

ENO BREATHE



Tournage de berceuses par l'orchestre et les chanteur-se-s de l'English National Opera, enregistrées exclusivement pour les participant-e-s à ENO Breathe. © Kasia Gowlett. Courtoisie de l'English National Opera.

AGENDA 2030 - ODD



CULTURE 21 ACTIONS - ENGAGEMENTS

2. PATRIMOINE, DIVERSITÉ ET CRÉATIVITÉ
6. CULTURE, ÉQUITÉ ET INCLUSION SOCIALE

**BIEN-ÊTRE, ARTS, CRÉATIVITÉ, COOPÉRATION,
SOINS, SANTÉ, SCIENCE, COVID, MULTI-ACTEUR**

1. Londres et la culture

Londres est la capitale et la plus grande ville d'Angleterre et du Royaume-Uni, avec une population d'un peu moins de 9 millions d'habitant-e-s. L'English National Opera (ENO) est une compagnie d'opéra basée à Londres et l'une des deux principales compagnies d'opéra de la ville. En 2020, l'English National Opera a entamé des discussions avec des médecins de l'Imperial College Healthcare du Service National de Santé de Londres sur le rôle que l'ENO pourrait jouer pour soutenir la santé et le bien-être des communautés à Londres et dans tout le Royaume-Uni. L'ENO Breathe a été conçu en réponse au nombre croissant de cas de COVID de longue durée au Royaume-Uni et dans le monde. Il a été conçu pour répondre spécifiquement aux besoins de la communauté, où de nombreux-ses patient-e-s souffraient encore d'essoufflement et de son impact majeur sur leur vie quotidienne et leur bien-être, même après s'être remis des autres effets secondaires physiques du COVID. En réunissant conjointement l'expertise médicale et musicale, ENO Breathe est le premier programme de ce type à apporter un soutien crucial aux personnes se remettant de la COVID-19.



EN 2020, L'ENGLISH NATIONAL OPERA (ENO) A ENTAMÉ DES DISCUSSIONS AVEC DES MÉDECINS SUR LE RÔLE QUE L'ENO POURRAIT JOUER POUR SOUTENIR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES COMMUNAUTÉS.

2. Objectifs et mise en œuvre du projet

2.1. Objectif principal et objectifs spécifiques

ENO Breathe est un programme social intégré portant sur le chant, la respiration et le bien-être. Conçu pendant l'été 2020 en réponse aux cas croissants de COVID long, l'ENO s'est associé à des expert-e-s respiratoires de l'Imperial College Healthcare de Londres pour développer avec soin un programme en ligne de 6 semaines qui offre des outils d'autogestion pour les personnes souffrant d'essoufflement et d'anxiété dû à des COVIDs longs. L'objectif d'ENO Breathe est de réunir l'expertise d'une organisation artistique et celle d'expert.es médicaux pour aider à résoudre les problèmes d'essoufflement chez les personnes souffrant de COVID de longue durée.

2.2. Développement du projet

Le programme hebdomadaire, dirigé par des spécialistes du chant de l'ENO via Zoom, se concentre sur la rééducation respiratoire par le chant, en utilisant des berceuses comme point de départ musical pour donner aux participant-e-s des outils et des techniques qui les aident à se concentrer de manière constructive sur leur respiration. Entre les sessions, les participant-e-s sont outillés avec des exercices pour pratiquer ces techniques à leur rythme, aidés par des ressources en ligne spécialement conçues et créées pour soutenir leurs progrès.

ENO Breathe a commencé par un projet pilote durant l'automne 2020 avec un groupe de 12 participant-e-s envoyé-e-s par l'Imperial College Healthcare. Suite à ce programme pilote réussi, le programme ENO Breathe a été déployé à l'échelle nationale en janvier 2021. Depuis lors, l'ENO a développé des partenariats avec d'autres services de santé post COVID à travers l'Angleterre, et travaille maintenant avec plus de 73 de ces services à travers le pays. Grâce à cela, des personnes souffrant de COVID depuis longtemps dans des localités situées en dehors de la capitale peuvent également accéder aux avantages offerts par ce programme. Depuis mai 2022, le programme travaille en partenariat avec 73 services post-COVID du Service National de Santé et a rejoint plus de 1 000 patient-e-s.

Le programme est actuellement géré avec un budget de 190 000 £ (215 000 €) par an, sans compter les salaires du personnel de l'ENO travaillant sur le programme. Ce budget couvre les honoraires des freelances, la création de ressources numériques, l'évaluation, la formation, le marketing et l'administration, et nous permet d'offrir le programme gratuitement à 55 groupes de 20 personnes par an.



