

« J'avais l'impression qu'on me comprenait, que je pouvais dire tout un tas de trucs »



« C'est grâce à eux que j'ai redécouverts mon père, et pris patience avec lui. »

« Ça nous permettait d'être mieux en tant qu'aidant·es. »

« Ça permet de retirer de la culpabilité ou d'essayer de comprendre ce qu'on vit quoi ! »

« Vraiment ça a été ma bouée de sauvetage ! »

## Qu'est-ce qu'un Café des Aidants ?

### Récits d'aidant·es

« A chaque fois que j'y allais, j'en ressortais mieux, regonflée. »

« Ça m'a permis de voir que l'on n'est pas des cas désespérés ! »

« Ça m'a donné confiance en ce que je fais ! »

« Savoir qu'il y a un endroit où on peut poser des questions quand il y a quelque chose, ça fait du bien ! »

« Grâce au Café, maintenant j'appelle ma maman en dehors des temps où je l'aide et je trouve que cette relation au téléphone c'est vraiment la fille qui appelle sa maman quoi ! »

# EDITO

Les proches aidant·es dédient une partie de leur temps à aider un proche en perte d'autonomie. Bien que chaque relation soit différente, cette aide régulière peut être source de moments très forts et pleins d'amour, mais cette aide est également très souvent une grande source de stress, de fatigue et d'isolement. Pour éviter leur épuisement et pour les accompagner dans leurs difficultés ; nous proposons aux aidant·es de se retrouver au Café des Aidants.

Les Cafés des Aidants sont des lieux dédiés aux aidant·es, qui leur permettent de se réunir une fois par mois, dans un cadre convivial, de rencontrer d'autres aidant·es, et de discuter de leurs difficultés avec leurs pair·es , un·e psychologue, et un·e animateur·rice.

Dans ce livret, nous avons souhaité donner la parole aux aidants et aidantes qui ont participé à notre Café des Aidants, pour qu'ils·elles vous racontent de leurs propres mots, ce que le Café leur a apporté en tant qu'aidant·es.

# SOMMAIRE

UN LIEU QUI  
RESSOURCE

p 1 - 3

UN LIEU OÙ  
L'ON PEUT  
PARLER

p 4 - 6

UN LIEU QUI  
DIMINUE  
L'ISOLEMENT

p 7 - 8

UN LIEU OÙ  
L'ON APPREND À  
ÊTRE AIDANT·E

p 9 - 12

UN LIEU QUI  
CHANGE NOTRE  
FAÇON D'ÊTRE  
AIDANT·E

p 13 - 18

# Un Café des Aidants c'est ...

Une bulle d'air qui  
permet d'être mieux au  
quotidien et de tenir

UN LIEU QUI  
RESSOURCE

Un lieu où l'on peut  
extérioriser ses  
émotions

# I. UN LIEU QUI RESSOURCE

## 1) Une bulle d'air qui permet d'être mieux au quotidien et de tenir

« Et là, j'ai rencontré les animatrices ! Et là, vraiment... vraiment j'avais l'impression d'un grand bol d'air ! »

« C'était un lieu qui permettait de souffler un peu, de faire le point. Je n'y suis pas allée souvent parce qu'après, on l'a hospitalisée, mais j'ai essayé d'y aller. J'avais noté les dates et tout, donc c'était très bien. »

« Alors moi je n'ai pas pu y aller à chaque fois parce qu'avec mon activité professionnelle, parfois, ce n'était pas facile. Mais à chaque fois que j'y allais, j'en ressortais mieux ! Regonflée entre guillemets ! J'étais mieux ! Ça me permettait de dire mes doutes, d'avoir des réponses à mes questions, je savais qu'avec les sujets qu'on abordait, ça nous permettait d'être mieux en tant qu'aidant-es. »

« Et c'est vrai qu'à partir du moment où je suis allée là-bas, et vraiment ça a été ma bouée de sauvetage ! »

# I. UN LIEU QUI RESSOURCE

## 2) Un lieu où l'on peut extérioriser ses émotions

« Ça me permettait de me vider ! Dans un premier temps de vider mes émotions ! »

« Mais le principal c'était que lorsque l'on sortait, on était un peu soulagé-es. Il y avait souvent des pleurs mais on était bien après. »

« Oh ! J'ai pleuré ! Je me souviens que les premières fois où j'y suis allée, je prenais la parole parce qu'ils avaient quelque chose que je trouvais génial ; un thermomètre pour savoir comment on se sentait au niveau de l'humeur. Et je trouvais ça excellent, parce que j'avais beaucoup de mal à extérioriser ce que je ressentais. »

« Je vidais mon sac si je puis dire. C'est-à-dire que je disais tout ce qui m'embêtais, tout ce qui était dur quotidiennement avec l'accompagnement de mon mari. J'en pouvais plus et finalement, j'ai trouvé beaucoup de réconfort et je sortais de ces séances soulagée ! »

« C'est que j'avais envie d'en parler. De toute façon, vous en parlez quand ça vous arrive. »

