

# Bome

01

Numéro

*Baume [bom] n. m. Fig. Ce qui apaise, réconforte.*

*La gazette de celles et ceux qui font Les Bobos à la ferme*



édito

Il y a des mots qui réparent, rien qu'en les prononçant. Bome fait partie de ceux-là : le début de "Bobos", la fin de "Ferme" et, entre les deux, tout un monde dont vous tenez le numéro un entre les mains. Bome est la gazette des Bobos à la ferme, un carnet à larges lignes où s'écrivent des vies en mouvement - familles en séjour, professionnels qui veillent, voisins de passage, enfants aux yeux agrandis par l'orage ou la fête. On l'imagine chaleureuse et discrète, à la manière d'une main qui se pose sur l'épaule, d'une couverture tirée jusqu'au menton. On y raconte sans posture, avec cette humilité des chemins de traverse : ici, personne n'a la recette, mais chacun apporte sa flamme et son souffle.

Les histoires tiennent par la proximité : des gestes, des regards, des rires qui font réseau. Parfois, un silence aussi, quand il faut laisser de la place aux larmes, à la fatigue, à l'inconnu.

Ce premier numéro paraît en fin d'année, à l'heure où les boîtes aux lettres se remplissent de catalogues de jouets. Prenez-le comme un présent venu d'ici, un écho aux vies qui traversent la ferme grâce à vous. Prenez-le comme une reconnaissance. Car si nous avons pu agrandir le cercle, inventer des espaces qui font du bien, proposer des séjours où chacun retrouve souffle, c'est grâce à vous. Vos dons, votre temps, vos mots, votre confiance : autant de petits cailloux lumineux qui nous ont guidés dans la nuit.

Bome paraîtra chaque trimestre en version digitale — pour garder le fil, partager des nouvelles, des outils, des élans — et une fois l'an en papier, comme aujourd'hui : un objet qui pèse un peu dans la main, se plie dans un sac, se glisse sur une étagère. Certaines histoires réclament la lenteur d'une page que l'on tourne, le temps d'absorber une phrase, de s'arrêter sur une photo. Vous y lirez la voix des familles, la fabrique à projets, des portraits de celles et ceux qui prennent soin, et des promesses de lieux où l'on respire mieux.

Rien d'héroïque, juste la simplicité d'un lieu qui fait société et où se nouent des liens dans la durée. À l'heure du tout-digital, jamais nous n'avons eu autant besoin de liens. Alors profitons-en pour nous retrouver au coin du feu, autour d'une table, en famille ou entre amis et racontons-nous de belles histoires car nous avons besoin de récits d'humanité comme autant de sas de résistance. Bome n'est pas un miroir flatteur : c'est une lanterne qui avance avec vous, à la bonne hauteur, pour éclairer ce qui, ensemble, nous rend plus humains et nous met du baume au cœur.

Un Bome pour nous protéger les uns les autres.

**Bonne lecture — et belles fêtes.  
Elodie et Louis Dransart**

# Les Bobos à la ferme, c'est...

Un tiers-lieu de soins et de répit en milieu ordinaire, à La Madelaine-sous-Montreuil, sur la Côte d'Opale. Né en 2016 de l'histoire de parents confrontés à la maladie neurodégénérative de leur fille, il transforme un vécu intime en force collective : offrir aux aidants les plus contraints un lieu beau, chaleureux et adapté, où l'on vient souffler en famille sans quitter le « vrai » monde. Séjours de répit, Maison des parents aidants, loisirs inclusifs, jeunes aidants, moments intergénérationnels : à chaque étape de l'aidance, un appui concret, pensé par, pour et avec les familles, porté par la pair-aidance professionnelle. Laboratoire d'innovations sociales autant que refuge, Les Bobos à la ferme dessine un parcours de prévention santé par le répit, sans rupture, et prépare l'essaimage d'autres lieux de répit en milieu ordinaire partout en France.

La gazette de celles et ceux qui font Les Bobos à la ferme  
Association loi 1901 Le Laboratoire de répit  
(Siret : 831 483 805 00014)  
6, route de Montreuil  
62170 La Madelaine-sous-Montreuil  
Contact rédaction : bonjour@lesbobosalaferme.fr  
Direction éditoriale : Élodie D'Andréas  
Rédaction : Stéphanie Gruet-Masson, Amandine Martin  
Relecture et corrections : Stéphanie Gruet-Masson,  
Amandine Martin  
Photo de couverture : Philippe Dapvril  
Photographies : Delphine Lefebvre, Alexandre Moulard,  
Monkey Studio, Philippe Dapvril, Thomas Nys  
Infographie : Suzie Quenton  
Conception et réalisation graphique :  
Laetitia Lesnier  
Date de réalisation : novembre 2025  
Impression : SharePrint - 6 Av. du Général de Gaulle,  
54320 Maxéville  
© Les Bobos à la ferme - Tous droits réservés

## La voix des familles

# Mieux que du repos, des vacances !

**Christine Bonnefond est aidante de son mari Bertrand, porteur de SLA (maladie de Charcot) et trachéotomisé. En septembre dernier, ils ont séjourné chez Les Bobos à la ferme. Et cette parenthèse s'est révélée être bien plus que du répit.**

### J - 1 Derniers préparatifs & derniers « au cas où »

— Cela fait plus de deux mois que je prépare ce séjour. Une logistique digne d'une expédition. Parce que partir en vacances avec une personne trachéotomisée et totalement dépendante, c'est aussi prévoir sur place : des machines pour aspirer et passer l'alimentation, de la tuyauterie, tout le petit matériel de soins, des compresses à l'eau stérile en passant par la canule de recharge - « au cas où »... Et quand de surcroît, on fait le voyage en train, c'est prévoir de tout faire livrer à l'avance, et de penser au drive du coin pour les courses... Pas sûre que je m'en serais aussi bien sortie sans l'aide précieuse de Maëva\* et du formidable prestataire sur place.

