

La face cachée de Home

Le bien-être n'a pas d'âge

Connue pour ses cours de yoga et de Pilates à destination des adultes, des enfants et des femmes enceintes, **l'association Home propose aussi de multiples activités gratuites à caractère social** : baby mouv', coworking parents-enfants, boîtes à histoires... Reportage lors d'un atelier d'éveil sonore. *Anne-Laure Lemancel*

Rue Courtois, au cœur d'un ensemble d'immeubles géré par Pantin Habitat, une pièce d'une quarantaine de mètres carrés se distingue par sa douceur chaleureuse et tamisée. Ce lundi matin, sur le tapis, s'étalent des instruments de musique provenant des quatre coins du monde. Entre un tambour d'océan, un bol tibétain, un bendir, un ukulélé et des xylophones, des bébés crapahutent et babillent dans le calme, envoûtés par la voix, les chansons, les histoires voyageuses de Claire Chouard, sonothérapeute. Ce jour-là, celle qui soigne au moyen des vibrations musicales invite les enfants à un voyage en Laponie. Ses comptines évoquent le Père Noël, une forêt blanche d'Ukraine, un igloo où l'on fait « aglagla ». De leurs côtés, parents et assistantes maternelles chantent, tapent sur les instruments et ne boudent pas leur joie. « *Cela nous fait une occasion de sortir, d'échanger avec des collègues, d'apprendre des chansons et de nouveaux jeux, assurent les professionnelles de la petite enfance présentes. Ce moment nous apporte, à nous aussi, détente et sérénité.* »

Des occasions de respirer

Financée par la Caisse d'allocations familiales (Caf), cette activité, baptisée Éveil Son'Or, se déroule les dimanches et lundis. Gratuites, ces sessions ne représentent qu'une infime partie des activités à caractère social proposées par Home. Avec ses longs cheveux noirs et sa voix calme, Tatiana Abbey-Chartier résume la raison d'être de l'association qu'elle a créée : « *Le bien-être, l'harmonie de la famille et la place centrale de la femme au sein de celle-ci...* »



L'atelier d'éveil sonore proposé par Home réunit autour de Claire Chouard, sonothérapeute, des bébés, leurs parents ou assistantes maternelles.

Activités parents-enfants

Au commencement, cette pratiquante de yoga depuis 25 ans avait une grande ambition : créer, avec deux autres associations pantinoises, un tiers-lieu dans lequel les enfants seraient gardés pendant que leurs parents travaillent ou s'adonnent à une activité de bien-être. « *Je me suis inspirée de ma propre expérience, détaille-t-elle. Ancienne auxiliaire de puériculture alors en reconversion professionnelle, je n'avais pas de solution de garde pour mes enfants, car je ne travaillais pas. Forcément, cela ralentissait mes projets. Avec Home, j'essaie de donner à toutes les femmes le bien-être et les*

respirations qu'elles méritent... » Ainsi, l'association propose des cours de yoga pour les femmes des Courtilières, des sessions de *coworking* parents-bébés au café Pas si loin, des activités parents-enfants autour d'une boîte à histoires ou encore du baby mouv' familial. Soutenue par la ville, Est Ensemble, Agir In Seine-Saint-Denis et la Caf, Home s'autofinance aussi grâce à ses cours de yoga et de Pilates : « *Nos adhérents savent que leurs cotisations serviront à financer nos activités sociales* », conclut Tatiana.

● **Plus de renseignements :**
www.homeassociation.org