

Un nouveau café des aidants arrive à Mulhouse

Trois ans après avoir lancé le Café des aidants à Vieux-Thann, l'association thannoise Au fil de la vie crée un rendez-vous similaire à Mulhouse. Une fois par mois, les personnes qui accompagnent un proche âgé, malade ou handicapé se retrouvent pour tout simplement échanger et partager leur quotidien.

Un deuxième Café des aidants labellisé va voir le jour dans le Haut-Rhin. Après Vieux-Thann en janvier 2018, l'association Au fil de la vie, qui gère huit structures d'accueil de personnes en situation de handicap mental dans la vallée de la Thur, lance un nouveau Café des aidants, à Mulhouse cette fois. Si d'autres associations proposent déjà des rencontres analogues, le Café est labellisé par l'Association française des aidants et répond à une charte.

« Moi aidant, comment je m'adapte en situation de cri-

se ? » sera le thème du premier Café organisé fin mars à la Maison diocésaine de Mulhouse. Un thème qui fait forcément écho à l'actualité et qui ne peut être éludé. « Certains se sont retrouvés pendant la crise sanitaire à remplacer les professionnels de santé auprès de leurs proches, c'est le moment où ils ont le plus besoin de nous », constate Laura Garcia, neuropsychologue et coanimatrice depuis 2018 du Café des aidants à Vieux-Thann.

« On leur demande comment ils vivent les choses »

Avec l'assistante sociale Angélique Bressan, elle animera le Café des aidants mulhousien un jeudi par mois. Les deux jeunes femmes, salariées de l'association Au fil de la vie, ont à cœur de proposer « un lieu d'échange et de partage » aux aidants qui s'ignorent souvent. « On leur demande com-



Angélique Bressan et Laura Garcia, respectivement assistante sociale et neuropsychologue, vont animer le tout premier Café des aidants mulhousien, le jeudi 25 mars entre 16 h et 17 h 30, à la Maison diocésaine. Photo L'Alsace/M.S.

Huit rencontres au programme

- Le Café des aidants, c'est un rendez-vous par mois à la Maison diocésaine de Mulhouse.
- Jeudi 25 mars : « Moi aidant, comment je m'adapte en situation de crise ? »
 - Jeudi 22 avril : « Comment j'ai vécu l'annonce du diagnostic/la perte d'autonomie ? »
 - Jeudi 20 mai : « Si j'ai retrouvé dans le labyrinthe des dispositifs »
 - Jeudi 24 juin : « Mon rôle d'aidant mais aussi de mère, père, enfant... »
 - Jeudi 16 septembre : « Bienveillance – maltraitance : où finit l'un et où commence l'autre ? »
 - Jeudi 7 octobre : « Comment je gère mes émotions, mon stress... ? »
 - Jeudi 4 novembre : « Le regard des autres »
 - Jeudi 2 décembre : « Le plaisir d'être ensemble ».

« Pour moi, maman allait toujours bien »

Françoise Valendro a rejoint le Café des aidants d'Au fil de la Vie, à Vieux-Thann, à raison d'une fois par mois. Elle y participera aussi à celui de Mulhouse. Elle a pris en charge sa mère de 93 ans, qui, depuis début 2021, a rejoint le Pôle de gérontologie Saint-Damien de Mulhouse.

« J'ai trouvé l'adresse de ce Café des aidants sur internet en 2019, avec l'idée de trouver un endroit convivial. C'est surtout une phrase sur leur site qui m'avait interpellée qui disait en substance que : Comme enfant, nous ne sommes pas les seuls à savoir ce dont ont besoin nos parents. Donc, il n'y a pas que nous, les enfants, qui les comprenons. Pour moi, c'est accepter l'aide d'autrui pour ma mère. Comme aidant, j'ai eu besoin de contact pour échanger et m'enrichir des expériences d'autres aidants », explique Françoise Valendro, 57 ans, qui est fille unique.

Sa mère, Simone, est âgée de 93 ans et était autonome à Paris jusqu'à 85 ans. « Et puis, elle m'a demandé de pouvoir me rejoindre à Mulhouse, où

j'habite depuis trente ans. » Françoise Valendro l'installe dans l'appartement en dessous du sien. « Jusqu'en 2015, elle était toujours très indépendante. Quatre ans plus tard, courant 2020, elle a fait deux chutes. Avant ces épisodes pour moi, maman allait toujours bien, alors je ne m'étais jamais projetée dans le changement de situation qu'impliquent ces accidents de la vie. »

« Nous avons vécu ensemble des situations tendues »

Cette première chute, Françoise la vit comme un choc « émotionnel ». « Elle s'était cassé les deux épaules en tombant dans la rue, en juillet 2020. Aux urgences, ils m'ont dit de la ramener à la maison, le jour même. Mais elle ne pouvait rien faire toute seule. Maman, pour la première fois de sa vie, s'est sentie très diminuée et ne l'acceptait pas. Nous avons vécu ensemble des situations tendues. »

Ces tensions interpellent sa fille : « Je me suis demandé si j'étais aidante ou maltraitante quand elle se mettait en danger. » Même si l'auxiliaire de

ment ils vivent les choses, on leur conseille de s'écouter, de s'entraider », insiste Laura Garcia. Le binôme de professionnelles « séffice » rapidement lors des rencontres pour laisser les participants raconter leur quotidien et rebondir sur ce que vit son voisin.

