

Reportage réalisé suite à la participation à un Café des Aidants par Aurélie Matignon, *Chargée de projets Cafés des Aidants à l'Association Française des AIDANTS.*

C'est le mois de janvier, le soleil est là, mais il fait froid. Allons partager un moment d'échanges au Café des Aidants.

On entre dans une petite salle, l'assistante sociale et la psychologue sont arrivées, elles préparent un bon petit café, histoire de se réchauffer. Des aidants arrivent, des habitués et une nouvelle personne.

L'accueil est chaleureux, on sent le plaisir de se retrouver et d'échanger autour d'un café.

10h40, le plateau de petits gâteaux circule, et ça commence ! Le thème du jour « les limites du maintien à domicile ». Mais alors, les limites de quoi ? De qui ? Et pour qui ? La psychologue présente le thème et parle de l'histoire du domicile, de l'attachement que les personnes peuvent avoir à leur domicile, aux souvenirs... pas si facile d'imaginer le quitter ! Mais le quitter pour toujours, ou pour quelque temps seulement ? Le temps de l'hiver pour ne pas être trop isolé, le temps d'un repos, d'une convalescence, ou tout simplement parce que « rester à la maison » n'est plus possible. Plus possible pour différentes raisons, du fait d'une situation de dépendance qui s'accroît, de l'accessibilité du logement, de l'éloignement de ses proches...

Et les aidants dans tout ça ? Qu'en pensent-ils ? Ils imaginent que ça doit être difficile de changer de lieu de vie et ses habitudes. Mais n'en est-il pas de même à la maison, lorsqu'il y a de plus en plus de professionnels qui viennent pour accompagner son proche ? Pas si facile pour les proches de trouver leur place auprès des professionnels. C'est Hélène qui prends la parole « Pour moi, au début c'était difficile de confier ma mère à des professionnels, mais désormais ce que j'apprécie, c'est replacer ma mère dans son fauteuil après sa toilette. C'est notre petit moment à nous, c'est le moment où elle me parle de son ressenti et de ses envies ». Pour Mireille ce qui est difficile, c'est de savoir que quand elle n'est pas là, son frère qui veut garder toute son autonomie après un AVC, se lève seul pour regarder dans son armoire les vieilles photos de famille. « ça m'inquiète car il pourrait tomber, mais je sais par ailleurs que c'est important pour lui de se savoir capable de le faire seul, et d'avoir un petit moment d'intimité ».

Alain, quant à lui, se fait du souci pour son père, car il est hors de question pour lui d'aller en établissement : « comment parler avec lui ? A chaque fois, c'est la même histoire, il fait blocage, et pour mes frères et sœurs c'est un sujet tabou ».

Au fil de la discussion, c'est l'assistante sociale qui rappelle qu'il faut prendre le temps d'en parler, d'imaginer des solutions évolutives d'accompagnement par des professionnels, même si celles-ci sont envisageables sur le long terme. Car lorsque les décisions se prennent dans l'urgence, c'est souvent très difficile à vivre pour les personnes en difficulté, mais aussi pour les proches. C'est suite à cette remarque que Mireille se souvient de ce que son fils, « pourtant très secret » lui a dit « grand-mère, je t'aime beaucoup, mais prends aussi soin de toi, nous aussi on a besoin de toi, et on veut partager du temps avec toi ».

Alors voilà, le Café des Aidants, c'est ça, des échanges d'expériences, des conseils, un moment pour « penser à prendre soin de soi » dira Sophia qui a peu parlé aujourd'hui.

On enfle écharpes et gants, et c'est reparti pour un peu plus d'énergie. Une énergie positive qui donne envie de retrouver plus sereinement son proche, mais aussi de penser à s'entourer des autres personnes qui nous sont chères.