

À la découverte de

L'Accalmie



Association L'ACCALMIE

Route de France 39

1875 Morgins / VS

+41 78 326 63 06

laccalmie.morgins@gmail.com

www.laccalmie.ch

Pose ton baluchon, respire

Préface

Qui suis-je : En tant que fondatrice de L'Accalmie et ayant été moi-même proche aidante, j'avais recherché un lieu informel de repos, de décompression, où l'on a le droit d'être fatigué, épuisé, à bout de souffle. Un endroit différent.

De mon côté, j'aurais eu besoin d'aide, de soutien, d'écoute. Ce n'est pas d'un psy ou d'une thérapie dont j'avais besoin mais de retrouver le souffle, de respirer.

Me sentir vivre et exister moi aussi. J'ai cherché ce soutien auprès de ma famille ou de mes proches mais je me suis vite rendu compte que le problème était bien trop lourd pour eux aussi. J'écoutais les ressentis de mes enfants, ma famille et leur tristesse face à la situation que l'on vivait tous.

Je ne pouvais pas la partager avec eux car l'émotion de chacun était trop intense. Chacun vivait avec son ressenti, sa douleur. J'étais là pour tout le monde sans pouvoir, moi aussi, me décharger de ce tourment et je me retrouvais encore plus oppressée. Les amis se sont faits de plus en plus discrets. On ne se voyait plus. J'ai cherché cet endroit, L'ACCALMIE, sans jamais le trouver.

Dotée d'un parcours professionnel très riche auprès de personnes en EMS, envers des enfants en unité d'accueil pour écoliers ou en crèche. Dans l'aide à l'intégration auprès d'un enfant TSA « troubles du spectre de l'autisme » ainsi que dans une fondation pour personnes en situation de précarité ou encore en tant que first responder à l'OCVS « organisation cantonale valaisanne des secours » mais aussi le sport handicap sans oublier l'éducation de mes quatre enfants.

Forte de ces connaissances et longues expériences, j'ai créé cet endroit afin de pouvoir soutenir les personnes qui ont besoin d'un temps de pause et de répit, une parenthèse bienvenue hors de chez soi.

Nicole Mermod

TABLE DES MATIERES

1. PRESENTATION D'ENSEMBLE	4
2.1 Accueil	4
2.2 Historique	4
2. PORTRAIT DE L'ASSOCIATION	4
2.1 Lieu	4
2.2 Ressources Humaines	4
2.3 Horaires/planning	4
3. OFFRE	4
3.1 Caractéristique	4-5
4. LA CLIENTELE	5
4.1 Profil	5
5. PLACE DE L'ASSOCIATION	5
6.1 Besoin du marché	5-6
6. POLITIQUE DE PRIX	6
6.1 Prix	6
7. EVOLUTION - ENCOURAGEMENTS	6
7.1 Evolution	6
7.2 Collaboration	6
7.3 Encouragements	6
8. SOUTENIR L'ASSOCIATION	
9.1 Recherche de soutiens financiers	6
9.2 Coordonnées bancaires	7

1. PRESENTATION D'ENSEMBLE

- 1.1 **Accueil** : Il s'agit d'un espace de ressourcement pour les proches aidants et toutes les personnes fatiguées ou épuisées par les événements de la vie afin qu'ils puissent retrouver un temps de pause, un moment juste pour soi et ainsi retrouver un peu d'énergie. Le concept est un accueil informel dans le soutien à court, moyen ou long terme de par ses diverses activités, interactions entre les participants ou avoir la possibilité de faire le vide en soi.
- 1.2 **Historique** : Nicole Mermod a créé L'ACCALMIE en juillet 2024. A la suite de diverses recherches de soutien ou d'aide financière qui n'aboutissaient pas du fait de son statut en raison individuelle, elle a finalement trouvé des personnes motivées à la création d'une Association. Celle-ci a vu le jour en avril 2025.

2. PORTRAIT DE L'ASSOCIATION

- 2.1 **Lieu** : L'Association L'ACCALMIE se trouve dans le Chablais Valaisan à Morgins.
- 2.2 **Ressources humaines** : Association à but non-lucratif. Le comité est composé de 1 Présidente-Fondatrice – 1 Secrétaire-Comptable – 1 Responsable Technique
- 2.3 **Horaires / Planning** : Horaires d'ouverture par tranche de 3 heures de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 du lundi au vendredi uniquement sur rendez-vous avec un maximum de 8 personnes/session.

3. OFFRE

- 3.1 **Caractéristique** : Le concept est un vrai plus et un complément aux autres soutiens tel que groupes de parole, psychologue etc. Un endroit où l'on dépose son baluchon avant d'entrer et où il est permis, voir recommandé, de sourire et même de rire sans aucune culpabilité.

Il est situé dans un endroit loin du brouhaha des villes et du stress qu'elles génèrent. Un endroit proche de la nature, dans un chalet à la montagne mais accessible à tous afin de pouvoir se ressourcer et retrouver un peu de paix à l'intérieur de soi.

Il est composé d'un endroit cocon pour se reposer, partager un café avec d'autres participants ainsi que d'autres espaces plus créatifs pour libérer les tensions, les chagrins, la colère, la peur etc. Tous ces ressentis qui nous plongent dans le noir et qui nous mettent à bout de souffle.