« Ça, je l'ai compris après. Les gens ont besoin de parler. »

# Un Café des Aidants c'est ...

Un lieu où l'on  
parle en sécurité

UN LIEU OU  
L'ON PEUT  
PARLER

Un lieu où l'on est  
compris et où l'on  
n'a pas peur de  
déranger

# II. UN LIEU OU L'ON PEUT PARLER

## 1) Un lieu où l'on parle en sécurité

« C'est essentiel de rester discret. On reste discret sur ce qui est dit. »

« J'avais l'impression qu'on me comprenait, que je pouvais dire tout un tas de trucs ! J'ai trouvé ça bien fait de dire au début " ça reste entre nous et tout ça". »

« C'est différent parce que si vous emmener votre maman chez le médecin, elle est avec vous donc vous n'avez pas envie de dire des choses comme ça déjà. Donc, là, elle n'était pas là, c'est moi qui y allais seule. »

« Je ne parlais à personne de mes difficultés. Surtout pas à mes frères et sœurs ! À mes filles peut-être un petit peu, mais je me suis dit que ce n'était pas la peine que je les abrutisse elles. Et donc quand j'ai eu ce papier concernant le café, je me suis dit "ça, c'est sûrement quelque chose pour moi !" »

« Je sais que je disais des choses que j'osais à peine penser ! »



# II. UN LIEU OÙ L'ON PEUT PARLER

## 2) Un lieu où l'on est compris et où l'on n'a pas peur de déranger

«- C'était différent de parler au café des aidants ?

- Et bah oui parce que je me suis aperçue que j'étais avec les personnes qui, finalement, rencontraient les mêmes difficultés que moi entre guillemets. Parce qu'on était tous des aidant·es et que c'était pas toujours facile. »

« C'est différent parce que j'en parle à mes amis, mais ils ne comprennent pas spécialement la situation parce qu'ils ne sont pas dans mon cas ! »

« - Il y avait d'autres endroits où vous arrivez à vider votre sac ?

- Non du tout. Même avec mon frère et ma sœur ! Je ne leur ai jamais dit que ça pouvait être compliqué ! Non jamais...

- Et pourquoi du coup ?

- Bah, pour ma sœur, je suis la femme de ménage, pour elle il n'y a pas tout cet aspect psychologique où si une personne âgée n'a pas envie de prendre sa douche et qu'on sait qu'il faut qu'elle la prenne, il y a tout une approche qui fait qu'on y arrive quand même quoi. Et mon frère, il est à mille lieux de tout ça ! Au café on sait qu'on est avec des personnes qui vivent plus ou moins les mêmes choses que nous et qui savent que ce n'est pas toujours facile d'être aidant·e quoi ! Ils savent déjà ce que c'est.

Donc je trouve que c'est beaucoup plus facile quoi ! »

« Les gens extérieurs ne peuvent pas comprendre. Je sais que certainement des amis n'ont pas compris pourquoi je plaçais mon mari. Mais bon, ces gens passaient 1h avec nous, mon mari était content, il était bien, ils ne voyaient pas tout ça ! »

« On sait qu'en face il y a des personnes pour nous aider. »

# Un Café des Aidants c'est ...

Un lieu où l'on se sent  
moins seul·e

UN LIEU QUI  
DIMINUE  
L'ISOLEMENT

Un lieu où l'on se  
sent normal·e

# III. UN LIEU QUI DIMINUE L'ISOLÈMENT

## 1) Un lieu où l'on se sent moins seul·e

« C'était un peu compliqué pour moi, de savoir comment on pouvait aborder certaines choses ! Et je trouve qu'en parler ça aide. Parler de l'état de santé aussi, de la peur de perdre sa maman ; on a abordé tous ces sujets-là et ça fait du bien ! Ça fait du bien d'entendre les personnes qui étaient là, on se rend compte qu'elles ont les mêmes difficultés, qu'elles se posent plus ou moins les mêmes questions quoi. »

« Moi ça m'a soulagée de voir qu'on n'est pas les seules avec cette maladie. »

« Et je m'apercevais que je n'étais pas la seule à vivre ce que je vivais à la maison. »

« Disons que les personnes de mon entourage étaient témoins de ce que je vivais, mais au café on avait des conseils, on avait un soutien. »

## 2) Un lieu où l'on se sent normal·e

« Ça fait du bien d'en parler, de dire que c'est normal. D'entendre les gens qui décrivaient les autres personnes, les témoignages aussi. Et quand je parlais des gestes où je me sentais un petit peu fatiguée, elles me disaient "c'est tout à fait normal, c'est usant". »

« Ça m'a permis de voir que l'on n'est pas des cas désespérés ! »

# Un Café des Aidants c'est ...

Un filet de sécurité  
qui donne confiance  
en soi

Un lieu où des  
professionnels nous  
apprennent des choses

UN LIEU OU  
L'ON APPREND  
A ÊTRE AIDANT·E

Un lieu d'échanges  
d'expériences et de  
savoirs entres  
aidant.es

# IV. UN LIEU OU L'ON APPREND A ÊTRE AIDANT.E

## 1) Un filet de sécurité qui donne confiance en soi

« Savoir qu'il y a un endroit où, quand on va rencontrer une difficulté, on va pouvoir l'aborder ; on pourra poser la question ! »

