

Signé Genève

Chaque mercredi, nous sélectionnons pour vous le meilleur de notre site communautaire www.signegenève.ch

3'110'400

C'est le nombre de pages vues sur le site de Signé Genève depuis le mois d'octobre 2012.

Depuis cette date, la plateforme compte 1'497'730 visiteurs uniques.

3005

articles ont été publiés sur le site de Signé Genève depuis 2012.

Durant la même période, 1845 commentaires ont été postés sur le site. Quant au nombre d'utilisateurs réguliers de la plateforme, il s'élève à 3190.

3185

C'est le nombre de mentions «J'aime» sur la page Facebook de Signé Genève. Sur Twitter, Signé Genève est suivi par 2989 abonnés, et sur Instagram par 1714.

15

reporters de quartier sillonnent ville et campagne pour trouver des sujets d'articles qui paraîtront sur www.signegenève.ch et dans les pages hebdomadaires de la «Tribune de Genève».

Rejoignez-nous!

Vous aimez écrire? Vous souhaitez partager des informations sur votre quartier, village ou commune?

Sur www.signegenève.ch, chaque lecteur devient le témoin privilégié de ce qui se passe dans son petit coin de vie. Le premier site communautaire genevois est ouvert à tous. Il suffit de s'y inscrire pour pouvoir écrire un article, publier des photos ou annoncer un événement. En trois clics, le tour est joué! Genève, c'est vous, alors profitez de cette plateforme et parlez-en! Nous recherchons par ailleurs de nouveaux reporters de quartier, en particulier à Vernier, sur la Rive gauche et de façon générale dans la campagne genevoise. Contactez-nous par courrier électronique à admin@signegenève.ch.

«Pattes tendues», la thérapie par les chiens

Caresser un chien peut être bénéfique pour la santé. Une association met le concept en pratique.

Sur le site

Dominique Wyss
Reporter à Champel

À lire sur www.signegenève.ch

J'ai découvert Pattes tendues, une association à but non lucratif qui forme des bénévoles avec leur chien pour faire des visites gratuites en milieux hospitaliers, et j'ai rencontré sa coprésidente Mary-Claude Pellaux.

Qui est à l'origine de l'association Pattes tendues, quand a-t-elle été fondée à Genève, et dans quel but?

Francine Joseph-Murphy et Amélia Tarzi ont fondé Pattes tendues en 1999.

Il paraît que c'est aux États-Unis dans les années 80 que la thérapie animale assistée a été mise en œuvre pour la première fois, connaissez-vous les fondateurs?

Déjà au IX^e siècle avant Jésus-Christ, Homère parlait d'Asclépios, dieu grec, qui soignait avec ses chiens sacrés une personne aveugle. Celle-ci léchée par un des chiens était sensée retrouver la vue. Le premier programme de thérapie assistée par l'animal (TAA) fut enregistré au XIX^e siècle à Gheel, en Belgique, où des handicapés s'occupaient d'animaux de ferme. Ce programme existe toujours. En 1790, dans une maison de retraite du Yorkshire, les résidents s'occupaient d'animaux de ferme au lieu de recevoir des médicaments à fortes doses. En France, dans les asiles d'aliénés du XIX^e siècle, il y avait des lapins et des poules dans le but d'apprendre aux malades la maîtrise de soi. Mais c'est dans les années cinquante que le Dr Boris Levinson, psychologue à l'Université Yeshiva de New York, découvrit que des enfants mentalement perturbés progressaient en présence

de son chien *Jingles*. Cependant, ce n'est que dans les années 80 que la thérapie assistée par animal a pris son véritable envol, et que les médias commencent à s'y intéresser. Le Dr Aaron Katcher et ses collègues à l'Université de Pennsylvanie firent sensation en démontrant, par une étude scientifique, que le fait de caresser un chien et plus encore un chat réduisait de manière significative la pression artérielle.

Vous fonctionnez avec des bénévoles mais j'imagine que vous formez les maîtres avant de les laisser visiter les personnes?

Nous faisons passer un test d'aptitude à tous les candidats pour voir si le chien peut devenir un chien de thérapie. Si l'équipe réussit notre test d'aptitude, elle devra s'engager à suivre notre cours de formation de six jours.

