



Les proches aidants sont confrontés à de grandes difficultés physiques et psychologiques.
ILLUSTRATION ARCHIVES SO



Le Piéton

Ira (peut-être) au bal folk animé par les Cagouillards d'Aunis Saintonge, ce dimanche, au bowling. Quoi de mieux que de danser pour clore le week-end avant la reprise du lundi. C'est à partir de 15 heures et en participation libre. Renseignements au 06 19 52 27 36.

Echos

Littératures européennes

Ce jeudi à 18 h 30, la médiathèque François-Mitterrand accueille l'autrice nord-irlandaise Jan Carson lors d'une rencontre animée par Sophie Quetteville, salle des Jacobins. La romancière viendra parler de ses œuvres parmi lesquelles « Les Lanceurs de feu » et son dernier recueil, « Le Fantôme de la banquette arrière ». Ce rendez-vous s'inscrit dans le cadre de Littératures Européennes Cognac. Contact au 05 46 98 23 86.

Le Liban

« Le Liban : décrypter sa complexité sociale, politique, économique et religieuse » sera le thème de la conférence proposée par le pasteur Mathieu Busch, directeur de l'Action chrétienne en Orient, au temple de Saintes, 2 cours Reverseaux, ce jeudi, à 20 heures. Entrée libre.

Grandes ventes solidaires

Emmatis Saintonge et le Comité anti expulsion saintais organisent une grande vente solidaire de livres, vieux papiers, bibelots, textiles, disques, vendredi 15 novembre de 14 heures à 18 heures et samedi 16 novembre de 9 heures à 17 h 30 à l'espace Mendès-France.

Déstockage

La Société d'archéologie et d'histoire de la Charente-Maritime et la Société des archives historiques de la Saintonge et de l'Aunis organisent une braderie de livres, revues et brochures issus du désherbage de la bibliothèque et du déstockage des anciennes publications. La vente aura lieu ce samedi 16 novembre, de 10 heures à 18 heures, au 8 rue Maunay, à côté de la médiathèque François-Mitterrand.

Maudite soit la guerre

Le mouvement de la Libre pensée organise une conférence intitulée « Maudite soit la guerre ! », samedi 16 novembre à Saintes, à 14 h 30, salle Saintonge n°5, rue Chapsal. Elle sera animée par Nicole Aurigny, vice-présidente de la FNLP, Fédération nationale de la libre pensée.

SAINTES

En matière de santé, le proche aidant « risque gros »

Le docteur Gérard Simon sera l'un des intervenants du forum sur « la santé des aidants et la nécessité de prendre soin de soi », mardi 19 novembre, à l'espace Mendès-France

Séverine Joubert
s.joubert@sudouest.fr

UN FORUM MARDI 19 NOVEMBRE

Le comité Action sociale de l'Agirc-Arrco Poitou-Charentes Limousin, Saintes Grandes Rives, l'Agglo et l'ASEPT des Charentes, proposent le forum « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre », mardi 19 novembre de 10 à 18 heures, au hall Mendès-France. Stands d'information et de bien-être, des animations ainsi que deux conférences : à 11 heures, « Accompagnement aux aidants » ; à 14 h 30, « La santé des aidants et la nécessité de prendre soin de soi », animé par le Dr Simon. Des espaces seront dédiés aux personnes en perte d'autonomie pour que les aidants profitent des moments conviviaux et de bien-être.

Médecin gériatre à Belfort, de 1980 à 2015, année de sa retraite, le Docteur Gérard Simon s'est ensuite installé en Poitou-Charentes. Mardi 19 novembre, le conférencier parlera de « la santé des aidants et la nécessité de prendre soin de soi », une des deux conférences d'un forum qui se tiendra à l'espace Mendès-France. Pour l'écouter, il faut réserver(1).

Quelle est la définition d'un proche aidant ?

