

LE JOURNAL DES DONATEURS



Action FRSA
Fondation Romande
SourdAveugles

NUMÉRO 46
Avril 2025



DOSSIER JOUER D'UN INSTRUMENT SANS LE VOIR, ÉCOUTER LA MUSIQUE SANS L'ENTENDRE MAIS LA RESENTIR AVEC LE CORPS ET VIBRER AUTREMENT...

Dans le cadre de nos activités de développement personnel, plusieurs personnes sourdaveugles participent à des séances de musicothérapie. La musicothérapie leur permet de développer leurs sens, de s'exprimer et de vivre des moments de joie et de bien-être.

Focus sur notre nouvelle musicothérapeute qui, dès son arrivée, a remarqué le bel investissement des participants. Elle a été touchée de constater que plusieurs instruments proviennent de dons ; elle tient à remercier tous les donateurs et donatrices sensibilisés à la surdicécité.

Suite page 2

ÉDITO

Les bienfaits de la musicothérapie.

« Le jeudi, j'adore glisser sur le lac gelé de Champex avec mon accompagnatrice ! » nous confie Ana ; « Aux Marmettes, il y a plein d'activités organisées. » déclare Alexia ; « C'est l'atelier buanderie que je préfère, je repasse très bien », Amélie. ; « Je ramasse les œufs dans notre poulailler pour la cuisine » raconte Christian... Toutes ces activités bénéfiques, nous les devons à votre générosité. Vous savez combien Ana, Alexia, Amélie et leurs amis en ont besoin pour oublier leur handicap et vivre comme les autres.

Dans ce numéro 46 du journal des donateurs, je tiens à vous remercier pour votre soutien et vous montrer comment l'art change la vie des personnes sourdaveugles.

L'art est un puissant levier d'inclusion et de développement personnel qui permet à 24 des

35 personnes accompagnées aux Marmettes, de s'épanouir à travers le chant, les arts plastiques, la musique. Chaque discipline apporte son lot de bienfaits tant sur le plan personnel que collectif. L'art est présent partout aux Marmettes lorsque Ana chante avec moi à la chorale Oswald joue dans une pièce de théâtre pour des personnes en EMS ou encore Martial expose dans notre vitrine du centre-ville de Monthey, ses magnifiques tableaux en bouchons.

Dans ce dossier spécial, place à la musique !



Un Tout Grand Merci!

Françoise Gay-Truffer
Fondatrice

Restons connectés



Le témoignage de Mitra

La nouvelle musicothérapeute des Marmettes

Mitra, musicothérapeute diplômée, vous raconte les activités musicales qu'elle propose aux personnes sourdaveugles des Marmettes, du mardi au vendredi, en groupe ou en séance individuelle.



Thibault, Kevin, Virgil et Christian suivent en rythme les indications de Mitra

La musicothérapie aide à faire tomber les barrières auxquelles sont exposées les personnes que nous accompagnons dans les domaines de l'expression, de la communication, du relationnel, et finalement du développement personnel.

La musique, une thérapie accessible à toutes les personnes sourdaveugles.

« Depuis mon arrivée aux Marmettes, je constate que l'atelier de musicothérapie est très apprécié et pleinement investi par les personnes qui en bénéficient. Cet environnement favorise la stimulation des sens, l'expressivité, la créativité, le plaisir, l'affirmation de soi et le bien-être.

Le corps offre des accès à l'univers sonore et musical grâce aux possibilités de résonance par cage thoracique et les cordes vocales.

Les instruments, par la diversité de leurs formes, couleurs, matériaux, maniabilités et vibrations favorisent le jeu en groupe.

Le matériel électronique et numérique ouvre au plaisir d'écouter et de découvrir des morceaux, d'enregistrer sa production, d'amplifier le son.

Par cette approche multicanale et non-verbale, **la musique est accessible à toutes les personnes sourdaveugles. Un accompagnement propre à chacune est développé selon son histoire, ses envies, et à l'aide de ses sens fonctionnels.**

Des activités musicales variées et stimulantes.

Je propose des jeux rythmiques, de l'expression vocale et l'apprentissage de la langue des signes tactile via des paroles de chansons. Je mets en place des chorégraphies, des jeux instrumentaux seul ou à plusieurs. Je leur propose la création d'histoires à partir d'objets sonores.

Lors du concert du Noël des familles aux Marmettes l'énergie joyeuse a chassé le stress.

Pour mon premier Noël des Familles aux Marmettes, j'ai pu accompagner le groupe de musique du jeudi matin, avec Annie, Rose, Amira, Ana, Thibault et Oswald pour le traditionnel concert. Alors que le stress gagnait le groupe jusqu'à rendre leur jeu difficile, la situation s'est totalement transformée le jour de la représentation ; soudain, le groupe a été transporté par ce moment chaleureux de partage. Il a joué et chanté avec professionnalisme et justesse, dans une énergie joyeuse rythmée par les applaudissements abondants du public...

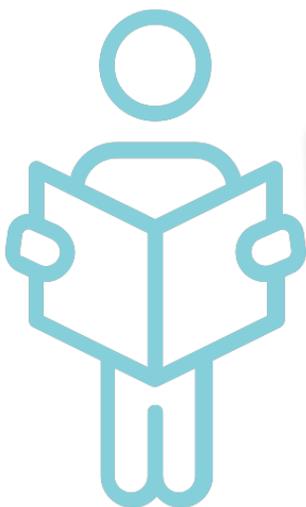
D'autres représentations musicales sont en préparation !