« En fait j'ai trouvé que lorsque j'ai décidé que ça serait moi qui aiderai ma maman , j'étais un peu démunie dans le sens où j'ai décidé de le faire, mais je n'avais pas forcément ... On a pas d'armes entre guillemets ! C'est un peu compliqué, on y va dans le flou ! Je n'avais jamais fait la toilette d'une personne âgée ! Du coup je me posais énormément de questions si je le faisais bien ou pas bien ! »

« Ça m'a donné confiance en ce que je faisais ! »

« Je sais que ça m'a énormément rassurée et donnée confiance. »

« Et c'est vrai que le fait de savoir qu'il y a un endroit où on peut poser des questions quand il y a quelque chose, ça fait du bien ! »

# IV. UN LIEU OU L'ON APPREND A ÊTRE AIDANT.E

## 2) Un lieu où des professionnels nous apprennent des choses

« J'ai aimé que des professionnels viennent nous expliquer les postures pour déplacer la personne. »

« Elle avait des hallucinations, alors ça c'est quelque chose ! Elle croyait voir du monde devant la télé ou des choses comme ça. On ne sait pas quoi faire dans ces cas-là. Qu'est-ce que vous répondez à une personne comme ça ?! Au Café, les animatrices donnaient des pistes. »

« Je pense que le médecin pourrait le faire aussi mais quand vous allez le voir, à moins que vous ayez une liste de questions, ce n'est pas toujours facile. »

« Je trouvais des solutions un peu ! Il y avait des trucs que je mettais en place. La psychologue nous a prêté des livres... Vraiment, ça m'a aidé. »

« Un pharmacien était venu pour tout ce qui était matériel adapté : les cannes, les choses pour mettre les bas, plein de choses comme ça dont on n'a pas connaissance. À chaque fois, il y avait un thème différent en fait, et des thèmes qui étaient très important sur le vieillissement, la personne âgée, l'aidant, enfin oui, c'était très intéressant. »

« Et puis les animatrices savaient comment ça se passait dans les EHPAD et tout ça ; donc elles nous ont parlé du conseil de vie sociale par exemple. Elles nous ont conseillé de nous présenter aux élections des conseils des familles, tout ça, à participer. »

# IV. UN LIEU OU L'ON APPREND A ÊTRE AIDANT.E

## 3) Un lieu d'échanges d'expériences et de savoirs entre aidant.es

« On y donne des pistes et des tiroirs, et je trouvais que c'était pas mal. Alors il y a des choses qu'on sait, enfin qu'on pense savoir tout au moins, mais, ça c'était bien. »

« Ça permet de prendre conscience des problèmes des autres. Discuter entre nous nous permettait de trouver des solutions. »

« Le simple échange entre protagonistes permet de voir que l'on n'est pas tout seul dans cette situation. Et ça permet de se dire : "Ah oui, je n'avais pas pensé à ça !" »

« Chacun apportait son vécu et finalement on se soutenait un petit peu ! On se donnait des petites recettes, des petites astuces, et c'était pas mal ! »

« J'ai appris à les écouter et ça m'a beaucoup apporté parce que je me suis dit "bah t'es pas toute seule dans le tas il y a des gens qui vivent la même chose que toi. Écoute les et prend en de la graine ! Et peut-être que tu auras des solutions parmi ces gens. »

« J'étais curieux et je voulais faire le lien avec l'UDAF ! »

« Même entre nous ; des fois on s'aidait en disant "bah à la maison c'est comme ça". Ou par des petits gestes, on se donnait des tuyaux un petit peu. »

« Je pense que ce sont les expériences des autres qui m'ont aidé à réagir différemment. »

# Un Café des Aidants c'est ...

Un lieu qui change  
notre relation avec la  
maladie et personne  
que l'on aide

Un lieu où l'on  
déculpabilise et où l'on  
apprend à se faire aider

**UN LIEU QUI  
CHANGE NOTRE  
FAÇON D'ÊTRE  
AIDANT·E**

Un lieu où l'on prend du  
recul et réfléchit sur  
notre façon d'être  
aidant·e



# V. UN LIEU QUI CHANGE NOTRE FAÇON D'ÊTRE AIDANT·E

## 1) Un lieu qui change notre relation avec la maladie et personne que l'on aide

« Il y avait des trucs que je mettais en place, elle nous a prêté des livres aussi ! Vraiment ça m'a aidé. Sûrement même que mon comportement avec maman a été plus adapté ! »

« Quand j'avais tendance à m'agacer, je ne le montrais pas à maman mais moi ça me portait ! Il y avait certaines choses qu'elle faisait qui m'horripilaient ! Mais finalement grâce au Café j'ai compris que ce n'était pas pour m'ennuyer, que c'était parce que c'était comme ça pour elle, et du coup je le supportais plus facilement. