

UN SÉJOUR DE RÉPIT EN FAVEUR DES AIDANTS

ANGERS

Ville Amie des Aînés depuis 09-2012
Angers (49)

OBJECTIFS

Sensibiliser les aidants à l'importance de prendre soin d'eux. Appréhender le répit à travers des moments de séparation. Vivre des moments de plaisir entre pairs (aidants et aidés). Vivre des moments de plaisir et de détente en couple. Permettre à des aidants de partir en vacances avec un soutien.

PRATIQUE

Proposer un séjour de 4 jours dans un village vacances du Morbihan à 9 aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie. Avec la possibilité de partir seul ou avec leur proche. Choisir un lieu adapté. Former une équipe d'accompagnateurs. Programmer des journées d'activités. Coût : Prix du séjour par personne en couple (280€) et par personne seule (340€)



UN SÉJOUR D'ACCOMPAGNEMENT

Ce séjour organisé en 2014 est un des moyens mis en œuvre par le CCAS de la ville d'Angers pour accompagner les aidants dans leur parcours. En effet, une dynamique existe sur la ville depuis 2009 portée par différents services du CCAS (le Clic, le service animation et vie sociale et le service de soutien à domicile, l'Espace des aidants- valorisé par le prix de l'innovation sociale locale en 2013 de l'UNC-CAS). Cette dernière a été reconnue par l'ARS avec l'attribution d'une plateforme d'accompagnement et de répit permettant de déployer une équipe professionnelle dédiée à l'accompagnement des aidants.

CIBLER ET SENSIBILISER LES AIDANTS

L'équipe de la plateforme, le Clic, le service animation et vie sociale et le service d'aide à domicile ont donc **recherché parmi les aidants qu'ils accompagnent ceux qui pourraient correspondre aux objectifs recherchés, c'est-à-dire des personnes en début de parcours pour les orienter. Les proches aidés avaient une perte d'autonomie débutante.** Les aidants ciblés ont été rencontrés individuellement. La proposition devait mettre en avant l'adap-

tation du séjour à leur situation et lever les freins éventuels qui pouvaient se présenter (par exemple, inquiétude que le proche ne s'adapte aux activités proposées). **Il était aussi important de valoriser le fait que les aidants s'autorisent à partir ce qui n'est pas simple pour eux.** Le frein exprimé est alors essentiellement lié à l'autre : comment se comportera-t-il pendant le séjour ? Avec les autres ? Après ? Acceptera-t-il de se séparer ? Les aidants avouaient aussi l'idée qu'ils ont le sentiment d'être indispensables et que passer le relais peut être difficile.

Certains aidants s'étaient déjà rencontrés dans le cadre d'une activité destinée aux aidants. **Une réunion de présentation du séjour a permis de lancer une dynamique de groupe conviviale.** Ainsi, 6 aidants sont venus en couple (conjoint ou enfant), 3 aidants sont venus seuls (un aidant veuf depuis quelques mois, 2 aidantes avec leur proche en EHPAD).

CHOIX DU SÉJOUR ET DES ACTIVITÉS

Le séjour a été programmé pour être ressourçant. Le lieu était adapté : en bord de mer, ce village vacances offre tout le confort aux personnes âgées en

perte d'autonomie. Le groupe avait réservé une des résidences et profitait donc de salles d'activités en rez-de-chaussée qui leur étaient réservées. Cette formule était très sécurisante. **Le programme d'activités était allégé pour favoriser un rythme propice à la détente, au fait de prendre du temps pour soi.**

Les journées se sont déroulées comme suit : le matin, des ateliers « réveil salin du matin » étaient proposés aux aidants. Virginie Ruault, animatrice, a animé cet atelier bien-être avec pour objectif que chaque personne puisse ressentir son corps, respirer, être dans la pleine conscience et donc prendre soin d'elle. Céline Le Mercier, coordinatrice de la plateforme était à l'écoute de ce qui se passait pour chacun. Le cadre (plage – mer) invitait à cette sérénité.



Moment de détente sur la plage pour les aidants.