### JOUR J Le départ, enfin !

— C'est parti pour 10 heures de voyage, en train et transport PMR, en prévoyant large parce qu'on se meut lentement à chaque étape, et qu'il faut prévoir les pauses pour Bertrand. Voyage un peu chaotique, comme les routes, ou comme ma conduite du fauteuil électrique... Mais en gardant le sourire, portés par l'impatience et l'excitation des vacances. Et puis passé le panneau La Madelaine-sous-Montreuil, le cœur qui s'emballe à l'idée de découvrir « en vrai » ce lieu dont je suis chaque moment de vie, de joie mais aussi de peine, depuis si longtemps. Voilà, enfin, au bout de ce long périple, l'arrivée chez Les Bobos à la ferme. Prendre le temps de savourer la douceur du lieu, respirer, enfin.

### JOUR 1 « J'ai senti l'odeur de la mer ! »

— Bertrand sur la promenade qui longe la mer, à Berck. Cette odeur portée par le vent vers lui, qui pensait avoir perdu l'odorat. Entre 2 aspirations, je me sens envahie par une sorte de vertige, entre l'exigence du soin qui me tient au réel, et le bruit des vagues qui m'attire bien au-delà, en partage avec l'émotion de Bertrand.



### JOUR 2 La maison

— Depuis notre arrivée, nous disons tout naturellement « la maison » en parlant dugité. Les Bobos sont comme un hameau où chacun de ceux qui y vivent expérimente une autre façon d'être ensemble – peut-être parce que le lien à l'autre y est plus fort. Cela fait très longtemps que nous ne nous étions pas sentis ainsi entourés.

### JOUR 3 Une peinture paysage

— Les images se bousculent. La promenade dans les marais le long de la Canche, cette impression d'être dans un paysage peint par Albert Marquet, le galop des nuages, et le chaud du soleil après l'averse, le face à face de Bertrand avec la mer - cette mer qu'il n'avait plus revue depuis tant d'années, nos pérégrinations au volant de la Bobomobile, et ma visite du jardin en friches mais baigné de lumière et comme habitué...

## JOUR 4 Manger ensemble : de banal à extraordinaire

— Bertrand m'a dit avec un sourire que paradoxalement, pour lui qui ne mange plus, le meilleur moment fut le repas partagé avec des membres de l'équipe, un de ces moments d'amitié que nous ne vivons plus guère, parce que depuis longtemps notre maison a été déserte.

## JOUR 5 Nos premières « vraies vacances »

— Nous vivons ensemble depuis 16 ans. Et c'est la première fois que nous partons en vacances ensemble... Peut-être parce que jusque-là, l'apprehension l'emportait, peut-être parce qu'on n'avait pas trouvé le lieu qui nous donne envie de réaliser ce pari un peu fou, en toute confiance. Et, comble du bonheur, nous serons même réunis en famille puisque Juliette, ma fille, vient passer 3 jours avec nous. Nous n'avions jamais pris de vacances tous les trois.

## JOUR 6 La rencontre

— J'ai rencontré Marie et Yoan, venus se poser pour quelques jours entre mère et fils. Parfois il suffit de peu de temps pour se comprendre entre aidants. Ce lieu permet à la parole de circuler librement. Alors la rencontre peut se faire et s'insinuer dans les interstices d'une paix retrouvée. Marie a déposé ses mots le temps d'une cigarette, pendant la séance Snoezelen de Yoan. Je crois qu'elle aurait aimé en déposer encore...

## JOUR 7 Ce n'est pas forcément du repos, c'est mieux.

— Depuis notre arrivée, je continue à accomplir les actes de soin, les gestes d'aidants. La différence, c'est que cette routine n'est plus là qu'en pointillés, laissant toute sa place à une palpitation nouvelle pour nous. Nous avons retrouvé ici une harmonie et même une joie de vivre égarées le long de notre chemin ensemble.

## JOUR 8 Il faut déjà partir

— Mais nous rentrons chez nous riches, parce qu'un séjour aux Bobos à la ferme met de l'or dans nos jours. On en garde un morceau dans le cœur et il va continuer à nous enluminer, longtemps après.

“C'est déjà décidé, nous revenons en juin”



Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les séjours, sans jamais oser (nous) le demander !  
Poursuivez l'aventure de Christine en écoutant **Les Beaux Mots #4**

\* Maëva est l'une des trois chargées de mission répit qui accompagnent chaque famille dans l'organisation de son séjour

# Langage du cœur et sourires aux lèvres

**Christelle et Grégory fréquentent la Maison des parents aidants, depuis 18 mois.**  
**Un cocon de solidarité dans lequel ils puisent une énergie partagée.**

*Christelle et Grégory, vous êtes les parents d'Arthur (7 ans) et de Marceau (9 ans) qui a connu de graves problèmes de santé :*

**C.** Il y a 3 ans, Marceau a reçu un diagnostic de compression médullaire. Un kyste mal positionné a abîmé sa moelle épinière et l'a rendu paraplégique. Quand j'ai compris que Marceau ne remarcherait pas, ça a été un choc énorme pour moi. J'avais l'impression d'être prise dans un tsunami, on venait de déménager en Côte d'Opale loin de notre famille, je ne savais pas ce qu'on allait devenir...

*Comment se sont passés les mois qui ont suivi ?*

**C.** C'était très dur. Je me sentais enfermée. Entre les séances de rééducation, les démarches administratives, le fait d'avoir arrêté de travailler... Marceau vivait mal son handicap et Arthur exprimait aussi son mal-être par des colères explosives.

**G.** Pour moi c'était un peu différent. Quand on travaille, on sort de la maison, ça vide la tête. J'étais conscient que Christelle portait beaucoup de choses. J'essayais de la soulager au maximum car avec le handicap moteur, il y a beaucoup de manipulations et c'est dur physiquement aussi.