Ces endroits créatifs pourront être du dessin, des mandalas, de la peinture, de l'argile sans cuisson ou divers bricolages au gré des saisons ou encore création de

bracelets, de cartes, de petits objets en laine, porte-clefs etc. Ceci toujours selon l'envie et dans le respect de chacun. Aucune performance n'est demandée.

Des petits jeux de société, courts, viendront s'y ajouter ainsi que divers puzzles. Il y a aussi l'accès à un jardin extérieur car il est important de « Respirer ». Il n'y a pas de thème proposé afin que chacun puisse aller là où il en ressent le besoin sur le moment.

Les horaires proposés cherchent à limiter les contraintes supplémentaires comme par exemple de trouver une garde d'enfants en plus de d'habitude ou d'éviter de se faire remplacer trop longtemps. L'objectif est d'éviter de se sentir mal à l'aise du fait de son absence prolongée. Le but est que chacun arrive à prendre ce temps pour lui, de pouvoir lâcher prise avec l'esprit libre car son absence ne sera pas trop longue. Ce moment est vraiment « POUR » lui.

Il peut y venir chaque semaine pour les activités ce qui lui apporte un vrai soutien et ainsi éviter l'épuisement ou le burn-out.

Pour tous les proches aidants et toutes autres personnes à bout de souffle, cherchant de l'aide et du soutien. Pour ceux qui sont fatigués et épuisés du rythme effréné de la vie d'aujourd'hui avec les cours, les enfants, le travail ou divers autres soucis de quotidien.

4. LA CLIENTELE

4.1 Profils : Proches aidants et toutes personnes à bout de souffle cherchant de l'aide et du soutien. Toutes personnes épuisées car beaucoup ne se reconnaissent pas en tant que proche aidant. Les gens pensent et disent, à tord « c'est normal, et je n'ai pas le droit d'être fatigué ou à bout de souffle car c'est mon proche, mon enfant, mon parent, mon conjoint, etc. Donc « je dois ... ».

Il y a aussi beaucoup trop de personnes qui sont fatiguées du rythme effréné de la vie d'aujourd'hui avec les enfants, l'école, le travail ou divers autres soucis du quotidien et qui sont tout aussi les bienvenues à L'ACCALMIE.

5. PLACE DE L'ASSOCIATION

5.1 Besoin du marché : Ce soutien manque vraiment aux personnes en recherche d'un peu de paix et d'existence envers elles-mêmes, à avoir vécu ou à vivre dans l'extrême solitude qui grandit jour après jour.

Chacun se retrouvant complètement épuisé moralement, physiquement. Cette situation où les proches aidants ou toutes autres personnes épuisées sont livrées à elles-mêmes. Dans toutes ces situations de crises où l'on ne sait plus où aller pour trouver un peu d'air, de réconfort, de soutien. Dans cette lutte incessante

entre la vie et la mort, dans le handicap de son enfant, d'un parent, d'un proche car le handicap, la maladie ou les soucis de quotidien ne se résument pas à une journée ou à un weekend.

En plus, il faut très souvent, tenir la cadence dans un travail. Il n'est pas forcément possible de pouvoir démissionner de son emploi pour éviter tout épuisement.

Selon l'Association Proches Aidants Valais à Sion, il y a une personne sur quatre qui est considérée comme Proche Aidante.

6. POLITIQUE DE PRIX

6.1 **Prix** : CHF 45.- la session de 3 heures / personne, afin de permettre à tous l'accès à L'ACCALMIE.

7. EVOLUTION – ENCOURAGEMENTS

7.1 **Evolution** : Créer d'autres espaces « L'ACCALMIE » dans le Valais.

7.2 **Collaboration** : Avec la Fondation CHEZ PAOU, Maison Cana accueil femmes à Muraz.

7.3 **Encouragements** : Les remerciements pour les encouragements et le bon accueil réservé à l'ACCALMIE lors de sa création vont à :

- Mme Marine BUCHS, directrice de la Fondation CHEZ PAOU à Saxon – Mr Julien DUBUIS, président de l'association Proches aidants Valais à Sion – Mr Gérard MOULIN, directeur du CMS Bas-Valais à Monthey – Mme Nadia MEROTTO, responsable du BRIC à Monthey – Mme Virginie MULER-JUGE, responsable projet réseau santé Haut-Léman à Rennaz – RADIO CHALBAIS, à Monthey – Mme Sandrine CORBIER, rédactrice en chef du journal L'Echo de la Vallée à Abondance/FR.

8. SOUTENIR L'ASSOCIATION

8.1 **Recherche de soutiens financiers** : En tant que fondatrice, Nicole Mermod a créé L'ACCALMIE avec ses petites économies et la certitude que celle-ci viendra en aide et soutien à un maximum de personnes. Nous avons une grande conviction de l'importance et de la pertinence de cet endroit de ressourcement différent qui a été félicité par plusieurs organismes.

Vos dons sont essentiels pour aider L'Association L'ACCALMIE à mener à bien sa mission. Chaque don est une partie importante de notre financement et sert directement au bon fonctionnement du lieu de ressourcement.

8.2 Coordonnées bancaires : Banque Raiffeisen – Association l'Accalmie – Route de France 39 – 1875 Morgins
IBAN : CH12 8080 8007 7375 2110 8



En vous remerciant grandement pour votre précieuse aide et soutien !