« Contrecarrer » le sentiment de solitude

Les histoires se mêlent alors aux rires et aux larmes. « On ne rentre pas dans les détails de la maladie ou du handicap, prévient la psychologue. On est centré sur eux, sur leur ressenti. C'est parfois très intense émotionnellement, puis que

vie et l'infirmière étaient présentes pour la toilette et les soins, Françoise s'est occupée de sa maman 24 heures sur 24. Elle lui donnait à manger et s'occupait de tout le reste. C'est son médecin traitant qui a orienté Simone au centre de soins de suite Saint-Jean à Senheim.

Une prise en charge épuisante

« Au bout de dix jours, le médecin chef a fait suivre son dossier au pôle de gérontologie Saint-Damien de Mulhouse. Elle y est restée jusqu'en septembre 2020. » Simone revient à la maison et tombe une seconde fois, en novembre 2020, chez elle.

« Aucune fracture n'est détectée sur la première radio, mais maman souffrait beaucoup. Pour moi, cette seconde prise en charge était épuisante et j'ai demandé son hospitalisation à Prastatt. Là, la radio montre une fracture au niveau de la hanche. Elle retourne à Saint-Damien en soins de suite le 23 décembre. »

Après avoir consulté sa mère, Françoise vient de déposer une demande de prise en charge en Ehpad, dans cet établis-

les relations entre l'aidé et l'aidant sont fortes, ce sont des personnes proches qui s'aident. »

Le Café des aidants est ouvert à tous les non professionnels qui accompagnent leur enfant dans le handicap, leur père dans la maladie ou leur père dans la vieillesse. Il n'y a aucune barrière, aucune prescription. Il est d'ailleurs inutile de s'inscrire pour venir partager ce fameux café.

Selon les chiffres avancés par l'Association française des aidants, 9 à 12 millions de personnes sont des aidants en France. « Ça ne fait pas longtemps qu'il y a la reconnaissance de l'aidant, remarque

Angélique Bressan. Et pour ces personnes, bien qu'elles soient entourées, il n'est pas rare qu'elles se sentent seules. » Le but du Café des aidants « est de contrecarrer ce sentiment » grâce à des rencontres conviviales, riches en partage. « Se dire que l'on n'est pas tout seul, peut jouer beaucoup », assure-t-elle.

Un nouveau café, en projet à Saint-Louis

Les Cafés des aidants labellisés ne font que se développer. Il y en aurait aujourd'hui plus de 300 en France. « Et dans le cadre de l'aide aux aidants, il y a de plus en plus d'appels à



« La relation avec une personne âgée dépendante n'est pas toujours simple », reconnaît la Mulhousienne Françoise Valendro, qui intervient au Café des aidants. Archives L'Alsace/Christine HART

projets pour lancer de nouveaux cafés », souligne Catia Maia, directrice générale par intérim de l'association Au fil de la vie. C'est d'ailleurs en répondant à un appel à projets du Département du Haut-Rhin, et grâce à son soutien financier (15 000 € pour la première année), que l'association démarre le Café des aidants à Mulhouse. Un café similaire, soutenu par l'APPESud Alsace, devrait aussi voir le jour à Saint-Louis.

Morgane SCHERTZINGER

Y ALLER Le premier rendez-vous du Café des aidants Au fil de la vie de Mulhouse, va se dérouler le 25 mars, de 16 h à 17 h 30, à la Maison diocésaine Theilhard-De-Charadin, 17, rue de la Cigale à Mulhouse. Tél. 03.89.82.73.43.

SERENSEIGNER Renseignements sur le site de l'association www.aufildevie.fr

LE CHIFFRE
8,3

La participation moyenne au Café des aidants de Vieux-Thann s'établit à 8,3 personnes. « C'est difficile pour les aidants de se libérer du temps. Ils pensent d'abord à l'aide, puis à eux. Le chiffre est donc très révélateur et montre l'importance que représente le Café », estime Catia Maia. Pour que l'échange soit fluide, l'association estime la participation idéale à plus ou moins sept personnes à chaque rencontre.

sement. « Je lui ai laissé le choix : ma mère m'a donné son accord. Et je me sens libérée, car je n'ai pas la force de m'en occuper 24 heures sur 24. Et tout cela s'est passé en plein Covid, c'était très compliqué. Maintenant, je peux aller la voir deux fois par semaine. »

De nouvelles relations amicales

Avec la fréquentation mensuelle de ce Café des aidants, Françoise se considère chatouillée au regard des situations qu'elle découvrirait lors de ces rencontres.

« Le Café des aidants a ouvert mes coillères. J'y rencontre des personnes aidantes qui vivent des situations très différentes. La relation avec une personne âgée dépendante n'est pas toujours simple. Maman n'a pas une once de mécontentement et n'a jamais fait de hantage affectif. J'ai de la chance, elle a même gardé son humour caractéristique. Elle a su rester elle-même. Pour moi, c'est est important, nous avons noué entre nous, des relations amicales. On peut pas s'en soutenir. »

Sabine HA RTMANN