

27 11 2020

## ACTES JOURNÉE NATIONALE

La journée nationale des Bistrots Mémoire, temps d'échange et de rencontre emblématique au sein du réseau, s'est déroulée le **27 novembre 2020 en visio-conférence**. Organisée par l'Union pour permettre aux équipes des Bistrots Mémoire de **partager expériences et questionnements**, elle a réuni une cinquantaine de participants (psychologues, bénévoles, porteurs) représentant 29 Bistrots Mémoire.

### Trois séquences ont été proposées :

- L'Union est tout d'abord revenue sur l'année 2020, témoignant qu'en dépit de la crise sanitaire plusieurs grands chantiers ont pu être poursuivis. Ainsi la refonte du site internet de l'Union ou encore la poursuite du projet "COLINE" visant à favoriser l'inclusion des personnes vivant avec des troubles cognitifs. Dans la continuité de ce projet, une nouvelle thématique axée sur la sensibilisation des jeunes sera proposée aux Bistrots Mémoire début 2021.
- Le fonctionnement des Bistrots Mémoire, dûment impacté par la crise sanitaire a fait l'objet du deuxième temps d'échange. Comment adapter l'organisation et faire différemment pour continuer à remplir nos missions ? Quelques Bistrots Mémoire ont pu témoigner des initiatives mises en place afin de garder le lien avec les participants. L'Union a également présenté le projet e-inclusion, destiné à renforcer l'utilisation des outils numériques dans le réseau, qui sera déployé dans les mois à venir.
- Un troisième temps a permis de revenir sur le rôle essentiel des bénévoles au sein des Bistrots Mémoire. Plus de 200 bénévoles font vivre les Bistrots Mémoire au côté des psychologues et cette complémentarité est source de richesse tant pour les équipes que pour les participants. Cette séquence a aussi offert la possibilité de débattre sur la recherche et l'intégration des bénévoles, leur engagement ainsi que leurs besoins pour mener à bien leurs missions.

---

### “RETOUR SUR L'ANNÉE 2020 - CORONAVIRUS... MAIS PAS SEULEMENT !”

L'année 2020 a été fortement impactée par la crise sanitaire. Mais le travail engagé sur plusieurs chantiers nécessaires au développement du réseau s'est poursuivi, notamment en ce qui concerne la consolidation du rôle et du fonctionnement de l'Union, la communication, l'accompagnement à la création de nouveaux Bistrots Mémoire, le projet COLINE.

C'est la traduction d'une stratégie de développement fidèle aux orientations politiques déterminées lors des dernières AG, mais aussi un moyen de préparer l'après COVID

#### Fonctionnement de l'association nationale et consolidation du rôle de l'Union

Consolider le rôle de l'Union c'est poursuivre l'effort pour **améliorer le fonctionnement de l'association nationale, lui donner plus de visibilité, conforter son rôle et la doter d'outils facilitant l'animation du réseau** s'est notamment traduit par le changement de nom de l'association (issue des nouveaux statuts) : Union des Bistrots Mémoire.

Si cette modification est en apparence anodine, elle est en réalité emblématique : elle reflète le rôle de coordination de l'association nationale et la dimension réseau (55 Bistrots Mémoire).

Parmi les événements marquants, il convient aussi de noter le renouvellement du Conseil d'administration qui a accueilli avec 3 nouveaux membres :

- Le Bistrot Mémoire de Bois Colombes , représenté par Claire Gognat
- Le Bistrot Mémoire du Pays de Retz représenté par Anthony Latouche (titulaire) et Marion Clenet (suppléante)
- Le Bistrot Mémoire Rennais représenté par Jacques Ferlicot (titulaire) et Paul Coulon (suppléant)

Rappelons que le Conseil d'administration est composé de 2 catégories de membres : **les Bistrots Mémoire en activité** ( membres actifs) et **les personnes reconnues pour leur compétence ou leur expérience** dans les activités de l'association (personnes qualifiées). La nouvelle composition offre une meilleure représentativité de la diversité du réseau, ainsi qu'une assise géographique plus large

#### La communication

Concernant la stratégie de communication, elle s'est déployée aussi bien à l'interne qu'externe : l'Union a souhaité porter haut et fort la parole des malades et des aidants et être présente dans le débat public : En témoignent les communiqués de presse réalisés pour le 21 septembre (journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer) et le 6 octobre ( journée nationale des aidants) qui rappellent aussi l'action du réseau des Bistrots Mémoire vis-à-vis de ces deux publics cibles .

