

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Plaisirs d'été : Des moyens créatifs pour sortir et s'amuser!

Par : Amanda Gee

Voilà l'été! Enfin!

Il y a neuf ans, j'ai écrit un article sur l'art créatif en été ([The art of summer, Service, Support, and Success, 3\(8\)](#)). Aujourd'hui, je reviens sur ce sujet à l'occasion du premier été post-pandémique. Au cours des neuf dernières années, beaucoup de choses ont changé : j'ai déménagé à l'autre bout du pays, j'ai eu des enfants, j'ai changé d'emploi et j'ai beaucoup appris sur l'accès et l'intégration à la communauté.

Les hivers sont longs et froids! Lorsqu'il fait beau, on a envie de faire des activités avec les personnes que l'on soutient. Mais il peut être difficile de trouver des choses à faire, des endroits où aller, et de respecter un budget. Les petites choses peuvent être aussi amusantes et gratifiantes que les grandes. Il suffit de sortir des sentiers battus, faire des recherches, être créatif et sortir de sa zone de confort.

Il y a certainement des choses à vérifier avant de partir :

- **Accessibilité** – Les personnes que vous aidez peuvent-elles entrer et sortir facilement? Y a-t-il des rampes?
- **Toilettes** – La personne que vous soutenez aura-t-elle besoin d'accéder à des toilettes pendant votre absence?
- **Restauration** – La personne que vous assistez aura-t-elle besoin de manger pendant votre absence? Aura-t-elle besoin d'accéder à certaines choses pour le faire?
- **Ombre** – Y aura-t-il des endroits ombragés? Fera-t-il trop chaud?
- **N'oubliez pas l'eau, la crème solaire, les chapeaux, les lunettes de soleil, les en-cas et tout ce dont les personnes que vous soutenez peuvent avoir besoin.**

Centres communautaires

Visitez votre centre communautaire local et ceux des communautés environnantes. Les centres communautaires organisent souvent des événements gratuits ou à faible coût. Il

Éditeurs : Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



peut s'agir d'une vente d'artisanat, d'une vente de pâtisseries, d'une exposition de plantes ou d'une foire communautaire. Ils proposent souvent des cours de yoga, de danse, de peinture, etc.

Événements communautaires

Les collectivités locales organisent souvent des événements communautaires. Elles organisent des défilés, des événements dans les parcs, des feux d'artifice. En suivant leurs pages sur les réseaux sociaux, vous pourrez vous tenir au courant de ce qui se passe.

Jardin communautaire

Vérifiez s'il existe des jardins communautaires dans votre secteur. Peut-être pourriez-vous obtenir une parcelle à entretenir avec une personne que vous soutenez, afin qu'elle puisse cultiver ses propres légumes, ou peut-être pourriez-vous soutenir quelqu'un qui se porte volontaire pour aider à l'entretien de la parcelle communautaire. Les jardins communautaires sont un endroit idéal pour apprendre, explorer le jardinage et rencontrer de nouvelles personnes.

Bibliothèque

Les bibliothèques proposent une vaste gamme de programmes communautaires, dont la plupart sont gratuits. Elles projettent des films, organisent des cours de cuisine, des groupes d'artisanat, des séances d'information et des activités amusantes. Visitez votre bibliothèque locale et voyez ce qu'elle propose. Il se peut même qu'elle soit en mesure de modifier ce qu'elle propose pour répondre aux besoins des personnes que vous soutenez.

Les bibliothèques regorgent également de livres, de magazines, de ressources, d'ordinateurs, de musique et de films! C'est un endroit idéal pour découvrir un nouveau pays grâce à des livres de photos, ou pour acquérir de nouvelles compétences. Vous pouvez également vous asseoir et feuilleter un magazine avec quelqu'un que vous soutenez. Ce sont des espaces de détente qui sont généralement plus calmes et plus feutrés pour répondre à certains besoins sensoriels, sans compter qu'ils sont généralement climatisés et dotés de salles de bains accessibles!

Galerie d'art

Les galeries d'art sont des lieux intéressants à visiter. Si elles sont souvent payantes, elles proposent également généralement des réductions, des journées ou des soirées gratuites. C'est l'endroit idéal à visiter par temps chaud. Les grandes galeries disposent généralement de bonnes salles de bain, de l'air conditionné, de bons endroits pour manger et de beaucoup de choses à voir. Parfois, elles organisent même des événements ou des activités spéciales. Les galeries d'art plus petites sont également très intéressantes pour découvrir de nouvelles choses!

Prenez le temps d'apprécier les œuvres d'art et de discuter de ce que vous et les personnes que vous accompagnez avez découvert. Les galeries d'art sont souvent des espaces respectueux des hypersensibilités et ont tendance à être plus calmes que d'autres lieux publics.

