



CTI

Caravane Thérapeutique Itinérante

Séjour Rupture Jura Suisse

La (dé)marche vers le rétablissement

Association CTI Caravane Thérapeutique Itinérante
Rue des Maladaires 1, 1962 Pont de la Morge
www.la-caravane.ch
+41 79 502 94 77

Table des matières

Introduction	3
Équipe Thérapeutique.....	3
Durée du séjour	3
Accès à la prestation	3
Encadrement	4
Itinéraire.....	4
Hébergement	4
Eau et nourriture	4
Moyens de transport.....	4
Gestion des risques.....	5
Protection de la nature.....	6
Concept thérapeutique	7
Budget.....	8

Introduction

Le présent document expose les grandes lignes d'un programme inédit de séjours thérapeutiques de 21 jours en Suisse. L'originalité et la nouveauté de ce type de programme se base sur une approche immersive dans la nature, combinant la vie en plein air, la marche en pleine conscience et des activités thérapeutiques.

Ce programme fait partie des prestations que nous offrons dans notre concept de base. Il détaille les aspects principaux tels que les partenaires impliqués, les modalités d'accès, l'itinéraire, l'hébergement, les moyens de transport, la gestion des risques et les mesures de protection de la nature en s'assurant que toutes les conditions logistiques, thérapeutiques et de sécurité soient optimales pour les participant-e-s.

Équipe Thérapeutique

L'équipe est composée d'un(e) Responsable Thérapeutique, de socio-thérapeutes, intervenant(e)s en addiction, éducateurs(trices) spécialisé(e)s (ES/HES), Intervenant(e)s en Reliance et une Massothérapeute. Elle est également composée d'une équipe médicale consultative : médecin, infirmier(ère).

Durée du séjour

La durée du séjour est de 1 à 3 semaines (plus selon demande ou nécessité).

Accès à la prestation

Notre concept s'adresse à toute personne dès 17 ans, faisant face à des difficultés et confrontée à divers troubles nécessitant une intervention spécialisée. Une exception peut être envisagée pour des jeunes de moins de 17 ans, sur demande à la CTI.

Chaque demande est étudiée lors d'entretiens préalables par l'équipe thérapeutique. Ceci permet à la fois de définir des objectifs personnalisés et d'évaluer la faisabilité du projet en collaboration avec le bénéficiaire et son réseau.

Le nombre de participants est de 3 minimum à 8 maximum. Nous favorisons la diversité en termes d'âge, de profil et de genre pour maximiser le potentiel d'une dynamique de groupe complémentaire et constructive. L'équipe thérapeutique est alors adaptée en cas de mixité de genre, pour garantir un accompagnement plus adapté et personnalisé.

Encadrement

L'encadrement est assuré par des professionnels qualifiés et reconnus, comprenant un responsable thérapeutique et deux accompagnants, dont au moins un est formé en travail social. Certaines tâches logistiques peuvent être effectuées par des bénévoles ou du personnel sans qualifications spécifiques en travail social. En cas d'urgence, chaque membre de l'équipe encadrante peut être remplacé par un suppléant (en réserve).

Itinéraire

L'itinéraire est calculé et réfléchi pour des déplacements à pied à raison de 12 à 15 km, 4 à 6 heures de marche par jour en fonction de la difficulté du parcours et/ou du groupe.

Hébergement

Un repérage des métairies, chalets d'alpage, bergeries et refuges est assuré. Celui-ci permet d'identifier des lieux d'hébergement collectifs sous abris tous les 3 à 4 jours. Les autres nuits (soit en moyenne 2 sur 3) sont passées en bivouac à la belle étoile ou sous bâches en fonction des conditions météo. Des zones d'abris d'urgence en cas d'événements météorologiques extrêmes sont également prévues.

Eau et nourriture

L'itinéraire prévoit un ravitaillement en eau et en nourriture grâce à des points de dépôt identifiés à l'avance et à une personne dédiée aux courses et à la logistique. Les repas sont principalement cuisinés au feu de bois ou au gaz (en fonction des restrictions légales) par l'équipe et les participants.

Moyens de transport

Chaque participant-e transporte ses affaires de base, l'eau et la nourriture pour la journée. Le poids du sac est estimé à environ 10 à 12 kg par personne.

Gestion des risques

Une analyse préalable complète des risques et des moyens préventifs est effectuée. Cette analyse se conforme aux standards suisses de gestion des risques, incluant l'identification, l'évaluation et la mise en place de mesures de prévention et de gestion des risques. Les principes suivants sont déjà en place :

- **Surveillance météorologique** : Points météo effectués 2 à 3 fois par jour pour tenir compte des alertes relatives aux orages, incendies et autres conditions météorologiques extrêmes. Utilisation des services météorologiques et du système d'alerte de MeteoSwiss.
- **Planification des itinéraires et des refuges** : Des zones de refuge sont identifiées le long du parcours. Des itinéraires alternatifs sont planifiés pour permettre des déviations sûres en cas de conditions météorologiques défavorables ou autres urgences.
- **Communication et alertes** : Les encadrant-e-s disposent de moyens de communication et d'alertes 24h/24 grâce au téléphone portable ainsi qu'au système de communication par satellite Inreach qui permet également une géolocalisation par GPS. Un contact constant est prévu avec une personne ressource de l'association pour la coordination des secours en cas de besoin.
- **Procédures médicales et d'urgence** : Des procédures sont définies pour chaque situation à risque, incluant des protocoles d'évacuation et des soins d'urgence. Le convoi emporte une trousse de premiers secours complète. Les besoins médicaux spécifiques des participant-e-s sont identifiés à l'avance.
- **Assurances** : Chaque participant-e dispose d'une assurance accident valide couvrant les activités du séjour ainsi qu'une RC privée et est affilié à la REGA pour les évacuations d'urgence.
- **Évaluation continue et ajustements** : Les risques seront continuellement évalués tout au long du séjour. Des réunions régulières avec les participant-e-s et les encadrant-e-s permettront d'ajuster les mesures de prévention si nécessaire. Tous les incidents et les évaluations de risque seront documentés pour analyse et amélioration continue des procédures.