— UNION —

**BISTROT MEMOIRE**

Par ailleurs, pour renforcer son identité, l'Union a conçu une nouvelle plaquette de présentation, permettant d'être plus lisible auprès des partenaires. Sans oublier un nouveau site internet, mis en ligne en septembre dernier, affichant plus clairement les missions du réseau, ses valeurs et les actions mises en oeuvre. Ce site est aussi celui des [Bistrots Mémoire](#) -plusieurs pages leur sont dédiées- et a vocation à être enrichi progressivement (ressources).

### **Ouverture de Bistrots Mémoire et projets de création**

L'accompagnement à la création de nouveaux Bistrots Mémoire a perduré, en dépit de la crise sanitaire, même plusieurs projets ont été différés. Le réseau continue à se développer...

- Un nouveau Bistrot Mémoire a été créé à Lormes (Nièvre), porté par le centre social intercommunal des portes du Morvan
- Des projets très avancés verront le jour en 2021 : à Houilles (Yvelines), aux Sables d'Olonne (Vendée)
- Des démarches ont été amorcées à Bourg les Comptes (Ille et Vilaine), à Noyal sur Vilaine, au Mans (Sarthe), à Groix (Morbihan)

### **Le projet COLINE**

#### **Quelques rappels : Le projet COLINE, c'est...**

Agir sur la **qualité de vie** des personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive en construisant une société plus inclusive, où la vie dans la cité est accessible.

#### **Deux leviers :**

- L'adaptation de l'environnement de proximité
  - La sensibilisation des différents acteurs pour impulser un changement de pratiques
- => À partir des besoins, attentes, envies exprimées par les personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive et proches aidants.

#### **Plusieurs expérimentations ont été menées en 2019 et évaluées en 2020 :**

Vitré (Ille et Vilaine) ; Machecoul et Frossay (Loire Atlantique) ; Nevers (Nièvre) ; St Quentin Fallavier (Isère). D'autres actions également mises en oeuvre par les Bistrots Mémoire de Rennes (35), Vaison la Romaine (84) et de Royaumeix (54).

En 2020, le **Bistrot Mémoire de Janzé** (35) a rejoint le projet COLINE avec l'objectif de sensibiliser les acteurs locaux (Pompiers, maire, etc) à la problématique de la déambulation dans la ville.

#### **En complément des actions menées par les Bistrots Mémoire, l'Union a travaillé autour de 4 axes :**

- Sensibiliser les enfants via la presse jeunesse avec la réalisation d'un numéro spécial du magazine « 1 Jour 1 Actu »
- Communiquer sur le projet COLINE en direction des réseaux partenaires

- Mobiliser et outiller les Bistrots Mémoire notamment avec la réalisation d'un guide méthodologique et de l'organisation d'une journée d'étude
- Construire une offre de formation à destination de porteurs de projets inclusifs.

#### **La Journée d'étude « Société inclusive, une utopie réaliste? »**

prévue le 28 avril 2020 a été reportée en septembre, puis annulée en raison de la situation sanitaire.

L'annulation nous a conduit à proposer une alternative permettant de rendre compte du contenu de cette manifestation. **Une série de 12 articles**, réalisés à partir des interventions qui auraient été présentées lors de cette journée, sont disponibles sur le site Internet de l'Union. Ces initiatives inspirantes qui contribueront à nourrir notre réflexion commune sur les moyens de faire advenir une société plus inclusive.

#### **Le Numéro spécial du magazine « 1 Jour 1 Actu » (Milan Presse)**

La bienveillance à l'égard des personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive se cultive dès le plus jeune âge. C'est pourquoi l'Union a misé sur la presse jeunesse pour sensibiliser les enfants...et les adultes qui les entourent !