*Comment avez-vous connu Les Bobos à la ferme ?*

**C.** On nous a parlé de la Maison des parents aidants au centre de rééducation, mais je n'étais pas encore prête à entrer dans le monde du handicap. Je crois aussi que je ne me sentais pas légitime face à des familles qui vivaient avec une maladie ou un handicap beaucoup plus lourd. Et puis, un jour, la psychomotricienne de Marceau, qui voyait que j'allais mal, m'a proposé de m'y accompagner. On a visité le lieu, rencontré l'équipe et j'ai pleuré pendant 2 heures ! Mais ça m'a soulagée.

**G.** La première fois que j'y suis allé, c'était au «RDV des papas». J'ai parlé avec Louis et à un moment, il m'a dit : « Mais il va bien, ton gamin ! ». On ne voyait que le négatif et il nous a ouvert les yeux sur tout ce que Marceau était capable de faire.



*Qu'est-ce que vous trouvez chez Les Bobos à la ferme que vous ne trouvez pas ailleurs ?*

**C.** Quand je vais aux apéros des familles organisés par La Maison des parents aidants, ce qui me frappe ce sont les sourires des enfants, même lourdement handicapés, et ceux des parents ! Le sourire, c'est ce qui manquait à un moment dans notre vie.

**G.** Ici, on rencontre des gens différents mais on parle tous le même langage. On vit la même difficulté, même si les pathologies ne sont pas les mêmes. Ce sont des instants hors du temps. J'ai l'impression d'en sortir à chaque fois un peu transformé, apaisé. Comme si la colère se transformait en défis, en projets.

*Et Arthur et Marceau, comment se sentent-ils chez Les Bobos à la ferme ?*

**C.** Marceau participe aux semaines de loisirs inclusifs organisées pendant les vacances scolaires. Tout est adapté pour les enfants en situation de handicap mais il y côtoie aussi des enfants valides. Marceau aime beaucoup car il ne se sent pas stigmatisé. Il a même fait venir une de ses camarades d'école.

Il a aussi rencontré Nicolas, un jeune adulte en fauteuil, qui fait son service civique dans l'équipe et qui a sa propre voiture. Lui qui rêve d'apprendre à conduire, c'est une façon de se projeter dans l'avenir.

Pour Arthur, c'était plus compliqué. Au début, il était impressionné par certains handicaps. Mais aujourd'hui, il vient avec plaisir aux animations organisées.

*Et comment voyez-vous la suite ?*

**C.** Je réfléchis de plus en plus à la façon dont je pourrais m'investir davantage chez Les Bobos à la ferme. Peut-être comme relayeuse, un jour (NDLR : Christelle vient de rejoindre en tant que conseillère en parentalité différente La Maison des parents aidants).

**G.** Une chose est sûre, Les Bobos fait partie de notre vie familiale pour longtemps encore !

# QUAND LE PROJET GRANDIT, PEUT-ON VRAIMENT TOUT CONCILIER ? (Spoiler : non)

**Quels sont les questionnements, les doutes, les acrobaties quotidiennes pour répondre aux attentes des familles ? Comment Louis, Elodie et l'équipe des Bobos à la ferme tentent-ils tous les jours de faire mieux que la veille ? Nous vous partageons les coulisses du projet !**

Face à la maladie dégénérative d'Andréa, Elodie et Louis ont créé Les Bobos à la ferme, devenu leur maison, puis maison de vacances et enfin maison de tous. Depuis 2017, le projet a beaucoup grandi et l'aventure familiale est devenue un véritable projet entrepreneurial qui rassemble 17 salarié·es dans un village qui compte 148 habitants !

Aux yeux de tous, Les Bobos à la ferme reste cependant indissociable de ses deux fondateurs. Un attachement précieux mais qui présente aussi certains défis.

## « Vous avez vu Elodie et Louis ? »

« Souvent, les familles qui viennent en séjour espèrent nous rencontrer, échanger, partager un repas avec nous », confie Elodie. « Les gens sont très déçus si l'on n'est pas disponibles, ou si l'on est absents. C'est frustrant pour nous aussi car on adore passer du temps avec les familles, mais aujourd'hui avec la croissance du projet, on est souvent en déplacement et on a moins de temps pour cela. »

Comment rester fidèle à l'essence du projet – cette proximité, la force de l'entraide – tout en préservant son équilibre personnel pour tenir dans la durée ? Une question d'autant plus délicate qu'Elodie et Louis vivent sur leur lieu de travail : la frontière entre vie personnelle et professionnelle devient alors quasiment inexiste. « Nos deux enfants de 3 et 5 ans adorent côtoyer les familles en séjour », explique Elodie, « et c'est très important pour nous que cela reste du plaisir. On ne veut surtout pas qu'ils aient le sentiment que le projet nous empêche de partir en vacances tous les quatre, ou que leurs parents ne sont jamais là. »

## Inventer de nouvelles habitudes

Conscients de cette délicate équation, Elodie et Louis instaurent de nouveaux rituels. « Quand nous partons en vacances, par exemple, nous prévenons les familles qui viennent en séjour » raconte Elodie. « J'ai compris que c'était important pour éviter une déception à l'arrivée. On a aussi mis en place des temps dédiés aux rencontres. Les mardis soirs des vacances scolaires, on organise l'apéro des Bobos, un moment de convivialité auquel nous participons avec plaisir. »

Et puis il y a les chargées de mission répit, les conseillères en parentalité différente, les relayeuses, les bénévoles... « Les Bobos à la ferme, ce n'est pas que nous ! », insiste Elodie. « Les familles créent du lien avec toute l'équipe ». Une façon de rappeler que le projet, aussi personnel soit-il à l'origine, appartient désormais à un collectif.