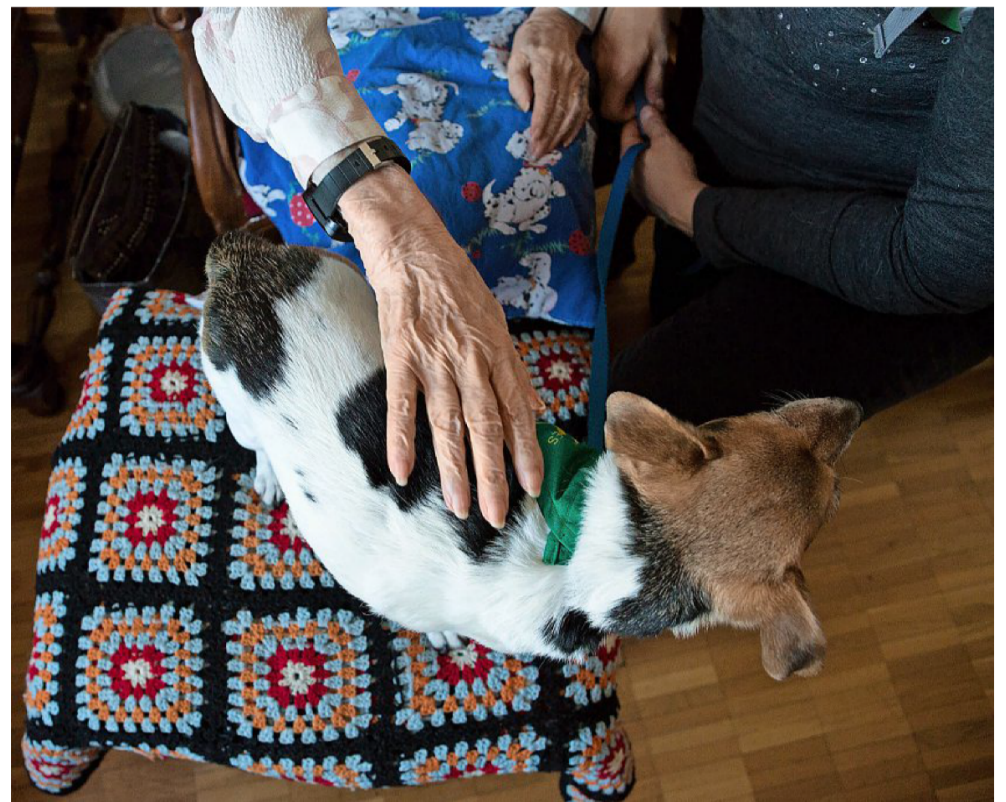
Vous proposez aussi un cours de Tellington Touch pour compléter la formation. De quoi s'agit-il?

Le T-Touch, qui vient des États-Unis, est une méthode qui permet en cas de besoin de détresser le chien avant, pendant et après la visite.

Les personnes désirant s'investir en tant que bénévole dans votre association doivent-elles avoir une race de chien spécifique ou la porte est ouverte à toutes catégories?

Toutes les races sont les bienvenues, nous avons des bulldog anglais, labrador, golden, border collie, spitz nain, berger grec, spitz allemand, bichon, bruno du Jura, Leavitt Bulldog, épagneul tibétain, Jack Russell, bouvier berinois, coton de Tuléar...

Quels sont les établissements visités par l'association?



La chienne «Lucie» en bonne compagnie. DR

Nous visitons les EMS, Foyer handicap. Clair Bois pour les enfants et les adultes, Aigues-Vertes, Atelier Franck Thomas, Centre médico-pédagogique, Fondation Ensemble.

Combien de bénévoles avez-vous actuellement?
À Genève, j'ai 20 équipes.

J'imagine que votre association génère des frais, êtes-vous aidés et par qui?
Pattes tendues vit de dons et des cotisations des membres.

Quels sont les bénéfices thérapeutiques que vous avez constatés lors des visites avec les chiens?

Il est prouvé que le simple fait de caresser un animal fournit au patient un plaisir tactile dont il est privé s'il entre en milieu hospitalier. Le chien rassure et reconforte, offre un substitut en l'absence de contact humain vraiment chaleureux. Les maladies psychosomatiques diminuent,

ainsi que les plaintes hypochondriaques et les dépressions nerveuses. Des recherches suggèrent que de caresser un animal relâche des endorphines dans notre cerveau.

Avez-vous un souvenir particulièrement émouvant à nous relater durant toute votre carrière au sein de votre association?

Ma chienne *Lucie* a visité pendant dix ans l'EMS Les Charmilles, cinq ans Clair Bois à Chambésy et trois ans les personnes atteintes de l'Alzheimer. Aux Charmilles, *Lucie* voulait toujours commencer par la même dame qui l'attendait à 10 h les mardis toutes les deux semaines, cette dame lui parlait tout en la caressant ou la brossant. L'animateur et moi-même étions invisibles. La dame lui racontait sa vie, le manque de ses enfants et petits-enfants. L'animateur me disait que le reste de la journée la dame était beaucoup plus calme que les autres jours. La visite qui m'a le plus marquée, c'est le jour

où nous allions voir un monsieur que nous avions visité plusieurs fois et ce jour-là en arrivant vers la chambre, *Lucie* s'est arrêtée et elle a mis sa tête et sa queue contre son ventre. J'ai dit à l'animateur que le monsieur ne devait plus être en vie et il m'a répondu: «Mais non, je l'ai vu il n'y a pas une heure!» Il est rentré dans la chambre et quand il en est ressorti il m'a dit *Lucie* avait raison! *Lucie* aimait beaucoup aller à Clair Bois, là aussi il y avait une petite fille qui l'attendait avec impatience et quand on partait, la petite fille avait souvent une larme au coin des yeux.

Actuellement, au vu de la situation sanitaire, continuez-vous à pouvoir fonctionner normalement?