#### **Les objectifs :**

- Montrer aux lecteurs que toute la société est concernée par l'inclusion des personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive, y compris les plus jeunes
- Expliquer certains symptômes méconnus et déconstruire les idées reçues
- Fournir des outils aux enfants pour qu'ils puissent interagir et apporter leur aide à une personne en perte d'autonomie cognitive

=> Numéro spécial envoyé aux **10 000 abonnés** "institutionnels" du magazine (écoles, bibliothèques) en septembre 2020.

Ce document est à votre disposition pour proposer des temps de sensibilisation en lien avec écoles, centres de loisirs, bibliothèques. Vous pouvez aussi aller plus loin en imaginant des rencontres entre les enfants et les participants du Bistrot Mémoire. Je vous invite à aller regarder l'article « Permettre la rencontre intergénérationnelle » basé sur l'initiative « La tête en l'air » menée à Mons en Baroel : <https://bistrot-memoire.com/journee-etudes-2020/>

Pour soutenir les Bistrots Mémoire, nous proposons à celles et ceux qui auraient une expérience dans ce type d'intervention auprès des enfants de **contribuer à la réalisation d'un outil d'animation.**

**Une réunion en visio-conférence** est proposée le **mardi 18 janvier 2021 à 10h**. N'hésitez pas à contacter Fanny Tesson : [fanny.tesson@bistrot-memoire.com](mailto:fanny.tesson@bistrot-memoire.com)

## Le guide méthodologique pour les porteurs de projets inclusifs :

Destiné aux porteurs de projets, ce guide méthodologique propose des clés pour agir, inspirées des enseignements du projet COLINE. On y trouve aussi des illustrations concrètes de projets et d'actions inclusives menées en France par les Bistrots Mémoire mais aussi par d'autres types de structures.

- Enjeux actuels et définition d'une société inclusive
- Conseils méthodologiques pour mettre en œuvre des actions inclusives, des pistes pour évaluer
- Une boîte à outils en ligne

=> Diffusion en décembre 2020

## Écoutons les personnes vivant avec des troubles cognitifs et leurs aidants !

L'Union promeut une société inclusive préservant l'autonomie et la capacité de choix des personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive. **Ainsi, encourager l'expression des personnes concernées et diffuser cette parole devient une priorité pour le réseau.**

Les personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive et leurs proches sont les mieux placées pour parler des difficultés qu'elles rencontrent au quotidien, de ce dont elles auraient besoin pour que les activités et les services soient plus accessibles et adaptés à leurs besoins.

L'hiver dernier, nous avons lancé une dynamique de consultation, en proposant aux 54 Bistrots Mémoire une nouvelle thématique de séance : « Favoriser l'expression des besoins et des difficultés quotidiennes rencontrées par les personnes malades et les aidants ».

Appuyée par un questionnaire, cette séance a été pensée pour être programmée annuellement, ce qui permettrait ensuite à l'Union de compiler les retours, de les diffuser et d'élaborer des actions ou des prises de positions en cohérence avec ce qui est exprimé par les malades et leurs aidants.

Malheureusement, ce "printemps de la consultation" n'a pas pu être mis en place en raison de la crise sanitaire. Quelques Bistrots Mémoire ont néanmoins pu animer cette séance en 2020.

**Pensez à l'intégrer dans vos programmes 2021 !**

---

## "LA SITUATION SANITAIRE COVID-19 ET LES BISTROTS MÉMOIRE"

L'année 2020 a été marquée par la crise sanitaire. Celle-ci a eu des impacts sur l'activité des Bistrots Mémoire: interruption des séances pendant le confinement, adaptation du fonctionnement pour respecter les règles sanitaires en vigueur, recours à de nouveaux outils. Comment faire pour maintenir le lien avec les participant.es et faire face à une situation qui perdure ? Quel rôle pour l'Union ?

Rappelons aussi que l'utilité des Bistrots Mémoire est plus que jamais d'actualité. Les personnes vivant avec une maladie neuro évolutive, les proches aidants, les familles vivent douloureusement les périodes de confinement et nombreux-nombreuses sont ceux et celles qui souffrent de l'isolement.