Pendant ce temps, **les aidés étaient accompagnés par Jocelyne Manceau, assistante de soins en gérontologie, et Jean-Michel, bénévole. Ils ont profité d'activités adaptées (jeu de mémoire, gym douce, balade...).** Les séparations se sont faites en douceur car Jocelyne avait fait un travail en amont du séjour pour être repérée comme une personne de confiance, autant pour l'aidant que pour son proche. Elle avait échangé avec les aidés pour connaître leurs centres d'intérêt et leur proposer des activités qu'ils apprécieraient. **L'organisation a permis aux aidants de se ressourcer parce qu'ils n'avaient rien à penser par rapport à l'autre.** La prise en charge permet de se décharger mentalement et a été vécue comme une libération. Voir les aidés vivre leurs propres activités en étant détendus a permis aux aidants de s'autoriser à se détendre.



Atelier «jeu de mémoire» pour les aidés.

Une attention particulière a été portée à l'écoute et à la mise en lien des personnes. Les repas ont vraiment été des temps d'échanges d'une grande richesse où des thèmes légers pouvaient succéder à des thèmes plus profonds. En effet, les aidants se sont donnés de vrais conseils car ils ont une expertise et une connaissance des difficultés qu'ils ont pu rencontrer sur leur parcours. **Ils ont partagé leurs expériences avec beaucoup de générosité et sans jugement. L'équipe a aussi apporté au fil des échanges des éclairages sur l'accès à un dispositif, le fonctionnement d'un service...**

Les après-midi étaient réservés à des sorties, des découvertes de la région (tour du Golfe du Morbihan en bateau, rencontre avec un ostréiculteur...). L'idée était vraiment de partager de bons moments. La nature très empathique des aidants les a poussés naturellement à se soutenir et à aider les autres personnes accompagnées.

UNE ÉQUIPE D'ACCOMPAGNATEURS COMPLÉMENTAIRE

L'équipe, animée par le souhait de soulager la charge des aidants, a rendu l'ensemble des activités accessibles. L'ambiance a été soignée pour favoriser la convivialité et le respect de chacun. **Le séjour a été vécu comme une parenthèse enchantée où toutes les personnes ont été cocoonées. Une des forces du projet a été associée au fait que l'équipe d'accompagnateurs a été très complémentaire.** L'accompagnateur bénévole, un jeune retraité investi dans l'accompagnement des aînés au CCAS a apporté un regard différent des professionnels, un regard « naïf » sans préjugé, sans contrainte, très apprécié par les aidés. L'assistante de soins en gérontologie avait

une connaissance et une bienveillance à laquelle les aidants ont été sensibles. L'animatrice, outre sa capacité à organiser le séjour, a développé, à travers des jeux notamment, la dynamique de groupe. Ses connaissances en atelier bien-être ont été un atout pour l'animation des ateliers pour les aidants. La coordinatrice de la plateforme d'accompagnement et de répit, de formation psychologue, a été dans l'écoute des vécus d'aidants et a favorisé les échanges pour aider au cheminement notamment vers l'accès aux dispositifs de répit. Elle était aussi un lien fort vers les activités qui se déroulent pour les aidants sur Angers.

UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE CRÉATRICE DE LIENS

L'équipe a organisé une rencontre après le séjour pour voir où chacun en était. Une aidante a témoigné que depuis le séjour, son mari d'ordinaire angoissé dès qu'il ne l'apercevait plus, réussissait à faire des projets seuls et à moins « se coller » à son épouse. Une aidante a expliqué qu'avec les conseils qu'elle avait reçu pendant le séjour elle avait mis en place le passage d'une soignante pour la toilette de son époux, un autre réfléchit à l'accueil de jour... Grâce à ce séjour, le cheminement s'est opéré en accéléré pour un certain nombre de personnes. **Cette expérience de vie humaine a été bénéfique tant pour les aidants que les aidés. Ainsi, les différences de parcours de chacun, traversées par la même condition d'aidant, ont apporté une grande richesse dans les partages d'expériences.**



Toute l'équipe réunie pour une virée sur l'océan.

Par ailleurs, des complicités sont nées pendant le séjour entre deux couples qui se sont ensuite invités pour déjeuner. L'aidante a alors partagé le fait qu'elle n'avait plus osé recevoir personne chez elle depuis la maladie de son époux. C'était pour elle une belle occasion de rompre l'isolement et de renouer avec une pratique qui peut paraître, somme toute si naturelle, mais que la maladie et des comportements déroutants peuvent mettre à mal.

Face au souhait des aidants de voir se reproduire un tel voyage et devant le succès face aux objectifs fixés par les professionnels, le projet se poursuivra en 2015.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Angers, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
rfvada@gmail.com