Malheureusement pas pour l'instant, mais certaines équipes font des *face time* avec les établissements qu'ils visitent.

Plus d'infos sur: www.pattestendues.org

À l'Atelier du Square on soigne par l'art

Aux Pâquis, un espace de création est dévoué aux blessures de l'âme.

Sur le site

Igor Rodrigues Ramos
Reporter aux Pâquis

À lire sur www.signegenève.ch

Stress, deuil, séparation ou chômage, l'art-thérapie utilise la création artistique pour soulager une souffrance, un mal-être. Rencontre avec Béatrice Andreae, fondatrice de l'Atelier du Square.

Béatrice Andreae, pourriez-vous brièvement vous présenter?

Avant tout je suis maman de deux grands enfants et grand maman de cinq petits-enfants. J'ai 65 ans, une formation d'architecte d'intérieur à la HEAD puis quelques années de comptabilité au sein de l'entreprise mon mari, ce qui était loin d'être ma tasse de thé mais qui m'a donné quelques outils lorsque j'ai créé Canevas Folies, un salon de broderie qui m'a occupé pendant douze ans et qui a fortement inspiré ma reconversion en tant qu'art-thérapeute.



Béatrice Andreae, fondatrice de l'Atelier du Square. DR

En 2015, vous ouvrez l'Atelier du Square. Comment vous est venue une telle idée?

La vie a mis sur mon chemin quelques périodes difficiles, deux cancers et une séparation douloureuse. La pratique d'une activité artistique fut à chaque fois pour moi un soutien et un accompagnement inestimable vers la guérison et la résilience. Au sein de mon salon de broderie, j'avais régulièrement constaté le bien-être que généraient ces moments de création auprès de mes clientes et

élèves, la broderie était leur refuge, un moment hors du temps où chômage, maladie, divorce, deuil restaient sur le trottoir quelques heures. Après un bref retour peu satisfaisant à l'architecture d'intérieur durant quatre ans, j'ai décidé de me lancer dans cette formation d'art-thérapeute. C'est là que je me suis mise à imaginer un lieu ouvert à tous, multigénérationnel et accueillant qui accompagne chacun pour un moment créatif dans une ambiance chaleureuse et conviviale où la notion de niveaux n'existe pas, le jugement est banni et la flexibilité des horaires une philosophie.

L'Atelier du Square est un lieu pluridisciplinaire où diverses activités sont proposées. Comment définir un tel endroit?

Un peu comme un fitness de la création. Je m'explique: dans une salle de sport vous avez un grand choix d'appareils pour vous entraîner mais aussi des coaches qui vous assistent en groupe ou en privé, vous pouvez y aller quand vous voulez ou suivre des cours à heures fixes. À l'Atelier du Square, le schéma est un peu semblable, vous avez la possibilité de venir en atelier libre, vous utilisez l'espace en «coworking», le matériel est à disposition et on vous laisse

tranquille, autrement des cours en groupes de maximum huit personnes sont proposés tout au long de l'année et pendant les vacances scolaires des stages et des ateliers pour enfants et adultes sur trois ou cinq jours.

Vous êtes spécialisée dans l'art-thérapie. Pourriez-vous nous en dire plus?

L'art-thérapie est une discipline d'expression non verbale qui utilise toutes les formes d'art pour faire émerger nos émotions ou ce qui nous habite au plus profond et que nous avons du mal à mettre en mots. La danse, la musique, le théâtre, tous les arts plastiques sont les «outils» de l'art-thérapeute, il utilise ces vecteurs pour aider la personne à exprimer puis transformer son mal-être vers la compréhension et l'acceptation pour retrouver une forme de confort intérieur. Il n'est alors plus question d'esthétique, de beau, de bien ou de mal, le jugement est inexistant pour l'art-thérapeute, bienveillance et empathie sont les maîtres mots. À l'Atelier du Square, les valeurs de l'art-thérapie sont omniprésentes quelle que soit l'activité pratiquée, nous cultivons la confiance en soi en faisant la guerre à l'auto-jugement et aux préjugés ar-

tistiques qui bloquent la créativité de beaucoup d'entre nous. Notre but est de permettre à chacun de s'évader dans la création et de laisser de côté un petit moment tous les soucis du quotidien, se détendre à travers une activité artistique, en l'occurrence ici les arts plastiques.

La situation sanitaire actuelle impacte tout le monde. Comment l'Atelier du Square traverse-t-il cette période?

Un peu comme tout le monde, d'arrêter en ralentissement. Heureusement, j'ai pu continuer à pratiquer l'art-thérapie et à certains moments quelques activités au ralenti, en tout petit comité. Comme tout le monde nous nous réjouissons de revenir à une vie normale et pouvoir de nouveau se plonger sans restriction dans la création.

Le mot de la fin?

Une fois de plus je constate à quel point une activité artistique aide et est même pour certains vitale pour traverser les périodes difficiles de la vie. Chacun trouve ce dont il a besoin et qui l'accompagne au mieux vers son équilibre et la résilience.

Plus d'infos sur: <https://www.atelierdusquare.ch>