De plus l'interruption des dispositifs d'aide et de répit pendant le premier confinement, l'accompagnement médico-social mis à portion congrue ont souvent entraîné une baisse des capacités cognitives ou une diminution de l'autonomie de notre public.

### Etat des lieux : Rappel sur la chronologie des derniers mois

- Mars-fin mai 2020 : Premier confinement . Arrêt des séances de Bistrots Mémoire . Après la stupeur et la sidération, tous s'attachent à maintenir le lien avec les participants coûte que coûte, principalement par téléphone, parfois par visio conférence ou courrier
- Juin juillet août 2020 : Renouer un lien « en présentiel ». C'est le temps des Bistrots Mémoire nomades et des rencontres en plein air, accompagnées des gestes barrière
- Septembre 2020 : Redémarrage quasi généralisé des séances de Bistrots Mémoire avec adaptations au concept traditionnel
- Fin octobre 2020 : Deuxième confinement qui pourrait prendre fin le 15 décembre. Mais dans tous les cas, le retour à la normale sera long...

**L'Union en soutien des Bistrots Mémoire** : Pendant cette période, l'Union s'est attachée à rester présente et à épauler au mieux les équipes des Bistrots Mémoire, communiquant notamment via la une lettre d'information régulière :

- Diffusion des ressources utiles
- Promotion des bonnes pratiques et des initiatives inspirantes des Bistrots Mémoire
- Ajustements et adaptations: préconisations pour continuer l'activité tout respectant l'impératif de sécurité sanitaire: taille des groupes, lieux des séances, gestes barrière etc.

Il existe un consensus sur le fait qu'un **équilibre** doit être trouvé entre **l'impératif de sécurité sanitaire et la lutte contre l'isolement**, c'est-à-dire la poursuite des activités du Bistrot Mémoire et le bénéfice qu'elles entraînent pour les malades et les aidants. Il nous faut bien sûr prendre en compte le fait que les participants des Bistrots Mémoire constituent un public particulièrement vulnérable face au COVID, et que certains d'entre eux ont des difficultés à comprendre ou à appliquer les gestes barrière.

Les préconisations de l'Union concernant les adaptations ont été diffusées en juin et septembre. Elles résultent d'échanges avec les Bistrots Mémoire, notamment dans le cadre du Conseil d'administration. L'enjeu est d'adapter le fonctionnement et surtout de faire différemment, en utilisant par exemple de nouveaux outils.

#### **Initiative du Bistrot Mémoire de St Julien de Concelles (44)**

Pendant la période de confinement, et au delà des appels téléphoniques toutes les semaines pour les personnes qui n'ont pas internet et des mails pour les autres personnes qui participaient aux séances, Delphine BIENON, Psychologue au Bistrot Mémoire de St Julien de Concelles, leur a proposé la réalisation d'un carnet de bord.

Tous les lundis, il a été proposé un thème de réflexion et chacun a pu envoyer un poème, une photo ou des écrits sur celui-ci. Le retour des participants a été très positif. Cet outil a permis de mettre en mots certaines émotions en lien avec le confinement.

Une initiative intéressante et créative pour maintenir le lien avec les participants et leur permettre de s'exprimer sur leurs émotions pendant le confinement.

#### **Initiative du Bistrot Mémoire de Vern sur Seiche (35)**

Les périodes de confinement ont contraint certains Bistrots Mémoire à annuler certaines séances. C'est le cas du Bistrot Mémoire de Vern sur Seiche qui, pour continuer à remplir ses missions, a dû innover pour maintenir les liens avec les participants habituels.

Les appels téléphoniques réguliers, des rencontres en visio-conférence, mais aussi la réalisation d'une gazette distribuée dans les boîtes aux lettres et envoyée par mail ont permis aux personnes malades et aux aidants de continuer à échanger avec Luz-Hélène, la psychologue, les bénévoles, et avec les autres participants du Bistrot Mémoire.

Ces méthodes ne remplaceront jamais les échanges et les contacts directs. Cependant, elles offrent l'avantage de ne pas rompre les liens entre l'équipe du Bistrot Mémoire et les participants, et permettent de repérer les situations de grande vulnérabilité.