En coulisses, la réflexion continue. Comment faire grandir ce type de projet sans s'épuiser ? En avril prochain, Elodie et Louis partiront en voyage à l'étranger. Une grande première. Un pas de plus vers cet équilibre si difficile à atteindre. Et peut-être un enseignement pour tous ceux qui s'engagent dans des projets qui les dépassent : on ne peut aider durablement les autres qu'en prenant soin de soi.

“On ne peut aider durablement les autres qu'en prenant soin de soi”

# Essaimer & Essayer

## la formation pour créer plus de lieux de répit en France

**En quatre ans, plus de 400 proches aidants ou professionnels en reconversion désireux de créer un projet similaire aux Bobos à la ferme les ont contactés. Impossible d'y répondre individuellement ! Pour accompagner cet intérêt croissant et favoriser l'essaimage de lieux de répit innovants, Elodie et Louis créent un parcours de formation ad hoc.**

**Deux sessions ont déjà eu lieu.**

**Quels enseignements sont mis en avant ? Comment sont sélectionnés les participants ? Quels sont les retours reçus ? Comment s'inscrivent les engagements pris auprès de La France s'engage dans la formation ? Récit à la première personne de Louis.**



©Alexandre Mouillard

« La formation dure cinq jours. On y aborde de façon concrète tous les aspects : le fonctionnement et le financement des séjours de répit, la structuration juridique, la recherche de financements, la stratégie commerciale, la communication et tout ce qui touche à l'animation d'une équipe.

Au-delà de ces enseignements « techniques », c'est notre partage d'expérience qui prime. On ne minimise pas les obstacles, au contraire : on partage toutes les galères, toutes les erreurs. Et en même temps, on transmet l'immense satisfaction que représente la réalisation d'un projet aussi fort. Le fait que la formation se déroule sur le site même des Bobos à la ferme est aussi une façon de découvrir concrètement le quotidien d'un lieu comme le nôtre.

Notre formation s'adresse en priorité aux aidants. Nous leur permettons de capitaliser sur leur expérience pour créer un lieu de répit. Cela n'empêche pas d'accueillir des professionnels en reconversion, mais l'ADN du projet reste la valorisation du parcours et des compétences des proches aidants.

Seule une dizaine d'apprenants sont retenus par session. On priviliege des gens qui ont une idée assez précise de leur projet et un certain degré d'avancement. C'est important qu'ils puissent faire le lien entre le contenu de la formation et leurs problématiques concrètes sur le terrain.

Mon souhait ? Mettre encore plus l'accent sur ce qu'est vraiment la vie d'entrepreneur social. Parce qu'il faut bien faire comprendre que se lancer dans un projet comme celui-là, c'est s'engager à 400%. On trouve beaucoup de sens et de satisfaction, mais c'est aussi un quotidien fait d'énormément de stress, d'insomnies, de répercussions sur sa vie de famille, sur sa vie de couple...

Il est très difficile de se freiner. Il faut être vigilant à ne pas s'épuiser, à se protéger, poser des limites, ne pas se mettre en danger matériellement et moralement.

Depuis notre première session, la grande majorité des participants a enclenché de nouvelles actions :

La Canopée des Possibles, un lieu de répit en Creuse, vient de recevoir une réponse favorable suite à l'appel à manifestation d'intérêt (AMI) de leur région : de quoi aborder sereinement les deux prochaines années.

L'association OMAOMA, un gîte inclusif en Normandie, a organisé plusieurs séjours adaptés cet été et propose des activités sportives adaptées très intéressantes.

Les Herbes vertes, un autre projet de répit en Normandie, a organisé différents événements à destination des aidants, en attendant la restauration des bâtiments qui seront transformés en gîtes.

La formation est la première étape de notre programme d'incubation. L'idée ? Proposer à une sélection d'apprenants un accompagnement plus poussé, individuel pendant deux ou trois ans. L'objectif est de créer une communauté de porteurs de projets et de travailler ensemble sur un plaidoyer commun à l'attention des pouvoirs publics et des financeurs.

A terme, on aimerait même créer la Fédération des lieux de répit en milieu ordinaire !

Cette stratégie d'essaimage est développée dans le cadre de notre accompagnement avec la Fondation La France s'engage, à partir de 2026.

S'il n'y a qu'une chose avec laquelle je veux que ces porteurs de projets repartent ? L'envie d'entreprendre, de créer ! Qu'ils soient fiers de ce qu'ils font, qu'ils se sentent légitimes en tant qu'aidants porteurs de projets.

Cette formation est faite PAR des aidants POUR des aidants, avec une dynamique d'horizontalité que l'on retrouve rarement dans un secteur privilégiant souvent une approche « gestionnaire » du répit. C'est une grande fierté.

Elle va contribuer à l'essaimage du projet et aider à créer, demain, sur tout le territoire, des lieux qui lutteront plus efficacement contre l'isolement et l'épuisement des aidants.

Il y aura certainement une part de bricolage parce qu'on ne rentre pas dans les cases de l'administration pour obtenir les financements. Mais ce qui me rend fier c'est d'insuffler la possibilité d'une alternative pour compléter ce qui existe en matière de répit.

Si les lieux de répit en milieu ordinaire se multiplient sur tout le territoire, on pourra vraiment avoir un poids vis-à-vis des pouvoirs publics. On ne pourra plus nous dire qu'on est trop innovant ! ».



