

Un groupe d'entraide et de partage pour les proches aidants

Souvent appelés « proches aidants », ou « aidants naturels », des parents, amis ou voisins de personnes confrontées à une perte d'autonomie (problèmes de santé, de mémoire, de comportement...) apportent leur assistance à ces dernières. Si une grande richesse relationnelle et une expérience de vie significative peuvent émerger de cette situation, il n'en reste pas moins que cette implication physique, émotionnelle et financière peut aussi générer des angoisses, du stress, de la fatigue ou un isolement social. Ces réactions sont tout à fait normales, mais elles sont difficiles à vivre et elles sont associées au risque d'avoir soi-même plus de difficultés (notamment sur le plan cérébral) dans le vieillissement. Or, elles peuvent être amenuisées, en particulier en donnant du sens à ce que l'on vit et en partageant son expérience avec des personnes vivant des situations similaires. La mise en commun des différentes solutions trouvées par chacun(e) peut donner des idées pour soi, favoriser l'entraide entre les participants, valoriser leurs compétences et renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté. L'échange permet de rompre la solitude, de se sentir accepté, compris, mais, aussi, de dédramatiser certaines situations et de garder une image positive de soi : encourager l'entraide à tous les niveaux, c'est développer le sentiment positif d'aider tout en étant aidé.

Or, si les proches aidants ressentent le besoin d'agir sur leurs conditions de vie, il est souvent difficile de savoir par où commencer. C'est la raison pour laquelle l'association VIVA, dorénavant avec le soutien de la Ville de Lancy, a mis sur pied un groupe d'entraide et de partage pour les proches aidants. Ce groupe permet aux personnes qui le souhaitent de se rencontrer, de s'exprimer, de dialoguer librement, de partager leurs interrogations et leurs difficultés, de réfléchir autour de préoccupations communes, de s'autoriser à prendre la parole ou à écouter seulement, le tout dans un esprit de respect mutuel. Le groupe est un endroit où chacun peut partager avec ses semblables, sans crainte d'un jugement et sans porter de masque.

Pour avoir animé pendant plus de dix ans un groupe similaire, destiné à des proches de personnes confrontées à d'importantes difficultés de mémoire, à des modifications de comportement et à une perte d'autonomie, je peux témoigner de la richesse et des bienfaits de ces partages ; il est fréquent aussi que les renseignements fournis par les membres du groupe soient mieux perçus que ceux prodigués par des professionnels, car les participants au groupe parlent tous la même langue du fait qu'ils vivent des situations semblables. Si vous êtes proche aidant(e), n'hésitez pas à rejoindre le groupe, car, comme le disait l'écrivain Jean Frain du Tremblay : « Un peu d'aide nous fait grand bien ! »

F. Lacombe

Le groupe des aidants - dont l'accès est libre et gratuit - a lieu tous les seconds mardis du mois à la Villa « La Solitaire » (entre le bâtiment de la bibliothèque municipale et le Collège De Saussure) – arrêt de bus « Pré Monnard » (ligne 22 ou 23) ou « Morgines » (ligne 2, 19, K ou L). Un deuxième groupe sera prochainement organisé un jeudi matin par mois au sein de l'EMS « Les Mouilles ».

Pour tout renseignement supplémentaire : f.lacombe@live.fr ; tél. 076 560'41'45