Protection de la nature

Les participant-e-s reçoivent une formation spécifique pour garantir le respect de la faune et de la flore sur les itinéraires parcourus, notamment concernant les zones de bivouac en pleine nature. Cette formation se conforme aux normes suisses de protection de la nature, telles que définies par la Loi fédérale sur la protection de la nature et du paysage (LPN), et inclut les éléments suivants :

- **Perturbations de la faune** : minimiser en adoptant des comportements discrets : éviter de crier ou de faire du bruit inutilement pour ne pas déranger la faune et les autres usagers de la nature, observer les animaux de loin. Respect des zones de protection naturelle et de tranquillité.
- **Gestion des déchets** : Tous les déchets sont emportés et éliminés de manière appropriée. Tous les produits d'hygiène et de cosmétique utilisés sont biodégradables.
- **Aller aux toilettes dans la nature** : formation mise en œuvre de techniques respectueuses de l'environnement pour les besoins naturels.
- **Allumer du feu sans laisser de traces ni de risques d'incendie** : les feux de camp ne sont autorisés que dans des endroits désignés et en utilisant des techniques minimisant l'impact environnemental et ne laissant pas de traces.
- **Gestion de l'eau** : Utilisation responsable de l'eau pour éviter la contamination des sources d'eau naturelles. Respect des distances de protections des points d'eau et zones de captage.

Concept thérapeutique

Notre concept thérapeutique se base sur les séjours de rupture. Ceux-ci visent à favoriser le bien-être mental, émotionnel et physique des participant-e-s. Inspiré des principes fondamentaux de la CTI, ce concept se déploie autour des éléments suivants, en harmonie avec la nature et la découverte de soi :

- **La marche en pleine conscience** : Activité principale - La marche en pleine conscience est au cœur du concept thérapeutique, offrant bien plus que simplement une activité physique. Elle constitue un moyen de reconnecter avec la nature, de se détacher du stress quotidien et de se recentrer sur soi-même.
- **Le chant et l'écriture** sont des outils puissants d'expression créative et émotionnelle. En encourageant les participants à partager leurs pensées et leurs émotions à travers la musique et les mots, ces activités facilitent l'exploration de soi, le processus de guérison et la connexion avec les autres.
- **Les jeux de rôle** offrent une occasion unique de développer les compétences sociales et l'empathie au sein du groupe. En se glissant dans différents rôles et en explorant différentes perspectives, les participant-e-s peuvent améliorer leur capacité à communiquer, à résoudre les conflits et à comprendre les expériences des autres.
- **Le Tir-à-l'arc** offre une expérience unique de concentration, de maîtrise de soi et de connexion avec son environnement. En apprenant à se concentrer sur la cible et à contrôler leur respiration, les participant-e-s peuvent développer des compétences essentielles pour la gestion du stress et l'amélioration de la concentration.
- **Les groupes de parole et entretiens individuels** fournissent un espace sûr et bienveillant pour partager et traiter les émotions. En encourageant l'expression authentique et la communication ouverte, ces sessions permettent aux participant-e-s de se sentir entendus, soutenus et compris.
- **Le temps de réflexion personnelle** est essentiel pour favoriser la prise de conscience et la croissance individuelle. En offrant des moments de solitude et de calme au sein de la nature, les participant-e-s ont l'opportunité de se connecter avec leur moi intérieur, d'explorer leurs pensées et leurs émotions, et de prendre des décisions en accord avec leurs valeurs et leurs aspirations.

Budget

Formule A
<p>Séjour de rupture de 21 jours incluant 4h de suivi individualisé obligatoire, hors séjour de rupture</p> <p>Prix par personne</p> <p>CHF 11'468.00</p> <p>Pour un séjour de moins de 21 jours, le prix est calculé au prorata du nombre de jours du séjour effectifs. Les heures de suivi individualisé restent inchangées car obligatoires.</p>
Formule B
<p>Séjour de rupture de 21 jours incluant 18h de suivi individualisé, avant et après séjour</p> <p>Prix par personne</p> <p>CHF 13'568.00</p> <p>Pour un séjour de moins de 21 jours, le prix est calculé au prorata du nombre de jours du séjour effectifs et des heures de suivi individualisé.</p>
Liste détaillée du matériel nécessaire fournie lors de l'inscription.

Le séjour se termine par un bilan oral avec le participant ainsi que son réseau, suivi d'un rapport écrit dans les 10 jours suivant la rencontre.

Dans ces tarifs sont inclus :

- L'établissement du dossier & bilan de situation personnelle
- Un accompagnement spécialisé par une équipe de 2 à 4 personnes (selon nombre de participants)
- Un suivi thérapeutique individualisé 24/24
- Une séance bilan et rapport d'évaluation par écrit au terme du séjour
- La pension complète
- La logistique sur place : guides, cuisiniers, matériel, ...
- Les frais administratifs
- Le suivi et l'accompagnement personnalisé (selon l'option choisie)

Conditions d'inscription, prolongation & annulation : sur demande