**Regarder la vidéo de sensibilisation avant de s'inscrire à la formation, découvrir les témoignages des porteurs de projets et connaître les prochaines dates de formation ? C'est ici !**

# “Une formation qui donne des outils et décuple l’envie d’agir”

**Somaïa Laroui est la maman de Jade, 10 ans. Une petite fille non verbale atteinte d'un syndrome épileptique pharmaco-résistant.**

**Depuis 2023, grâce à un réseau structuré de bénévoles, son association La Bulle de Jade lutte contre l'isolement et propose des temps de jeu aux enfants et du répit pour les familles. Prochaine étape ? Créer en Île-de-France un lieu de répit innovant.**

**Somaïa, présidente de l'association, nous raconte sa participation à la première formation « porteurs de projets » organisée par Les Bobos à la ferme en 2024.**

— Cette formation a d'abord été une énorme bouffée d'oxygène. Il est possible de créer un lieu en milieu ordinaire, où l'on peut vivre dans du beau et se mélanger à tout le monde, sans se cacher : la preuve !

— Montage juridique du projet, conseils pratiques pour nouer des partenariats avec la MDPH, la CAF, etc. J'ai gagné un temps fou en éliminant certaines fausses pistes, et en sortant j'avais un véritable plan d'action.

— J'ai apprécié la transparence d'Elodie et Louis. Ils parlent librement de leurs erreurs, partagent aussi leur expérience sur le plan humain. Comment porter un tel projet en couple, par exemple.

— Être logés sur place et vivre ensemble dans les gîtes pendant une semaine a soudé notre groupe. Ça permet aussi de rencontrer toute l'équipe des Bobos à la ferme, d'être en immersion dans le projet.

— Entre participants, il y a une réelle volonté d'entraide. Plusieurs mois après la formation, on échange toujours et Louis continue à répondre à nos questions.

— Pour activer l'envie d'avancer et pour ses outils concrets : je recommande cette formation aux porteurs de projets afin de ne pas rester seul dans cette aventure au long cours.

**labulledejade.org**



## 8 conseils pour éviter le burn-out associatif

**Les porteurs de projets dans le domaine des aidants, de l'associatif ou dans d'autres secteurs de l'entrepreneuriat social et solidaire, sont particulièrement exposés aux risques d'épuisement. Être animés par des convictions profondes et par une envie de changer la société modifie le rapport au travail. Ils font également face à des attentes très fortes de la part des bénéficiaires, alors que les moyens humains et financiers sont de plus en plus contraints.**

**Ces facteurs entraînent une plus grande vulnérabilité sur le plan psychologique. On parle de plus en plus du « burn-out associatif ». Amarantha Barclay et Stéphanie Fouquet, toutes deux à la tête d'associations depuis plusieurs années et mères aidantes, nous partagent leurs conseils pour concilier engagement et équilibre personnel.**



**Amarantha Barclay,  
Directrice de  
l'association JADE  
(Jeunes AiDants  
Ensemble)**

« Ne pas rester seul. Pour lutter contre l'isolement des porteurs de projet et la perte de confiance liée aux doutes et à la fatigue : rejoignez des collectifs, faites-vous accompagner, échangez avec des pairs.

Apprendre à animer une communauté de bénévoles. On ne mange pas de la même façon une équipe de bénévoles qu'une équipe de salariés. Il est essentiel de valoriser leur implication et de repérer les signes de désengagement.

Savoir repérer ses propres signes d'épuisement. Insomnies ? Lassitude qui dure ? Brouillard mental ? Autant de signaux qui ne doivent pas être négligés.

Écoutez vos proches aussi : « Maman, tu travailles tout le temps », c'est un point d'alerte !

Trouver la bonne distance vis-à-vis des réseaux sociaux. Ils sont nécessaires pour donner de la visibilité à son projet mais ils sont aussi chronophages et épuisants. Il faut savoir déconnecter.

**jeunes-aidants.com**



**Stéphanie Fouquet,  
Présidente d'Itak  
(Innovation pour  
Talents Atypiques)**

« Formaliser des temps de bilan réguliers. Qu'est-ce qui s'est bien ou moins bien passé ? Comment aimerait-on que soit la prochaine période ? Avec votre conjoint ou vos associés, toutes les six semaines par exemple, faites le point.

Associer ses proches au projet. Quand ils le souhaitent, faites participer vos enfants ou vos proches, donnez-leur des responsabilités. Cela permet de vivre ensemble cette aventure, plutôt que de vous isoler dans un projet qui prend beaucoup de temps.

Inscrire ses activités personnelles dans l'agenda. Sport, moments avec les enfants... Au même titre que les réunions professionnelles, ces rendez-vous sont non négociables.

Exprimer clairement ses moments de fatigue ou de doute. L'environnement perçoit souvent les porteurs de projets comme des «super-héros». Or, ce n'est pas le cas ! Casser cette image permet de recevoir davantage de soutien.»

**itakasso.com**

# Un projet, une équipe – une colo sur mesure pour les fratries

## Alain Kostek et la confiance en fil rouge

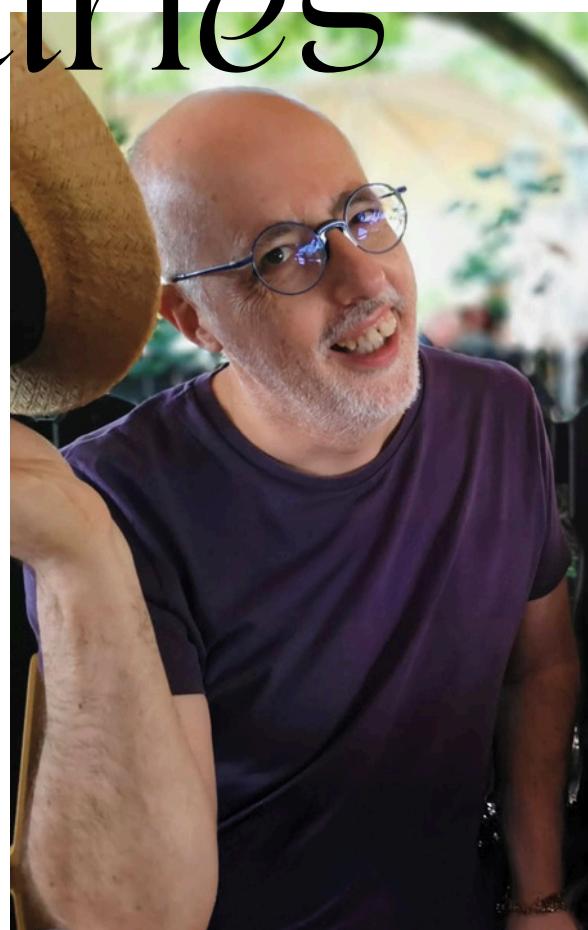
**Alain Kostek a passé plus de trente ans aux côtés de patients en situation de handicap. Avec Les Bobos à la ferme, ce passionné des relations humaines met son expérience au service du vécu des jeunes aidants.**

