

Les temps de détente entre aidants

Présentation

De nombreux aidants apprécient de se retrouver avec d'autres aidants pour trouver un soutien moral, se détendre, échanger, se "changer les idées", ne pas rester isolés. Des parents d'enfants qui présentent un handicap, des conjoints, des enfants adultes qui soutiennent un parent âgé, un frère, une soeur sont invités à prendre du temps pour eux, sans la personne aidée, dans un autre cadre.

L'objectif est de prendre du plaisir, en partageant un moment sympathique autour d'un repas, d'un café, en participant à des sorties, en pratiquant des activités manuelles, sportives, culturelles. Il existe aussi des actions et des ateliers pour apprendre à se détendre, à se relaxer, à prendre soin de soi par des massages, de la sophrologie, des soins esthétiques (voir la rubrique du site le repos et le bien-être).

Il ne s'agit pas le plus souvent de consacrer tout le temps de ces moments de détente à parler de la maladie ou du handicap de la personne aidée, mais le fait de se retrouver entre aidants permet quand même de les évoquer si besoin, et de se sentir compris.

Des aidants peuvent avoir parfois des difficultés à se libérer pour participer à ces moments de détente parce qu'ils ne savent pas comment faire pour que la personne aidée ne reste pas seule durant leur absence, ou parce qu'ils ont des difficultés pour se déplacer eux-mêmes. Des solutions existent face à ces difficultés (transports adaptés, transports solidaires, financements d'intervenants au domicile).

De nombreuses associations, organismes, structures d'accueil, d'accompagnement, de soin.... en faveur de personnes handicapées (enfants comme adultes) ou âgées et en perte d'autonomie organisent ces temps d'échanges conviviaux.

Un exemple de temps de détente entre aidants : Pause Détente des Aidants par France Alzheimer Haut-Rhin.

Cette action est née du constat que l'aidant finit par ne plus rien faire pour lui-même, trop préoccupé de prendre soin du mieux qu'il peut de son proche, de faire sa toilette, de le nourrir et de préserver le plus longtemps possible ses facultés cognitives, finit par ne plus rien faire pour lui-même : il ne prend plus le temps ou n'a plus l'énergie de lire, de regarder la télé, de faire des jeux, de faire du sport ou tout simplement de sortir, se promener, d'aller au restaurant ou au cinéma.

Le principe est de leur offrir, l'espace d'une journée, un temps pour eux, rien que pour eux.

Le jour venu, les aidants sont accueillis par l'équipe de bénévoles qui les entourent tout au long de la

ournée.

Si le malade peut encore participer aux ateliers, il sera pris en charge par une assistante sociale et des bénévoles.

France Alzheimer propose :

- De la sophrologie (apprendre à se détendre et à vider la tête, à se détresser et à prendre conscience de sa fatigue et de ses limites)
- un repas convivial avec les autres participants (échanges, confidences, dégustation)
- des ateliers de bricolage, de création d'objets en rapport avec la saison, de bijoux
- des ateliers de relaxation gymnique adaptée aux aidants et à leurs malades
- des jeux de société, promenades, sieste

Lorsque les aidants repartent vers 16h pour retrouver leur malade, ils sont reposés, détendus, heureux et à nouveau prêts à exercer leur rôle de soignant.

Pour en savoir plus, vous pouvez contacter l'Association France Alzheimer du Haut-Rhin.

(Source : [France Alzheimer du Haut-Rhin](#))

Dans d'autres cas, des organismes ou des associations ouvrent ces temps de détente à tous les aidants.

Des acteurs dans le Haut-Rhin (associations, services, établissements...) qui peuvent vous aider directement ou vous informer, vous orienter :

> Association France Alzheimer - 57, boulevard de la Marne - 68200 - Mulhouse - 03 89 42 79 36 - francealzheimer68@orange.fr -

> Le Rimlishof - 3 rue du Rimlishof - 68530 - BUHL - 03.89.76.82.10 - info@rimli.com - www.rimli.com

> MSA - Mutualité Sociale Agricole - 9 rue de Guebwiller - 68023 - Colmar - Cedex - 0389207868 - - www.msa-alsace.fr/

> RIVAGE Centre - Plate-forme de répit et d'accompagnement - 28 rue des Vosges - 68000 - Colmar - 03 89 80 93 71 - -

> RIVAGE Sud - Plate-forme de répit et d'accompagnement - 75 allée Gluck BP 217 - 68060 - Mulhouse

Handicap et dépendance
Accompagner un proche
en Haut-Rhin

Parole aux familles



Cedex - 03 89 32 47 87 - -