Musées

Tout comme les galeries d'art, les musées sont des lieux intéressants à visiter. Vous et les personnes que vous soutenez pouvez y apprendre beaucoup de choses sur le monde. Ils sont souvent payants, mais des réductions sont régulièrement accordées. Ce sont aussi des espaces généralement très accessibles! Les expositions ont tendance à changer régulièrement, ce qui vous permet de faire de nouvelles découvertes. Par ailleurs, ces espaces ont aussi

tendance à être plus calmes, ce qui est appréciable pour les personnes ayant des besoins sensoriels particuliers.

Fermes

Nourrir des canards et des chèvres, rencontrer des cochons et des lamas - les fermes peuvent être des endroits merveilleux à visiter. Cherchez des fermes ouvertes au public. Beaucoup de ces endroits où l'on cueille des pommes et des citrouilles proposent également des activités pendant les mois d'été. Ils organisent souvent des marchés à la ferme où vous pouvez acheter de la nourriture et rendre visite aux animaux.

Nature et parcs

Trouvez un bon sentier de promenade, un sentier de bois, un parc ou une plage accessible. Visitez une forêt, un lac ou un jardin. Sortir dans la nature est tellement bon pour la santé! Faites-en une excursion d'une journée et préparez un pique-nique! Apportez des bulles à faire éclater, des couvertures pour vous asseoir et un ballon.

Aire de jeux d'eau

Nombreux sont ceux qui pensent que les aires de jeux d'eau sont réservées aux enfants, mais j'aimerais démontrer que ce n'est pas le cas. Tout le monde peut s'amuser à courir ou à rouler dans l'eau rafraîchissante d'une aire de jeux. Laissez s'exprimer l'enfant qui sommeille en vous, ainsi que les personnes que vous soutenez! Faites-en une sortie à la journée. La joie que cela peut apporter est immense, et c'est une expérience très rafraîchissante par une chaude journée!

Explorez!

Allez visiter de nouveaux endroits où les personnes que vous soutenez ne sont jamais allées! Faites le tour des cafés, visitez une nouvelle ville, admirez l'art public, prenez le ferry ou le train. Il y a probablement beaucoup d'endroits dans votre région que vous et les personnes que vous soutenez n'avez jamais visités.

Activités artistiques

En tant qu'art-thérapeute et animatrice artistique, je pense qu'il est nécessaire d'ajouter une section sur la création artistique en été. Nous pouvons et devons pratiquer les arts plastiques et être créatifs tout au long de l'année, mais il y a des choses encore plus amusantes à faire lorsqu'il fait chaud dehors.

- **Craies de couleur** – Procurez-vous un grand paquet de craies de trottoir et utilisez-les avec les personnes que vous soutenez, à leur domicile ou en déplacement, pour réaliser des œuvres d'art sur les trottoirs et les allées.
- **Collages naturels** – Recueillez des matières naturelles telles que des feuilles, des fleurs, des graines, des bâtons, etc. et faites-en des œuvres d'art. Vous et les personnes que vous soutenez pouvez les fixer sur du papier ou les installer et les laisser dans la nature pour que d'autres puissent les voir.
- **Peinture sur pierre** – Les gens peignaient déjà des pierres avant la pandémie, mais cette activité a pris son essor lorsque la plupart d'entre nous avons été confinés. Les pierres peuvent être achetées ou trouvées dans la nature ; elles peuvent être peintes pour décorer la maison ou le jardin de ceux que vous soutenez, ou encore laissées dans des lieux publics pour que d'autres les trouvent.

- **Art Making Outside** – L'été est le moment idéal pour faire de l'art à l'extérieur ! Créez des œuvres avec les personnes que vous accompagnez sur le patio ou la terrasse, ou apportez des fournitures dans le parc. Donnez aux gens la possibilité de dessiner la nature ou simplement de dessiner dans la nature. C'est aussi le moment idéal pour faire des choses plus salissantes comme de la peinture, du slime, etc.

Quand il s'agit de faire des projets de sortie, une bonne façon de penser est de se demander pourquoi on ne pourrait pas aller à tel ou tel endroit. Et comment faire en sorte que ce soit une réussite? Les possibilités sont vraiment infinies. Soyez ludique et créatif, sortez et explorez votre communauté, essayez de nouvelles choses - l'été, c'est vraiment l'occasion de s'amuser! N'oubliez pas votre crème solaire et hydratez-vous!

Au sujet de l'auteure

Amanda Gee, B.B.A. RCAT, RCT travaille depuis 23 ans avec des personnes présentant une déficience intellectuelle et un double diagnostic, dans de nombreuses fonctions différentes. Amanda est artiste et art-thérapeute. Elle vit et travaille au Mi'kma'ki, en Nouvelle-Écosse, au Canada. Elle est spécialiste du soutien et de l'éducation des clients au DASC : Dartmouth Adult Services Centre - où le personnel excelle dans l'aventure! Amanda est une thérapeute-conseil agréée, une art-thérapeute canadienne agréée, et elle est également spécialisée dans l'aide aux personnes en situation de deuil et de perte tout au long de la vie. Pour Amanda, il est important d'être créatif, de sortir et de savoir que tout le monde est un artiste à sa façon!

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

