

Un lieu d'écoute et d'échange autour de l'aidant familial



LAMASTRE

Les deux animatrices du Café des aidants à Lamastre.

Depuis mars 2017, un Café des Aidants s'est mis en place à Lamastre grâce à l'Association Santé Autonomie (ASA). Chaque mois, ce sont entre 4 et 7 personnes qui participent à ces rencontres. Il s'agit d'un lieu d'accueil, d'écoute et de partage, animé un samedi matin par mois de 10 h à 11 h 30. Les personnes sont libres de venir et partir quand elles le souhaitent sur ce temps. À chaque rencontre une thématique différente est évoquée. Chacun peut ainsi venir en fonction de ses besoins, envies ou possibilités. Les participants se disent satisfaits de pouvoir partager leur difficulté autour de ce rôle d'aidant, mal défini et peu valorisé. C'est aussi un peu le sens des cafés : mettre un nom, un sens sur l'implication des aidants auprès de leurs proches. Solange et Vanessa, les deux animatrices, reviennent sur leurs impressions après six mois de rencontres. « Nous sommes deux professionnelles (travailleur social et psychologue) pour co-animer le café.

Cela permet d'apporter un regard différent mais complémentaire sur ce qui se déroule, ce qui se dit. Au départ, nous invitons à la parole grâce à quelques questions autour du thème du jour. Au cours de la rencontre, nous aidons à relancer ou réorienter le débat, mais de façon générale les échanges dans le groupe se font spontanément et permettent à chacun de se faire entendre. Les aidants disent trouver dans le groupe un lieu d'écoute, d'échange. Ils évoquent souvent le bienfait de ne pas rester seul avec ses problèmes, de se rendre compte que d'autres partagent les mêmes préoccupations, les mêmes difficultés, les mêmes questionnements sur la place d'aidant dans la relation au proche aidé. Parfois, certaines demandes émergent du côté logistique ou administratif (comment faire certaines démarches ? Existe-t-il des lieux de répit ?) mais la majeure partie du temps le besoin d'échanger avec d'autres aidants et d'être écouté reste la priorité. »