

A 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 opprimée. 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 Mermoud

TABLE DES MATIERES

1. PRESENTATION D'ENSEMBLE.....	3
2.1 Accueil	3
2.2 Historique	3
2. PORTRAIT DE L'ASSOCIATION	3
2.1 Lieu.....	3
2.2 Ressources Humaines.....	3
2.3 Horaires/planning	3
3. OFFRE.....	3
3.1 Caractéristique.....	3-4
4. LA CLIENTELE.....	4
4.1 Profil.....	4
5. PLACE DE L'ASSOCIATION.....	4
6.1 Besoin du marché.....	4-5
6. POLITIQUE DE PRIX.....	5
6.1 Prix	5
7. EVOLUTION – RESEAUX	5
7.1 Evolution.....	5
7.2 Collaborations.....	5
7.3 Réseaux	5
8. SOUTENIR L'ASSOCIATION.....	5
8.1 Recherche de soutien financier	5
8.2 Faire un don	6
8.3 Coordonnées bancaires.....	6

1. PRESENTATION D'ENSEMBLE

1.1 **Accueil** : L'Accalmie : Structure d'accueil pour proches aidant.e.s et personnes fatiguées qui ont besoin de souffler située au cœur de Morgins.

L'Accalmie propose un moment de répit aux proches aidant.e.s et aux personnes fatiguées. Un espace pour celles et ceux qui accompagnent un proche malade, âgé ou en situation de handicap ou qui traversent une période d'épuisement. Dans un chalet spécialement aménagé, les visiteurs peuvent se ressourcer tout au long de la semaine au sein d'un espace de repos et d'échange ou à travers des ateliers créatifs.

1.2 **Historique** : L'Accalmie a été créée par Nicole Mermoud en juillet 2024. Pour pérenniser le projet et faciliter l'accès aux soutiens, une association a été constituée en avril 2025 avec des membres engagés partageant la même vision : offrir un espace de répit bienveillant à Morgins.

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 du lundi au vendredi 09h30 – 20h00 et le samedi matin 09h30 – 12h. Samedi après-midi et dimanche fermé.

Des séances individuelles ainsi que des séances en petits groupes de 3 à 6 personnes sont proposées.

3. OFFRE

3.1 **Caractéristique** : Notre mission : Offrir un refuge à celles et ceux qui donnent tant aux autres qu'ils en oublient de prendre soin d'eux. L'Accalmie est cet endroit où il est enfin permis de ralentir, de souffler de se retrouver. Que ce soit pour une pause ponctuelle ou un accompagnement régulier. L'Accalmie s'adapte aux rythmes et aux besoins de chacun.e.

L'Accalmie vient en complément aux autres formes de soutiens tel que groupes de parole ou suivi psychologique. 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.

Situé dans un endroit loin du brouhaha des villes et du stress qu'elles génèrent le chalet reste accessible à tous. Un lieu proche de la nature pour se ressourcer et retrouver un peu de paix à l'intérieur de soi.

L'Accalmie se compose de plusieurs espaces : Un coin cocon pour échanger en toute tranquillité – un espace convivial pour partager un café avec d'autres participants – des ateliers créatifs pour libérer les tensions, les chagrins, la colère, la peur... Tous ces ressentis qui plongent dans le noir et mettent à bout de souffle – des petites promenades dans la nature (environ 15 minutes à pieds) pour aller cueillir des trésors qui serviront ensuite à créer.

Nos ateliers peuvent inclure du dessin, des mandalas, de la peinture, de l'argile sans cuisson, divers bricolages selon la saison ou encore la création de bracelets, cartes de vœux, petits objets en laine, porte-clefs... Tout ce fait dans le respect de chacun.e. Aucune performance n'est demandée.

Des petits jeux de société, courts, ainsi que divers puzzles sont également disponibles.

L'accès à un jardin extérieur est important car il permet de « respirer ». Les petites promenades en pleine nature offrent aussi un moment de reconnexion avec l'environnement, tout en douceur.

Nos larges horaires d'ouverture (9h30-20h) permettent de limiter les contraintes : plus facile de trouver une garde d'enfants, pas besoin de se faire remplacer trop longtemps. L'objectif ? Eviter de culpabiliser en raison de l'absence. Le but est d'autoriser ce temps, de pouvoir lâcher prise l'esprit libre. Ce moment est vraiment « POUR » la personne.

Il est possible de venir chaque semaine, ce qui apporte un vrai soutien et aide à prévenir l'épuisement ou le burn out.

4. LA CLIENTELE

4.1 Profils : Proches aidant.e.s et toutes personnes fatiguées cherchant de l'aide et du soutien différent. Toutes personnes épuisées car beaucoup ne se reconnaissent pas en tant que proche aidant. Les gens pensent et disent, à tort « 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... Donc « je dois ... ».

Cet espace est pour tous les proches aidant.e.s et toutes les personnes à bout de souffle, en quête d'aide et de soutien. Pour les personnes fatigué.e.s et épuisé.e.s par le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui : les courses, les enfants, l'école, le travail ou divers autres soucis du quotidien.

5. PLACE DE L'ASSOCIATION

5.1 Besoin du marché : Un besoin criant : Nombreuses sont les personnes qui vivent dans une solitude extrême, épuisées moralement et physiquement par l'accompagnement d'un proche malade, âgé ou en situation de handicap.

Elles se retrouvent livrées à elles-mêmes, ne sachant plus où trouver un peu d'air, de réconfort, de soutien. Car le handicap et la maladie ne s'arrêtent pas le week-end. C'est un combat de tous les instants, tout en devant tenir la cadence au travail, sans possibilité de tout lâcher.

Mais ce besoin de répit ne concerne pas uniquement les proches aidants. De nombreuses personnes traversent des périodes de solitude intense, d'épuisement professionnel, sans pour autant accompagner un proche malade. Elles aussi ont besoin d'un espace pour souffler, se reconnecter à elles-mêmes et retrouver un peu de paix intérieure.

L'Accalmie répond à ce besoin vital : offrir un espace où enfin souffler devient possible pour tous.

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

Prix : Ateliers créatifs individuels (2h, matériel inclus)

Tarif : CHF 90.- séance individuelle / Abonnement : CHF 360.- les 5 séances au lieu de 450.-

Ateliers créatifs en petits groupes de 3 à 6 personnes (2h, matériel inclus)

Tarif : 45.-/personne / Abonnement : CHF 180.- les 5 séances au lieu de 225.-.

7. EVOLUTION – RESEAUX

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

7.2 **Collaborations** :, Fleurs de Line à Saxon, Pro Senectute Bas-Valais, Maison Cana Lieu Accueil Femmes à Muraz

7.3 **Réseaux** : Réseau Santé Haut-Léman à Rennaz – BRIC à Monthey – Maison Cana Myriam à Muraz – Association Proches aidants Valais à Sion – CMS Bas-Valais à Monthey – Emera à Monthey – Pro Senectute Bas-Valais à Monthey

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.

8.2 **Faire un don** : Comme toutes les associations, L'Accalmie a besoin de dons !

Ces soutiens renforcent notre conviction : des espaces de ressourcement comme L'ACCALMIE sont essentiels et méritent d'exister durablement.

Grace à vous, nous pouvons continuer à accueillir et offrir ces temps de pause si précieux.

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. Ils servent directement au bon fonctionnement du lieu de ressourcement.

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



En vous remerciant chaleureusement pour votre précieuse aide et soutien !