

« Nous les aidants, on morfle »

Ils sont 8 à 11 millions en France à prendre soin d'un proche malade, handicapé ou âgé. Mais le quotidien de ces aidants n'est pas toujours évident. Nous sommes allés à la rencontre de quelques-uns d'entre eux lors du café des aidants.

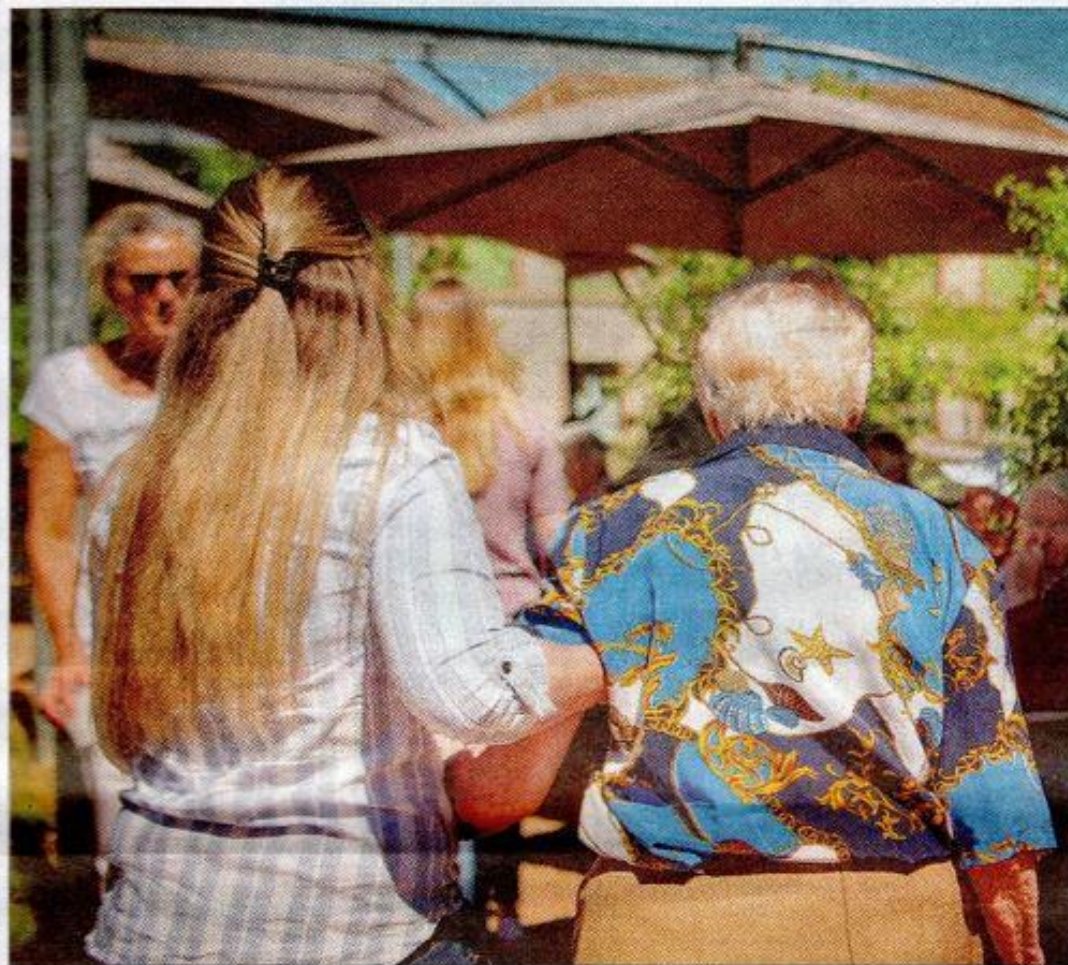
► Échanger, évacuer sans être jugé autour d'un café, un moment de répit qui est proposé un vendredi par mois à Annonay, aux aidants qui ont besoin de souffler.

« Lorsque mes parents sont tombés malades, j'ai décidé de les prendre à mon domicile et de m'en occuper. Pour moi c'est normal, c'est un devoir », confie Jean-Jacques.

« J'ai peur de finir par lui dire que je n'en peux plus »

Encore en activité salariée, « heureusement, je suis beaucoup aidé et soutenu par le Semad, les médecins de l'hôpital et bien sûr par ma femme. Mais cela reste compliqué car nous les aidants, on morfle », déclare cet homme submergé par l'émotion.

Une situation également dure à vivre pour Florence, qui s'occupe de son père, malade depuis 20 mois maintenant. « Des fois, c'est compliqué, je sens que mon corps ne suit plus. Quand je viens le voir, parfois je n'ai



Apporter du soutien à un proche n'est pas toujours évident pour les aidants familiaux. (PHOTO : FLORIAN SALESSE)

même plus envie de parler. J'ai peur de finir par lui dire que je n'en peux plus », exprime-t-elle désespérée.

Savoir s'accorder des moments de répit

Prendre du recul, s'occuper des moments pour

soi, souffler, des choses que ces aidants familiaux ont du mal à faire, comme en témoigne Florence. « J'ai un sentiment de culpabilité lorsque je prends du temps pour moi, mais je n'ai pas le choix, je n'en peux plus ». De plus, les

aidés ressentent la fatigue des personnes qui prennent soin d'elles. C'est le cas de la femme de Bruno. « Ce qui est dur pour moi, c'est qu'elle a encore toute sa tête. Elle s'aperçoit que je suis fatigué et elle me le dit souvent, tu devrais

prendre des vacances », livre-t-il avec un sourire.

« Pour pouvoir donner, il est nécessaire de savoir prendre du temps pour soi », explique Solange Vialle, psychologue et coanimatrice au café des aidants à Annonay. Des

paroles confirmées par Anne Gonnet, responsable secteur du Service d'entraide et de maintien à domicile (Semad) et également coanimatrice du café des aidants.

« Cela peut briser des familles »

Concilier son rôle d'aidant, sa vie professionnelle et personnelle peut vite tourner au cauchemar. « Quand une personne de la famille tombe malade ou ne peut plus s'occuper d'elle, ça peut briser des familles », raconte Florence peinée. « Je suis venue vivre chez mon père avec mon mari car cela devenait trop difficile pour ma vie de couple de faire les allers-retours. »

« J'ai appris à cacher mes émotions »

« Quand j'ai demandé ce que je pouvais faire pour aider ma mère, on m'a répondu qu'il fallait que je l'aide à garder le moral, alors j'ai appris à cacher mes sentiments », déplore Jean-Jacques. Pour Bruno, le plus dur, c'est lorsque sa femme tombe. « Je suis de plus en plus préoccupé pour elle, car les chutes peuvent avoir de graves conséquences ».

Au café des aidants, « nous sommes là pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls et que même si nous n'avons pas toutes les solutions, nous pouvons quand même leur venir en aide », conclut Anne Gonnet.

PAULINE DEFOIX