Alain a ce don rare de créer instantanément une atmosphère bienveillante et un climat de confiance. C'est d'abord en tant que kinésithérapeute qu'Alain a accompagné des personnes atteintes du locked-in syndrome, des patients douloureux chroniques ou des jeunes en situation de polyhandicap.

### **ENTRER EN CONTACT VRAIMENT : JOINDRE LES MOTS AUX GESTES**

Dans sa pratique quotidienne, il perçoit très vite que ce qui se joue dans ces moments de proximité, va bien au-delà du corporel. «Le toucher invite à parler de soi. Les gens se livrent plus facilement. Au début je ne me sentais pas outillé face à certaines confidences, j'avais peur de mal faire » explique-t-il simplement. Animé par l'envie d'aider, il complète alors sa formation : Communication NonViolente, coaching, approches énergétiques, numérologie enrichissent aujourd'hui sa pratique.

Il y a cinq ans, Alain croise le chemin d'Elodie et Louis, et c'est tout naturellement que Les Bobos à la ferme se tourne vers lui pour accompagner un projet innovant : les séjours jeunes aidants. Le concept ? Offrir à des frères et sœurs l'expérience d'une colonie de vacances ordinaire (batailles d'oreillers comprises !) pour des jeunes extra-ordinaires. La possibilité leur est ainsi offerte d'échanger sur leur quotidien de jeunes aidants.



### **SE FAIRE TOUT PETIT, VRAIMENT ?**

Durant ces séjours, en tant que praticien en relation d'aide, Alain propose des temps de parole collectifs et individuels, ainsi qu'une matinée de création artistique. Il constate à quel point les jeunes aidants banalisent ce qu'ils vivent et en minimisent la difficulté. « Ils ont souvent tendance à mettre leurs propres besoins au second plan, en disant « on ne va pas en rajouter ». Avec le risque de s'oublier.

Or, il est essentiel de légitimer leurs émotions. « Lorsque l'attention des parents est accaparée par un enfant en situation de handicap ou lorsque le quotidien est compliqué à la maison, il est normal en tant que frère ou sœur de ressentir de la jalouse, de la frustration, de la colère », explique-t-il. « Je les sensibilise à cela, et je leur donne ensuite quelques clés pour communiquer avec leurs parents autour de leurs besoins et de leurs ressentis. »

Durant les séjours, les accompagnants se mettent aussi en retrait pour laisser les ados dialoguer entre eux. Ils découvrent qu'ils vivent des expériences similaires. « Je suis content d'être venu, je me sens moins seul », glissait l'un des participants à Alain.

### **CULTIVER LA FIERTÉ**

Une semaine en (relative !) autonomie, loin de la maison, permet de poser les premiers jalons « pour que ces jeunes se construisent sans s'oublier. » Son message ? « J'aimerais leur dire de cultiver la fierté d'être qui ils sont, dans un rôle qu'ils n'ont pas choisi », confie Alain, « car ces jeunes font preuve d'une maturité incroyable. Ils méritent d'être valorisés. »

Une mission qu'Alain va continuer à mener, avec la conviction que chaque regard bienveillant peut changer une trajectoire.

# Morgane Vieira, éducatrice spécialisée option grande soeur

**Le visage de Morgane s'illumine dès qu'elle parle de son métier d'éducatrice spécialisée et de son activité de relayeuse aux Bobos à la ferme.**  
**Portrait « mosaïque » d'une jeune femme de 24 ans qui cultive l'art de la joie et de la profondeur.**

## UNE VOCATION

### QUI VIENT DE LOIN

« Mon petit frère est autiste et on a une relation très forte tous les deux. Enfant, lui apprendre en jouant était presque une mission. J'ai baigné dans le monde du handicap depuis toute petite et j'ai su très vite que je voulais en faire mon métier. Je me souviens de l'esprit de solidarité entre aidants et professionnels lors des journées barbecues à l'IME, par exemple. »

## RELAYEUSE EN OR

« La première fois que j'ai visité Les Bobos à la ferme, j'avais des étoiles dans les yeux ! Aujourd'hui, je suis relayeuse : je m'occupe des enfants et des adultes pendant les séjours de répit, pour permettre aux aidants de prendre du temps pour eux. J'interviens également à la Maison des parents aidants dans le cadre des centres de loisirs inclusifs ou pendant les apéros des familles. J'anime et je coordonne avec Alain et l'équipe, la colo des jeunes aidants. »

## DU SUR MESURE, POUR CHAQUE FAMILLE

« Quand je rencontre une famille, mon objectif est de comprendre son mode de fonctionnement, c'est comme si je cherchais à rentrer dans leur bulle. En très peu de temps, il faut gagner leur confiance. Je fais toujours un petit débrief en fin de journée avec les parents, je suis là aussi pour les écouter et tenter de les rassurer. »

## CHACUNE SON TALENT, PLUS FORTES ENSEMBLE !

« Aux Bobos à la ferme, chaque relayeuse a un parcours différent. Moi, par exemple, grâce à mon frère, j'ai développé cette sensibilité à l'autisme. En revanche, je suis moins à l'aise avec certains gestes techniques liés au polyhandicap. Mais je sais qu'ici, je peux en parler et m'appuyer sur l'équipe en cas de besoin. »



