



# COMITE ETHIQUE - JUIN 2024

## Les rêves et le bien-être

**Dans quelle mesure les rêves contribuent-ils au bien-être de chacun?  
Comment faciliter leur expression ?  
Comment être acteur, tout en étant accompagné-e, dans  
l'expérimentation des possibles ?**

- Les personnes accompagnées soulignent que la question des aspirations, des envies, des souhaits est peu abordée. Qu'une **autocensure voire une interdiction à s'autoriser à évoquer des « rêves » est souvent présente** afin de se protéger de trop de désillusions. Le danger est donc le renoncement, la résignation et la perte de confiance.
- Or les rêves, même irréalisables, ont une fonction. **Chacun doit pouvoir s'autoriser à rêver**, faire son propre chemin et ses propres expérimentations afin d'identifier les possibles et ce qui est le mieux pour soi.

### Les points de vigilance :

- **L'expérimentation doit être possible**, les objectifs visés doivent être progressifs.
- **L'entourage** (famille, professionnels) **peut accompagner la réflexion** en renvoyant des questionnements mais son point de vue ne doit pas être mis en avant.
- **La prise de risques doit être possible suite à un accès à l'information et à une analyse bénéfique/risque**. Un accord commun peut permettre l'expérimentation de risques mesurés et la réalisation de petites victoires.



- **Le respect des droits doit être premier** et l'entourage doit se distancer de l'héritage culturel qui encourage à la protection voire au « maternage » des personnes Handi.
- Dans ce cheminement, **il reste primordial que la personne accompagnée puisse identifier un interlocuteur privilégié et que des temps individuels soient possibles**. Elle doit pouvoir se sentir écoutée même si elle est par ailleurs très entourée d'aidants.
- **Des aventures collectives** (projets collectifs) **peuvent créer des liens**, des échanges et apporter du bien-être.



*Cette synthèse a été élaborée à partir des réflexions des membres du comité éthique d'Alpysia. Elle a vocation à servir de repères pour améliorer la qualité de vie des personnes accompagnées. Compte-rendu complet transmis sur demande à [ethique@alpysia.org](mailto:ethique@alpysia.org)*