

Journée nationale des aidants

SOCIÉTÉ ■ Un salon spécial pour les aidants était organisé hier à Limoges

Un poids parfois difficile à porter

La prise en charge d'une personne handicapée ou malade peut s'avérer parfois difficile et lourde à supporter, notamment pour les personnes qui gardent leur travail. Le salon organisé hier par l'ADPAD et Harmonie Mutuelle donne chaque année de bons conseils.

Textes et photos Franck Jacquet
frank.jacquet@centrefrance.com

Entre le travail, leur famille et toutes les tâches que représente la prise en charge d'une personne malade ou handicapée, les aidants n'ont plus beaucoup de temps pour eux. L'idée de rassembler tous les services mis à leur disposition sur un salon a tout de suite fonctionné, et à l'occasion de cette journée nationale des aidants, le rendez-vous organisé hier à Limoges au sein de l'Adpad (Association d'aide aux personnes à domicile) a vu bon nombre de personnes seules ou de couples aidant-aidé venir prendre des informations.

Un statut d'aidant créé il y a huit ans

« Les aidants ne se rendent pas forcément compte qu'ils sont aidants, alors que leur travail est consi-



CUISINE. Enrichir ses connaissances en cuisine est important pour des couples aidant-aidé qui restent beaucoup à la maison. Ces ateliers permettent aussi de changer leur quotidien.

dérable. En France, on dénombre 11 millions d'aidants », rappelle Didier Desmond, président régional d'Harmonie Mutuelle qui coorganise ce rendez-vous avec l'Adpad. « Aujourd'hui, c'est une journée de répit pour les aidants avec des conseils, des distractions, des ateliers... Depuis 2015, le statut d'aidant est reconnu par la loi, donc il ne faut pas avoir honte de le demander. Il est possible

d'avoir des aides pour les salariés aidants s'ils ont des enfants ou personnes âgées à s'occuper. »

Le droit à des congés La médecine du travail était sur place pour renseigner : le droit à des congés spéciaux pour les aidants, l'accompagnement des entreprises ou de la CAF... La Prévention routière, le CCAS de la Ville de Limoges, des ateliers de réflexologie faciale, de sophrologie et des massages étaient

aussi proposés.

« L'aidant a besoin de répit, surtout les salariés qui complètent le travail des aides à domicile, on a constaté qu'ils étaient souvent épuisés », reconnaît Marie-Laure Coudert, de l'Adpad. « Nous proposons aussi des cafés des aidants, une fois par mois, avec un psychologue et un travailleur social, pour écouter les aidants et partager ensemble durant deux heures. » ■

TÉMOIGNAGE

« C'est une charge mentale énorme, il faut prendre sur soi »



AIDANTE. Chantal passe beaucoup de temps auprès de sa mère.

Habitante de Saint-Junien, Chantal s'occupe de sa maman depuis plusieurs années. Les courses, le courrier, la vigilance... L'occupation est quotidienne.

■ **Cette activité auprès de votre maman représente beaucoup de travail ?** Pour

l'instant, maman vit chez elle, pas très loin de chez moi. Elle m'appelle très souvent, parfois je peux me déplacer chez elle six ou sept fois dans la journée. C'est aussi répéter les choses, c'est l'accompagner chez les médecins, c'est aussi tout l'administratif car elle ne sait plus remplir les papiers ou les remises de chèques. Pour les courses, elle ne se repère plus dans les magasins où elle avait l'habitude d'aller, et il faut surveiller car elle peut reprendre plusieurs fois le même produit. Il faut tout vérifier.

■ **Ce sont des préoccupations au quotidien ?** C'est une charge mentale énorme. Répéter les choses plusieurs fois, tout expliquer... Et parfois ma mère se vexait ou se brusque, donc c'est compliqué. Il faut rester zen et ce n'est pas toujours facile, il faut beaucoup prendre

sur soi.

■ **Il y a des périodes plus difficiles pour vous ?** C'est important d'être entouré, et de penser aussi à soi, sinon ça peut nous faire plonger. En début d'année j'ai craqué et j'ai été obligée de voir quelqu'un pour m'aider car je n'y arrivais plus.

■ **Avez-vous besoin d'aide parfois ?** La plateforme Evaasion m'a beaucoup aidé, je l'ai connu car elle a organisé des groupes de parole à Saint-Junien, nous étions sept ou huit aidants et ça nous a permis de rencontrer des gens qui ont les mêmes problèmes. Nous avons parlé avec un gérontologue, nous avons fait de la relaxation car quand la pression monte, il faut savoir faire redescendre. On fait aussi des sorties pique-nique, on discute et ça fait du bien de se retrouver avec d'autres personnes.

■ **Êtes-vous inquiète parfois ?** Comme elle est toute seule à la maison, je m'inquiète si elle vient à partir en ville. J'ai peur qu'elle ne puisse pas rentrer. Sa sœur avait connu la même chose. On n'en est pas encore là, mais c'est vrai que j'appréhende. ■



ANTICIPER. Une combinaison de vieillissement.



SOINS. Les massages Amma assis sont très relaxants.

RENDEZ-VOUS

LIMOGES ■ Comment faire du repas un instant de plaisir ?

Dans le cadre de la journée nationale des aidants et de la semaine du goût, l'association Soins et Santé organise une conférence **lundi 9 octobre** de 17 heures à 19 h 30 sur le thème « Comment faire du repas un instant de plaisir ? ». La conférence sera animée par deux diététiciennes, deux ergothérapeutes et une psychologue. Ce moment se poursuivra jusqu'à 19 h 30 par une dégustation qui illustrera la conférence. **Rendez-vous à Soins & Santé, Castel Marie, 43 route de Nexon à Limoges.** Inscriptions auprès de Soins & Santé au 05.55.33.99.00. ■

LIMOGES ■ Deux ateliers cuisine

Deux ateliers cuisine sont proposés dans le cadre de la semaine du goût **lundi 16 et vendredi 20 octobre** par l'association Soins et Santé, en collaboration avec le cuisinier de l'Ehpad Résidence du Parc de Panazol. Ils se tiendront de 14 h 30 à 16 h 30 dans les locaux d'habitat inclusif au 131 avenue Baudin à Limoges. Inscriptions au 05.55.33.99.00. ■

HAUTE-VIENNE ■ Plateformes Aidant

La plateforme aidant Evaasion ouverte par la Mutualité Française Limousine est ouverte au 05.19.99.99.99 du lundi au vendredi.

La plateforme aidant de Soins & Santé est joignable au 05.55.33.99.00 du lundi au vendredi. ■

Deux plateformes pour épauler les aidants

En Haute-Vienne, deux plateformes sont réservées aux aidants pour leur garantir des conseils, des aides et organiser des moments plus distrayants.

En Haute-Vienne, ce sont les plateformes Evaasion (de la Mutualité Française Limousine) et celle de Soins & Santé qui couvrent respectivement le sud et le nord du département. Ces deux plateformes offrent un accompagnement psychologique aux aidants, des formations liées aux maladies des personnes âgées, ainsi que des balades ou des ateliers.

Evaasion et Soins & Santé ont conjointement organisé jeudi un atelier cuisine chez le pâtissier Jean-Louis Pradeau où douze personnes ont pu se distraire en apprenant la recette des macarons. ■



CUISINE. Rencontrer des personnes qui connaissent les mêmes difficultés, se changer les idées, sont des moments importants pour les aidants qui s'oublient parfois à force d'aider leurs proches.