L'OBJECTIF D'ENO BREATHE EST DE RÉUNIR L'EXPERTISE D'UNE ORGANISATION ARTISTIQUE ET CELLE D'EXPERT-E-S MÉDICAUX POUR AIDER À RÉSOUDRE LES PROBLÈMES D'ESSOUFFLEMENT CHEZ LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN COVID LONG.

3. Impacts

3.1. Impacts directs

Les résultats de l'évaluation indiquent qu'ENO Breathe a un impact positif sur les participant-e-s. Sur les 782 premiers participant-e-s à avoir suivi le programme, 93 % ont déclaré que le programme avait répondu à leurs attentes et 98 % le recommanderaient à d'autres personnes souffrant de symptômes de COVID de longue durée. Dans l'ensemble, les personnes ayant suivi le programme font état d'une amélioration de leur bien-être général, de leur anxiété et de leur essoufflement.

Un essai contrôlé randomisé, mené par l'Imperial College, a permis d'approfondir les recherches sur l'efficacité du programme en comparant les participant-e-s au programme à un groupe contrôle. L'étude a révélé que les participant-e-s au programme ENO Breathe ont connu une réduction de 10,48 points (sur 100) de l'essoufflement pendant une course, par rapport au groupe de contrôle. Ils ont également enregistré une amélioration de 2,42 points de la composante mentale de la qualité de vie.

Ce programme a permis de mettre en évidence l'impact des collaborations intersectorielles entre les organisations artistiques et sanitaires. ENO Breathe permet aux organisations artistiques de reconsidérer le rôle positif qu'elles peuvent jouer pour soutenir la santé et le bien-être des communautés.



DEPUIS MAI 2022, LE PROGRAMME TRAVAILLE EN PARTENARIAT AVEC 73 SERVICES POST-COVID DU SERVICE NATIONAL DE SANTÉ (NHS) ET A REJOINT PLUS DE 1 000 PATIENT-E-S.

3.2. Évaluation

ENO Breathe est évalué par un évaluateur indépendant selon une méthodologie d'évaluation conçue en collaboration avec l'Imperial College. Cette méthodologie utilise des mesures de santé standardisées reconnues par le NHS. Les données d'évaluation sont analysées périodiquement. Le programme a également fait l'objet d'un essai contrôlé randomisé.

3.3. Facteurs clefs

Le programme connaît un grand succès grâce à un certain nombre d'aspects clés :

- L'élaboration créative du plan de travail des sessions (berceuses associées à des exercices soigneusement choisis et conçus de manière créative), qui relie les participant-e-s aux techniques de façon mémorable et émotionnelle ;
- La force du partenariat entre l'English National Opera et l'Imperial College, et le dévouement des deux équipes pour développer un programme répondant à un besoin spécifique, qui a captivé les esprits, suscité la reconnaissance et valorisé le travail ;
- L'approche attentive et centrée sur la personne du programme - avec des entretiens individuels avec chaque participant-e avant qu'il-elle ne rejoigne le groupe, et un cadeau de bienvenue envoyé à chaque participant-e pour lui souhaiter la bienvenue dans le programme – à un moment où ces personnes ne se sentaient pas nécessairement comprises ;
- La possibilité pour les participant-e-s de rencontrer d'autres personnes présentant des symptômes similaires lors des séances de groupe, et de lutter ainsi contre leur sentiment d'isolement ;
- La méthodologie d'évaluation qui a soutenu la promotion et l'apprentissage tout au long du développement du programme, et qui continue à fournir la preuve de son impact grâce au récent essai contrôlé randomisé.

3.4. Continuité

Ce projet a fait l'objet d'une étude de cas clé dans le Social Prescribing Myth Buster, un guide complet créé par le London Arts and Health conçu pour dissiper certains des mythes entourant la prise en charge de la santé dans le secteur des arts et de la culture. Il fait partie des exemples de bonnes pratiques et de développement de partenariats efficaces entre les secteurs de la culture et de la santé.

4. Plus d'informations

Londres a été candidate à la cinquième édition du « Prix International CGLU – Ville de Mexico – Culture 21 » (février 2022 - juin 2022). En septembre 2022, le jury a publié son rapport final et demandé à la Commission Culture de CGLU de promouvoir ce projet comme exemple de bonne pratique de la mise en œuvre de l'Agenda 21 de la Culture.

Cette fiche a été réalisée par Ella Baker, External Communications Manager, English National Opera, Londres Royaume Uni.

Contact : [ebaker \(at\) eno.org](mailto:ebaker@eno.org)

Site web : www.london.gov.uk/