## TROUVER LES CLÉS POUR CHACUN

« J'ai fait récemment une sortie piscine avec un petit garçon autiste : on a beaucoup ri, j'ai réussi à entrer en lien avec lui. À l'inverse, il m'est déjà arrivé d'être en difficulté face à un enfant particulièrement angoissé. Dans ces cas-là, je cherche des pistes adaptatives avec l'équipe et j'en parle avec la famille en essayant de ne pas créer d'anxiété supplémentaire. »

## LES JEUNES AIDANTS : C'EST LA FÊTE !

« Pendant les colos pour les fratries, je m'occupe de la logistique et je vis toute la semaine avec les jeunes. C'est intense ! J'aime partager le quotidien avec eux : les balades, les soirées, on parle beaucoup, on rit aussi. Les jeunes sont tellement contents qu'ils n'ont pas envie que la journée s'arrête, parfois on se couche plus tard que prévu ! »

## UN JOUR PEUT-ÊTRE

« Quand je vois ce que font Elodie et Louis, je me dis que tout est possible. Mon rêve ? Ouvrir une école différente, qui accueillerait tous les enfants y compris ceux en situation de handicap. »

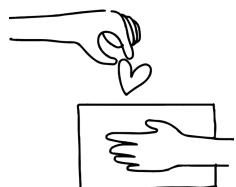
**Les jeunes aidants ont du talent !  
Suivez l'évolution de nos actions de soutien aux jeunes aidants avec le programme 2026 à paraître prochainement ici**



# Vous pouvez nous aider (bien plus que vous ne l'imaginez)

**Les Bobos à la ferme est un projet porté par l'association Le Laboratoire de répit, reconnue d'intérêt général.**

**Vos dons ouvrent droit à une réduction d'impôt de 66 % de leur montant pour les particuliers et de 60 % pour les entreprises, dans les limites prévues par la loi.**



## Ponctuel ou régulier ? Un don !

Votre don soutient le financement des séjours de répit, la Maison des parents aidants et les futurs projets.

[helloasso.com/associations/le-laboratoire-de-repit](https://helloasso.com/associations/le-laboratoire-de-repit)



## Ambassadeur de notre cause

Devenez partenaire ou mécène et soutenez un projet précis : contactez Élodie et parlons-en.

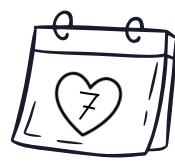
[bonjour@lesbobosalaferme.fr](mailto:bonjour@lesbobosalaferme.fr)



## La cagnotte des généreux avec Tribee

Créez une cagnotte Tribee pour vos cadeaux communs et choisissez de soutenir Le Laboratoire de répit.

[tribee.fr](https://tribee.fr)



## La Course des Héros, tous capables !

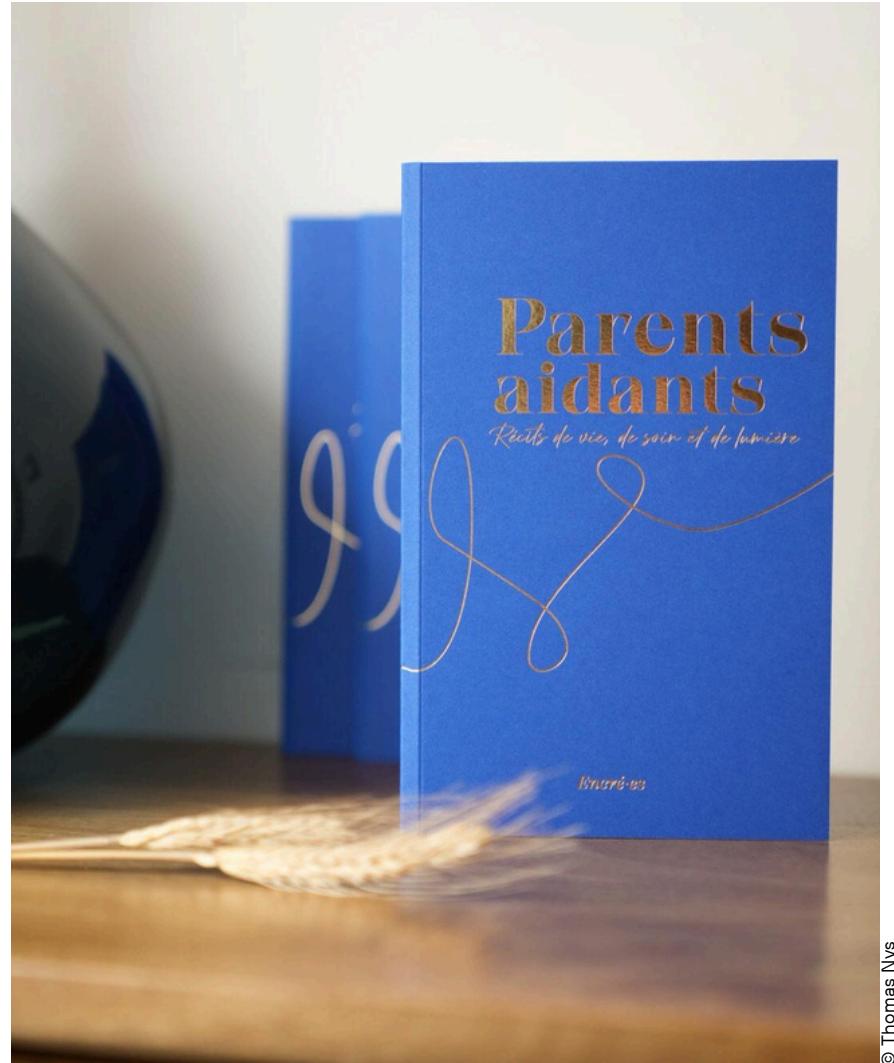
Marchez, courez (et papotez !) à nos côtés le 7 juin 2026 à la Course des Héros à Paris.