Comme le soulignait Christèle Entraigues, coordinatrice des Bistrots Mémoire de Tours et de Chinon, le recours au numérique dans le cadre des séances de Bistrot Mémoire permet de toucher des publics qui ne participent pas habituellement aux séances, notamment les actifs.

#### **Initiative du Bistrot Mémoire MEs MOTs**

Le deuxième confinement a fait émerger une initiative pour le Bistrot Mémoire MEs MOTs: un jeu favorisant l'interconnaissance entre les participants !

Par courrier, les participants volontaires ont pu transmettre à Delphine Moras, psychologue du Bistrot Mémoire, un écrit relatant une situation vécue d'une vingtaine de lignes. L'ensemble des textes a été anonymisé puis redistribué aux autres participants avec un objectif : retrouver l'auteur.e de l'anecdote ! Les unes et les autres ont pu se téléphoner ou échanger des mails afin de dénicher des indices.

Ce jeu relationnel a permis de garder le lien tout en favorisant l'interconnaissance entre les participants aux séances de Bistrot Mémoire. En se prenant au jeu, il constitue un bon moyen d'occuper le temps, de recevoir et de passer des appels téléphoniques, et finalement de diminuer le sentiment d'isolement que peut engendrer le confinement.

#### **Projet e-inclusion**

Face à la crise sanitaire du Covid-19, les équipes des Bistrots Mémoire ont mis en lumière l'importance de maintenir le lien avec les participants afin d'éviter les situations de rupture. En période de confinement, le risque d'isolement social est fort pour un public qui est déjà souvent confronté à la solitude et au repli sur soi.

Le projet « e-inclusion » vise à créer et maintenir les séances de Bistrot Mémoire sous forme digitale, et cela en accompagnant les personnes vivant avec des troubles de la mémoire et proches aidants vers l'utilisation de l'outil numérique. Des ateliers d'initiation seront proposés en collaboration avec des formateurs au numérique, ainsi qu'un accompagnement individualisé, permettant aux personnes d'utiliser l'outil en autonomie.

**Axe 1 : Expérimentation de séances de Bistrot Mémoire sous forme digitale** (expérimentation auprès de l'ensemble des Bistrots Mémoire)

**Axe 2 : Faciliter l'usage et l'accessibilité du numérique par le public cible** (expérimentation auprès de 4 Bistrots Mémoire)

Les Bistrots Mémoire volontaires sont accompagnés par l'Union tout au long de l'expérimentation.

---

## **ÊTRE BÉNÉVOLE AU SEIN D'UN BISTROT MÉMOIRE**

Il est proposé dans cette séquence de revenir sur le bénévolat au sein des Bistrots Mémoire.

État des lieux du bénévolat au sein des Bistrots Mémoire  
Il y a environ 220 bénévoles au sein des 54 Bistrots Mémoire.

Ces chiffres clés sont issus de l'étude KIMSO 2018 et de l'outil de suivi de l'activité des Bistrots Mémoires de 2019.

95% des bénévoles ont plaisir de retrouver les participants  
Pour 87% des bénévoles, les séances leurs permettent d'être mieux outillés face à la maladie  
65% des bénévoles sont d'ancien.nes proche aidant.es  
71% des bénévoles sont à la retraite  
12% des bénévoles sont en activité  
50% des bénévoles sont au Bistrot Mémoire depuis + de 2ans => les bénévoles sont « fidèles » au Bistrot Mémoire  
4 bénévoles en moyenne par Bistrot Mémoire => Mais forte disparité entre les Bistrots Mémoire

### Actualisation de la Charte des bénévoles

- Elle rappelle toujours les missions et principes de fonctionnement d'un Bistrot Mémoire.
- Elle permet d'élargir les missions du bénévole en insistant davantage sur son rôle dans la coordination du Bistrot Mémoire (Idées de thèmes, d'intervenants, implication dans les projets...)
- Elle insiste davantage sur les engagements de l'Union et des structures porteuses des Bistrots Mémoire vis-à-vis des bénévoles. Notamment : Favoriser la formation des bénévoles ainsi que la participation à la vie du réseau.

