'expériences dans une proximité relationnelle et géographique.

#### **4. Faire évoluer les représentations de la société**

- Développer la bienveillance à l'égard des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer en modifiant le regard de la société sur la maladie, et les comportements qui en découlent.
- Favoriser l'inclusion sociale et la participation des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie neuro-évolutive.
- Reconnaître la personne malade et sa parole. Prendre en compte ses besoins et valoriser son expérience. Contribuer à faire connaître le vécu de la maladie, sensibiliser l'entourage de proximité pour mieux interagir et communiquer
- Favoriser la création d'un environnement inclusif et accueillant, adapté aux besoins des personnes.



### **LES GRANDS PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT D'UN BISTROT MÉMOIRE**

#### **I. L'accueil simultané de l'aidant.e et de l'aidé.e**

Le Bistrot Mémoire promeut l'accueil simultané des proches aidant.e.s et des personnes vivant avec des troubles de la mémoire. L'organisation du Bistrot Mémoire, et notamment les activités qu'il propose, sont pensées dans cette logique d'accueil simultané. Mais le Bistrot Mémoire est également ouvert aux aidant.e.s et aux personnes malades qui souhaitent venir seuls.

#### **II. Un lieu public, non médicalisé et non institutionnel, ouvert à tous**

Le Bistrot Mémoire s'organise dans un lieu de vie non privatisé et non médicalisé. C'est un lieu public « non stigmatisé » inséré dans la cité : par exemple un café/bistrot ouvert à tous. Dans le bistrot, la vie n'est pas modifiée durant la séance du Bistrot Mémoire.

#### **III. L'accueil inconditionnel de la personne**

Le Bistrot Mémoire garantit un accueil inconditionnel des personnes. Les participant.e.s sont libres de venir régulièrement ou de manière ponctuelle, de décliner ou non leur identité.

#### **IV. La régularité**

Le Bistrot Mémoire offre un accueil régulier, un jour fixe. Une fréquence bimensuelle est recommandée, car en deçà, l'impact en termes de lien social est moins significatif. Le Bistrot Mémoire ne doit pas se tenir moins d'une fois par mois. Une régularité de lieu est également nécessaire

#### **V. La présence de plusieurs composantes indispensables**

Chacune d'entre elles a un rôle à jouer !

- Les personnes vivant avec des troubles de la mémoire et leurs proches aidant.e.s.
- Un.e psychologue, dont les compétences professionnelles favorisent l'émergence et la circulation de la parole.
- Une équipe de bénévoles, représentant l'engagement citoyen au projet de Bistrot Mémoire.
- Le « Bistrotier » dont l'adhésion au concept de Bistrot Mémoire est indispensable. Son implication dans la vie du Bistrot Mémoire est souhaitée.

#### **VI. La dénomination Bistrot Mémoire**

Les espaces ressources mis en place portent la dénomination « *Bistrot Mémoire* », qui peut être complétée par une terminologie plus précise (ex : *Bistrot Mémoire du Pays de Retz*). L'adhésion de chaque nouveau Bistrot Mémoire à l'*Union des Bistrot Mémoire* traduit sa participation à un réseau national partageant des valeurs communes.

#### **VII. La contribution au changement de regard de la société**

- Le rôle du Bistrot Mémoire est de promouvoir la place des malades en tant que personnes, de favoriser la prise en compte de leur parole, ainsi que l'adaptation de la société à leurs besoins.
- Le Bistrot Mémoire met en œuvre tous types d'actions destinées à sensibiliser les acteurs de proximité et contribuant à faire évoluer les représentations.

#### **VIII. L'inscription dans un réseau et une dynamique partenariale**

Le Bistrot Mémoire s'inscrit dans un réseau d'acteurs qui, sur un même territoire, offrent des réponses complémentaires. Le Bistrot Mémoire est issu d'un collectif partenarial regroupant des personnes et différentes institutions, favorisant la mutualisation des ressources. L'inscription du dispositif dans une réflexion collective permet une prise en compte des spécificités du territoire, favorise la pérennité du projet et renforce la dynamique partenariale.