[alvarum.com/lelaboratoirederepit](https://alvarum.com/lelaboratoirederepit)

Donateur, adhérent, bénévole, mécène, fondation...

Vos dons sont le terreau de nos actions : ils rendent possible, très concrètement, la vie et le développement des Bobos à la ferme.

En donnant de l'argent, de son temps ou de sa créativité, il y a mille façons de participer aux projets des Bobos à la ferme.



## La preuve en image !

Le livre Parents Aidants, récits de vie, de soin et de lumière a vu le jour grâce à vos dons !

Lancé à la Journée nationale des aidants du 4 Octobre, ce premier ouvrage est auto-édité grâce à la Fondation OCH et aux fonds propres de l'association. Il regroupe une sélection de textes parfois bruts, souvent poétiques, toujours puissants, choisis parmi les témoignages de notre concours annuel Les Zen or. Chaque exemplaire qui circule ouvre les consciences, participe à élargir le cercle de ceux qui prennent soin, entendent et regardent vraiment.

La Fondation OCH a co-financé à hauteur de 5000€ les 2000 exemplaires et les dons des particuliers ont complété le financement de ce premier opus. Venez vous emparer de votre exemplaire à la Maison des parents aidants !

Envie de participer pour écrire la suite ensemble ?



Scannez ce QR code ou rendez-vous sur notre page HelloAsso.

# Vos dons en action

**154**

séances  
Snoezelen



**948**

nuitées



**3**

semaines  
d'accueil  
de loisirs



**1235**

heures de relayage

**153**

séances  
et accès  
handibalnéo

**384**

accueils  
de parents



**180**

familles  
accueillies

**35**

demi-journées  
d'accueil de loisirs



**Des espaces qui font du bien**

# Quatre saisons et un jardin

**Aux Bobos à la ferme, le jardin est un vrai carrefour : tout le monde s'y croise ! Il a été conçu par Michèle Roussel, jardinière-médiatrice, comme un espace à s'approprier où chaque saison réserve des surprises.**

Photos Delphine Lefèuvre



## L'hiver, le jardin s'endort...

... mais pas la basse-cour.  
Les épluchures de la soupe, le pain dur sont autant d'occasions de venir les saluer.  
Mélisse, verveine, menthe et menthe ananas...  
Le carré potager à l'entrée de la salle Gaston et les plantes aromatiques autour du gîte Andréa sont à disposition pour les tisanes réconfortantes.  
Osez les cueillir !



## À l'automne, au jardin

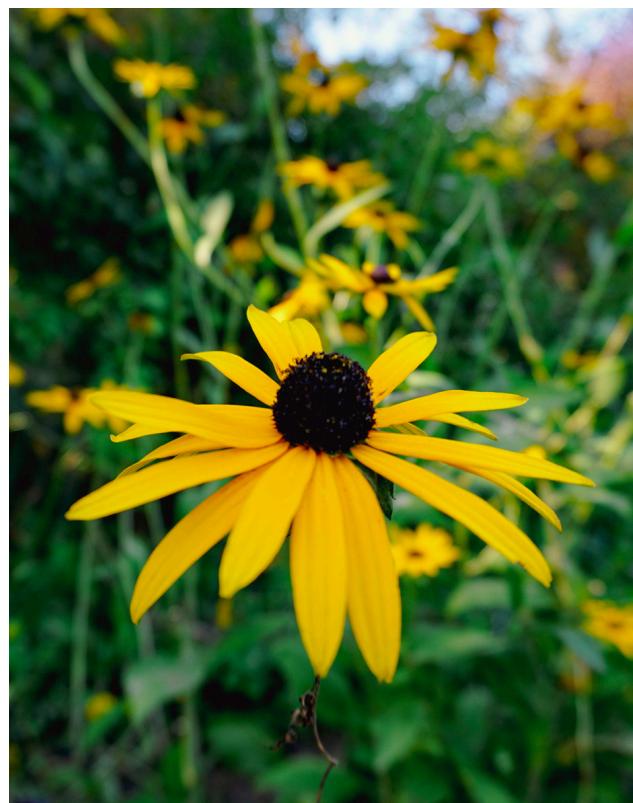
Vous croiserez Ysé et ses bottes jaunes. S'il pleut, elle traque les escargots qu'elle nourrira amoureusement dans son terrarium.  
À la rentrée, le figuier et le verger donnent encore.  
Ramassez leurs fruits !  
Les bénévoles se réchauffent en ramassant les feuilles mortes.  
Un petit rayon de soleil ? Vite, on en profite. Être oisif dans son transat pendant que son proche est en relayage c'est si bon.

## Au printemps, grand chambardement.

Les associations partenaires mettent à jour les étiquettes en ardoise. Ça se goûte, ça se sent !

Et quel est le nom de cette plante déjà ? Pour ceux qui ont des problèmes de mémoire, l'odorat a un puissant facteur évocateur.

La mare, quant à elle, est un vrai écosystème. Elle accueille les larves de tritons, de libellules que vous observerez bientôt, une fois écloses.



## À l'heure d'été, les couleurs explosent

Michèle au fil des saisons a choisi des plantes qui dynamisent. En fauteuil, assis ou debout, quelle que soit la hauteur du regard, le spectacle est là. Les familles qui sont venues faire les semis de tournesols ont le bonheur de les retrouver en bouquet à la Maison des parents aidants.  
Pendant la séance Snoezelen de votre proche, Michèle vous propose de venir arroser. L'occasion de souffler ! Car au jardin ou ailleurs, le répit est parfois dans de petites choses de la vie.