Il y a une définition officielle mais elle est imparfaite. La définition dit que le proche aidant est celui qui assiste à titre non professionnel - ce qui est très important - une personne de son entourage en situation de handicap. Ça peut être un enfant, un adulte, une vieille personne. Ce que ne dit pas cette définition - et la psychologue Laure Vezin a ajouté cette notion - c'est qu'il y a un lien affectif avec la personne aidée. C'est là que tout se joue. Un proche, ça veut dire famille, amis, voisins.

La définition intègre-t-elle une notion de temps minimal, de partage de la vie quotidienne, etc. ?

Non. L'aide est permanente ou non. Elle concerne énormément de choses : les démarches administratives, l'accompagnement à la vie sociale, la coordination des interven-

nants professionnels. Ça va aussi jusqu'au soin, jusqu'aux soins d'hygiène. En France, la population des proches aidants est estimée à 11 mil-

« Le temps moyen d'aide, c'est six heures par jour pour 70 % des conjoints et 50 % des enfants »

lions. La moitié s'occupe de vieilles personnes. À 60 %, il s'agit de femmes et l'âge moyen est de 64 ans. 57 % sont des conjoints, 17 % des membres de la famille et 17 % évoluent dans le cercle amical et le voisinage. 4 millions sont en activité professionnelle.

Quel risque un proche aidant ?

Il risque gros. Imaginez que le temps moyen d'aide, c'est six heures par jour pour 70 % des conjoints et 50 % des enfants. Ce n'est pas une activité annexe. Les proches aidants sont confrontés à de grandes difficultés physiques et psychologiques. Est-ce

que les relations étaient bonnes avant ou pas ? Souvent, d'anciens conflits vont ressortir. Physiquement, c'est très lourd. Il faut courir à droite à gauche. Et tout ça est surmonté par un sentiment d'inquiétude : « Je ne fais pas assez » et « si jamais ça se passe mal », « si j'arrive chez mon papa ou ma maman et que je le ou la trouve morte ». Les aidants vont aller jusqu'au bout du possible et même au-delà. Ça demande énormément d'organisation donc ils ne tiennent plus compte de leur vie personnelle. Il n'y a plus de loisirs et ils se sacrifient. Ce qui va aboutir à ce que leur santé soit mise à mal.

Et l'entourage des aidants dans tout ça ?

C'est intéressant... Il y a la personne dont on s'occupe qui, parfois, culpabilise en plus l'aidant en lui disant : « Je ne vois que toi, je m'ennuie. » Il y a les autres membres de la famille qui ont désigné le proche aidant parce que c'est une femme, qu'il habite à proximité ou parce que c'est l'enfant hégémonique qui dit « je m'occupe



Le docteur Gérard Simon, conférencier en santé et gérontologie. G.S.

de tout » et ce n'est pas bon non plus. Ils vont mettre la pression, vont téléphoner tous les soirs pour se donner bonne conscience et dire « tu devrais... j'ai eu papa au téléphone ». Ce sont des situations psychologiquement terribles.

Mais alors, quelles respirations pour les proches aidants ?

Les associations d'aidants, de malades aident beaucoup. Il faut se tourner vers son médecin pour avoir des conseils au quotidien. Dès le début, il faut établir des règles et dire : « qui vient me remplacer ? ». Quand il y a un conflit, on peut faire appel à la médiation familiale qui donnera la parole à chacun de façon à définir une stratégie et des règles qui vont aboutir à une meilleure vie. Ils signeront un protocole. Il y a aussi le droit au répit, la possibilité de confier son proche à un Ehpad pendant quelques jours. Il existe aussi des congés proches aidants dans les entreprises. Au Québec, il existe le baluchonnage, un système de soutien grâce à des assistantes de vie qui viennent à domicile. Ça commence à venir en France.

(1) Sur inscription par téléphone au 05 46 97 53 02 sur www.asept-charentes.fr
Délivré à 7d94238d-49bb-11eb-960b-246e960fa74c le 11/14/2024, 7:22:45 AM