

Haute-Vienne → L'actu

SOCIÉTÉ ■ Des rendez-vous proposés à ceux qui aident un proche à domicile

Pour soulager le quotidien

Estimées à près de 15 millions en France, elles sont des milliers de personnes en Haute-Vienne à aider chaque jour un proche malade, handicapé ou dépendant en raison de son âge. Un quotidien difficile. Des "Cafés des aidants" sont proposés pour qu'ils trouvent des solutions.

Franck Jacquet
frank.jacquet@centrefrance.com

Ces rendez-vous mis en place pour soulager les aidants ne sont pas une nouveauté. En revanche, l'organisation d'un calendrier sur une année complète, avec des réunions programmées sur plusieurs communes, est une nouvelle initiative que l'on doit aux associations Adpad (Association d'aide aux personnes à domicile) et Soins et Santé, deux organismes incontournables en Haute-Vienne avec leurs presque 600 salariés.

Les aidants sont au cœur des préoccupations car ces personnes n'ont pas un quotidien aisé. Subvenir aux besoins, chaque jour, d'une personne malade, en situation de handicap ou dépendante en raison de son âge, s'avère une activité très pesante sur le long terme. Encore plus



DOMICILE. L'accompagnement à domicile d'un proche âgé dépendant, malade ou en situation de handicap est un des sujets de santé majeur en France. PHOTO D'ARCHIVE

pour les aidants "actifs" qui conservent leur emploi (environ 50 %). Estimés à près de 15 millions en France, ces aidants sont en Haute-Vienne au trois quarts des femmes.

Trouver des conseils et des solutions

Labellisés par l'Association Française des Aidants, les "cafés des aidants" doi-

vent permettre à ces personnes de rencontrer d'autres aidants dans la même situation, de sortir un peu de leur quotidien pour se ressourcer, et plus concrètement, d'avoir accès à des conseils de professionnels. Une assistante sociale et un psychologue sont présents lors de chaque rendez-vous, durant 1 h 30, et proposent d'ac-

cueillir le proche aidé pour libérer les participants durant le café (sur inscription).

Ces cafés des aidants sont gratuits, ouverts à tous. Parfois isolés dans un quotidien compliqué, ces moments doivent permettre aux aidants de tendre à leur tour la main pour bénéficier légitimement d'un peu d'aide. ■

« Nous voulons leur donner un souffle pour mieux vivre le quotidien »

Entretien avec Marie-Laure Coudert, représentante de l'Adpad (association d'aide à domicile) et Aurély Bougnoteau, directrice de l'association Soins et Santé qui ont organisé ces cafés des aidants en Haute-Vienne.

■ **Qu'allez vous proposer durant ces rendez-vous ?** A.B : Nous souhaitons proposer aux familles un lieu où l'on peut bénéficier d'informations et qui soit un espace où s'offrir une parenthèse dans la journée, pour se ressourcer, pour découvrir d'autres aidants, et où l'on trouvera une écoute. On

peut venir avec son proche aidé qui réalisera des activités pendant le temps du café. La personne sera en sécurité.

■ **Des milliers de personnes sont concernées en Haute-Vienne...** A.B : Les aidants sont aujourd'hui en grande majorité des femmes., qui vont accompagner, tout le temps ou en partie, une personne âgée, malade ou en situation de handicap.

Faire la toilette à sa femme, faire les courses à sa mère... Ce sont des personnes qui ont un quotidien difficile à gérer. Elles peuvent aussi



ASSOCIATIONS. Marie-Laure Coudert et Aurély Bougnoteau.

LES CAFÉS DES AIDANTS

CHÂLUS ■ Salle polyvalente Louis-Aragon de 14 heures à 15 h 30

15 mai : Qu'est-ce qu'être aidant ? ; 19 juin : Santé et temps pour soi ; 17 juillet : Les différents dispositifs de soutien pour le couple aidant-aidé ; 18 septembre : Les



PARENTHÈSE. Les cafés des aidants sont gratuits et offrent une parenthèse pour quitter le quotidien. PHOTO ARCHIVE

relations avec les professionnels : trouver sa place, trouver son équilibre ; 16 octobre : Quand la maladie s'imisce dans la relation et le quotidien ; 20 novembre : Les mesures de protection : quoi ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? ; 18 décembre : Les richesses de la relation d'aide. Infos : 05.55.33.99.00.

LIMOGES ■ Pôle Aidant-aidé, 7 rue C. Duverger de 10 h 30 à 12 heures

13 mai : Trouver du temps pour moi, se détendre ; 10 juin : Moments d'humeurs, moments de conflits ; 2 septembre : Concilier vie professionnelle et vie d'aidant ; 7 octobre : Agressivité et fâcheries ; 18 novembre : Ce que l'on éprouve en tant qu'aidant ; 9 décembre : Ce que j'ai découvert en devenant aidant, un autre monde. Infos : 06.33.87.92.04.

BIENTÔT ■ A venir en 2023

Les cafés des aidants seront bientôt mis en place par l'Adpad et Soins et Santé à Pierre-Buffière, à Bessines-sur-Gartempe et à Rilhac-Rancon. ■

bénéficier d'aides de la CAF.

■ **Les aidants sont-ils nombreux à participer ?** M.L.C : A l'Adpad, nous sommes également très sollicités pour la prise en charge d'enfants en situation de handicap. Nous organisons des cafés des aidants depuis 2016, et l'année passée nous avons reçu plus d'une trentaine de personnes lors des cafés. Ces rendez-vous sont devenus incontournables, les personnes ont hâte car c'est souvent le moment où elles obtiennent des réponses et des conseils à leurs difficultés au quotidien.

■ **Que faire quand un aidant est à bout ?** A.B : Nous voulons leur proposer des solutions de répit. Il existe des passerelles vers les Ehpad, des aides pour la vie quotidienne, des accueils de jour, des hébergements temporaires... Les aidants peuvent bénéficier d'un accompagnement individuel pour passer certaines étapes. Ces cafés sont aussi là pour obtenir des solutions, car c'est une vie dure, épuisante, stressante et ces rendez-vous doivent donner un souffle pour mieux vivre le quotidien. ■