Ce groupe de musique du jeudi matin, composé de sections rythmique, mélodique et harmonique, est très motivé pour faire 3 à 4 représentations par an ; notamment à l'occasion de fêtes internes. Il aime interpréter des morceaux selon un répertoire de chansons en langue française.

Quand le numérique améliore l'expérience de la personnes sourdaveugles.

Depuis quelques années, le développement de matériel électro-acoustique associé au numérique améliore la perception des vibrations sonores. Il existe le plancher ou le sac à dos vibrant en fonction des différentes fréquences. Par exemple, l'IRSA - Institut Royal pour Sourds et Aveugles- situé à Bruxelles, propose ce type de matériel où les vibrations associées à la lumière améliorent les représentations du sonore-musical chez les personnes handicapées.

♥ **C'est un matériel que j'aimerais beaucoup proposer aux personnes accompagnées aux Marmettes avec votre soutien. Un grand merci !**



DONATRICE À L'HONNEUR

Voici un magnifique message d'une fidèle donatrice :
il fait chaud au cœur !

« Chère Françoise. Je viens vous dire un grand MERCI ainsi que mon admiration pour votre capacité à rendre les personnes sourdaveugles joyeuses au travers de vos courageuses manières de vivre le quotidien. Vous êtes ensemble, un exemple de courage et de dignité ». Jeanne.

MOMENTS DE VIE

Partageons quelques belles expériences rendues possibles grâce à votre soutien.



- 1 Pour la première fois, les personnes sourdaveugles des Marmettes ont défilé sur leur char lors du Carnaval de Monthey, quelle fierté !
- 2 Ana adore chanter et jouer du ukulélé et aussi vivre l'aventure de la glace avec son accompagnatrice !
- 3 Antoine à la batterie : il adore et son public aussi !

LE SAVIEZ-VOUS ?

- La musique est accessible même aux personnes ayant une surdité profonde car elles sont sensibles aux aspects vibratoires et rythmiques de la musique : « Le corps tout entier peut être impliqué. »
- Aujourd'hui, il existe des packs vibrants inclusifs pour permettre aux personnes sourdes d'assister à des concerts de musique classique.
- Transmettre les émotions musicales grâce à une intelligence artificielle : le dispositif SoundX permet de traduire la musique en vibrations grâce à une intelligence artificielle et à un sac à dos que la personne porte sur elle.

POUR APPROFONDIR

- Pour vous tenir informés de l'actualité de Action FRSA , rien de plus facile ! Abonnez-vous à notre newsletter trimestrielle: mailchi.mp/frsa.ch/inscription-newsletter

AGENDA

- **Judi 17 avril** : Chasse aux oeufs aux Marmettes pour fêter Pâques.
- **Vendredi 27 juin** : Action FRSA fêtera la Journée Internationale de la Surdicécité au centre des Marmettes.
- **Du 17 au 25 juillet** : Séjour d'été : où ? Vous le saurez bientôt !

Restons connectés





Roulement de tambour de Christian : aidez-nous à vibrer sur la musique !

La lecture de ce journal consacré aux différentes façons dont la musique aide les personnes sourdaveugles, vous permet une fois encore de constater combien Action FRSA s'engage aux côtés des personnes sourdaveugles.

En jouant de la guitare, du piano ou du tambour, les personnes sourdaveugles peuvent stimuler leurs sens, exprimer leurs émotions et communiquer avec leur entourage. Les vibrations de la musique sont relaxantes et réduisent l'anxiété causée par leur lourd handicap. La musique entretient leur mémoire et les aide à se concentrer.

Chanter, participer à un concert, jouer d'un instrument favorise les interactions sociales et réduit l'isolement et l'exclusion dont elles souffrent.

Votre soutien est essentiel pour offrir à Ana, Oswald, Virgil et tous leurs amis davantage de sorties culturelles dans des lieux inclusifs comme à l'orchestre de Chambre de Lausanne. Votre générosité nous permettrait de nous équiper en matériel acoustique numérique pour que les personnes sourdaveugles ressentent mieux les vibrations et profitent encore plus des bienfaits de la musique.

Toutes ces personnes sourdaveugles que vous connaissez comptent sur votre généreux soutien.

Votre don est précieux et nous vous remercions de tout cœur.

Comment nous aider ?

Vous pouvez faire un don via la **QR facture habituelle jointe à ce courrier** qui intègre le mode de paiement direct Twint :



ou directement sur notre site frsa-sourds-aveugles.ch

Voici quelques exemples de ce que votre don permet :



Avec CHF 50.-
vous donnez la joie à une personne sourdaveugle de se rendre à un spectacle dans un lieu inclusif.



Avec CHF 70.-
vous offrez à une personne sourdaveugle les bienfaits d'une séance de musicothérapie individuelle.



Avec CHF 100.-
vous financez du matériel acoustique utile pour ressentir la musique.

CONTACT LEGS ET HERITAGES



Françoise Gay-Truffer
Tél : +41 24 473 88 61
Mail : legsetdonations@frsa.ch

Depuis le 1^{er} janvier 2023, la part de réserve légale a évolué pour les héritiers et permet d'augmenter la part libre au bénéfice d'Action FRSA.

Pour en savoir plus, prenez contact avec moi pour demander la **Brochure Legs, Donation & Héritages**, ou pour échanger sur votre projet en toute confidentialité.