La [charte](#) est disponible sur le site internet de l'Union

### Le rôle et les missions d'un bénévole au Bistrot Mémoire

Le dispositif de Bistrot Mémoire repose sur l'engagement de bénévoles qui accueillent les participants, favorisent les contacts dans le but de créer du lien.

Les bénévoles s'impliquent davantage dans d'autres missions au sein des Bistrots Mémoire (exemple: organisation d'une pièce de théâtre, distribution d'une gazette...).

### Lien avec le réseau MONALISA

Plus globalement, les bénévoles des Bistrots Mémoire agissent pour lutter contre l'isolement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire et des proches aidants C'est en ce sens que l'Union fait partie du Réseau MONALISA Mobilisation Nationale contre l'isolement des Personnes âgées-..

La démarche MONALISA crée une synergie entre les tous les acteurs volontaires d'un territoire autour de la lutte contre l'isolement social et soutiennent les projets bénévoles. Quelques Bistrots Mémoire ou porteurs de Bistrot sont localement impliqués dans les coopérations MONALISA ou les animent. C'est notamment le cas de Quimper et de Plestin les Grèves.

### Recherche et mobiliser des bénévoles : où et comment ?

#### Où :

- Portails de recrutement en ligne  
L'Union est adhérente à l'association «[France Bénévolat](#)» qui propose un portail de recrutement sur internet.
- Les partenaires du COPIL et autres acteurs du champ gérontologique local
- Les médias (radio, presse, internet, etc.)  
Journaux locaux, stations de radio ou tv locale.
- Les forums associatifs
- Le bouche à oreille

Samya CIDERE, chargée de mission au Bistrot Mémoire Rennais, évoque la réserve civique afin de mobiliser de nouveaux bénévoles.

Le recrutement se fait également de façon permanente sur les flyers du Bistrot Mémoire Rennais.

Un partenariat avec Unis-cité permet également d'accueillir des volontaires en service civique, pouvant devenir de futur bénévole.

Intégrer des étudiants en psychologie peut être intéressant comme levier à exploiter.

Anne LEMAITRE, psychologue au Bistrot Mémoire de Bourgneuf en Retz, ajoute qu'elle accueille ponctuellement des élèves en stage à l'EHPAD. Les bénévoles ont un rôle de formation et de sensibilisation auprès de ces élèves.

#### Comment :

- Première prise de contact

Le premier contact téléphonique ou par courriel va vous permettre de vérifier l'adéquation entre la recherche du candidat bénévole, ses attentes, et les missions proposées par le Bistrot Mémoire.

- L'entretien

Cet entretien peut être assuré par : le/la coordinateur.rice du projet, le/la psychologue, ou un bénévole expérimenté

- Premières séances de Bistrot Mémoire

- Confirmation de l'engagement bénévole

Après quelques séances de familiarisation, si l'engagement du candidat se confirme et qu'il est validé par le/la psychologue, le candidat est invité à signer la charte du bénévole. Il s'engage également à suivre la formation dispensée par l'Union des Bistrots Mémoire.

Chloë PRIOUX HAMAYON, psychologue au Bistrot Mémoire de Vitry, suggère le parrainage/marrainage entre bénévole novice et bénévole confirmé. Ce qui permet un accompagnement individualisé.

### Recueil des besoins des bénévoles

L'Union propose des formations bénévoles, des temps d'échanges de pratique, une journée nationale.

Comme le suggère Christèle ENTRAIGUE, coordinatrice du Bistrot Mémoire de Tours et Chinon, l'Union enverra aux bénévoles questionnaire afin de recueillir les besoins, demandes, envies des bénévoles.

Delphine MORAS, psychologue des Bistrots Mémoire MEs MOTs, ajoute que l'équipe a pris un temps d'échange avant la réouverture des séances afin que tous puissent s'exprimer sur la situation sanitaire et de répondre de manière collective aux angoisses des participants.

Samya CIDERE, chargée de mission au Bistrot Mémoire Rennais, revient sur l'importance des temps d'analyse de pratique (permet également de faire remonter les besoins de formation). Au sein du Bistrot Mémoire Rennais, ces temps sont animés par un.e psychologue externe en libéral.