

## *Projet intergénérationnel Arbre en cœur*



Arbre en cœur désire contribuer à la santé et au mieux-être des aînés en offrant des ateliers jeunesse/sagesse. De nombreuses études démontrent en effet que les enfants ont un effet bénéfique réel sur la santé et la vivacité intellectuelle des aînés et nous savons à quel point unir ces deux générations aidera à développer des liens affectifs et à briser l'isolement chez les aînés.

C'est à travers quinze ateliers que notre projet intergénérationnel permettra d'unir les aînés (autonomes et semi-autonomes) aux jeunes du primaire et du préscolaire. **Les bénéfices sur les plans physique, psychologique et cognitif promettent d'être remarquables, tant pour les enfants que pour les aînés.** Chaque semaine, les rencontres seront l'occasion, pour les résidents, de briser l'isolement, d'accroître leur estime de soi, de connaître des sentiments d'assurance et d'acceptation, et de mieux vivre le moment présent, en plus de partager leur riche expérience avec la jeunesse.



*Plus les aînées tissent des liens, plus ils allègent leurs souffrances causées par l'isolement social.*

Ministère de la Famille et des Aînés du Québec. *Les Aînés du Québec*, 2012.

# *DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS*

Le projet compte 4 activités préparatoires et 12 ateliers, dont  
10 ateliers pour unir la *jeunesse et la sagesse*

## Activités préparatoires

- Conférence d'introduction à la résidence;
- Conférence préparatoire pour les parents en milieu scolaire;
- Atelier d'introduction avec les enfants en milieu scolaire;
- Formation pour les intervenants de la résidence et de l'école

## Ateliers

**Atelier 1** : Prendre conscience de sa météo intérieure (aînés/enfants)

**Atelier 2** : Découvrir la pleine conscience (aînés/enfants)

**Atelier 3** : Découvrir l'attention et la concentration (aînés/enfants)

**Atelier 4** : Observer et ressentir son corps avec la tortue (aînés/enfants)

**Atelier 5** : Observer et ressentir son corps avec le crocodile (aînés/enfants)

**Atelier 6** : Prendre le temps de respirer (aînés/enfants)

**Atelier 7** : Observer et ressentir son corps avec le lion (aînés/enfants)

**Atelier 8** : Observer et ressentir son corps avec le papillon (aînés/enfants)

**Atelier 9** : Observer et ressentir son corps avec l'hippopotame (aînés/enfants)

**Atelier 10** : Retour sur les ateliers et présentation du projet pour l'atelier suivant (aînés)

**Atelier 11** : Préparation du projet Voici mes valeurs (aînés)

**Atelier 12** : Voici mes valeurs (aînés/enfants)

*Selon l'Agence de la santé publique du Canada, la  
santé émotionnelle, physique et psychologique est  
essentielle au bien-être général et à la qualité de  
vie des aînés.*

Notre désir est de contribuer à la santé et au mieux-être des aînés et des enfants en offrant des ateliers UNIQUES. Ces ateliers de pleine conscience (Météo intérieure et Massage Caméléon) visent les objectifs suivants :



- *Accompagner les aînés vulnérables et fragilisés;*
- *Briser l'isolement et les préjugés envers les aînés;*
- *Apporter des bienfaits sur les plans physique, psychologique et cognitif;*
- *Amener les générations à se côtoyer pour favoriser le développement de liens riches et précieux;*
- *Mobiliser les résidences pour aînés, les écoles et les CPE afin d'accroître le nombre d'établissements participant au projet.*

Arbre en cœur est un organisme fondé sur des valeurs de cœur, de respect et d'engagement social. Les résultats attendus et les changements souhaités sont en lien direct avec nos valeurs et fondent nos actions.

Chaque génération a la responsabilité de s'adapter aux nouvelles réalités qui caractérisent notre monde. **Se connaître et se côtoyer entre générations permet de briser les préjugés, de développer sa compréhension de l'autre et de mettre en place des relations donnant-donnant.**

La transmission des savoirs des aînés est bénéfique pour la société, que ce soit au niveau de la qualité du tissu social et culturel ou de la cohésion sociale. Les aînés peuvent offrir aux enfants des conseils empreints de sagesse et être des modèles pour eux.

**Le jumelage enfants/aînés que nous proposons dans le cadre de notre projet est un excellent moyen de favoriser des expériences de vie d'une grande richesse, créant un sentiment d'ÊTRE qui renvoie aux fondements de notre humanité.**

**J'aime  
la vie, je rayonne  
et je m'épanouis  
Valeurs : Bien-être,  
amour de soi et  
des autres**

Je respire, je m'accepte  
et je grandis. Valeurs :  
Le respect de soi  
et des autres

« Je suis » dans mon corps,  
je respire et je me découvre  
Valeurs : La confiance  
et l'estime de soi.

## NOS RÉALISATIONS

En automne 2015, nous avons réalisé notre premier projet Jeunesse et Sagesse à la résidence le Havre du Faubourg, à Nicolet, en partenariat avec l'école Curé-Brassard. À la lumière d'un reportage à Radio-Canada et d'un article publié dans le Nouvelliste le 10 février 2016 à propos du projet, **nous sommes convaincus que nos actions ont apporté des bénéfices importants aux aînés.**

<http://ici.radiocanada.ca/regions/mauricie/2016/02/10/008-atelier-arbre-en-coeur-gestion-emotions.shtml>

<http://www.lapresse.ca/lenouvelliste/actualites/201602/10/01-4949348-les-aines-et-les-enfants-font-le-calme-ensemble.php>

Voici quelques extraits publiés dans le Nouvelliste le 10 février 2016 :

Denis Roy demeure à la Résidence Le Havre du Faubourg. Il est le tout nouvel ami du petit Éliott, cinq ans, qui fait partie du groupe de l'école Curé-Brassard. S'il a voulu prendre part à l'activité intergénérationnelle, **« c'est pour me faire du bien. Pour me rajeunir et me rendre utile, surtout.** Avec l'âge, quand on laisse l'ouvrage, qu'on laisse tout, on dirait qu'on est de trop. **La plus grande plaie pour un être humain, c'est de se sentir non utile** », fait-il valoir. **« Comment la vie nous amène-t-elle à être utile? C'est par des projets comme ça »,** dit-il.

Gisèle Biron, résidente elle aussi, [...] a beau avoir sept enfants, des petits-enfants et même un arrière-petit-enfant, elle ne se lasse pas de voir des petits bouts de chou courir autour d'elle. **« C'est leur sourire. C'est la vie, c'est l'énergie qu'ils dégagent. On a hâte d'une semaine à l'autre »**, dit-elle. [...] Les yeux brillants, Mme Biron s'est amusée à colorier avec les petites Béatrice et Florence qui ont été jumelées avec elle. **« On s'attache »**, confie Mme Biron en coloriant un dessin avec les petites élèves.

[...] Rita Fréchette, une autre participante, estime que ces jeunes ont de la chance d'apprendre toutes ces choses. « **Durant ces rencontres, on jase avec les enfants et on fait les exercices demandés** », dit-elle. Le geste, tout simple en apparence, est loin d'être insignifiant.

*Être entouré est essentiel à tout être  
humain et Arbre en cœur  
l'a bien compris!*



Vous sentez que vous aimeriez faire une différence dans la vie des aînés et désirez participer au projet Arbre en cœur Jeunesse et Sagesse? Contactez-nous dès maintenant.

Manon Jean, fondatrice et directrice générale d'Arbre en cœur

[manon@arbreencoeur.com](mailto:manon@arbreencoeur.com)

[www.arbreencoeur.com](http://www.arbreencoeur.com)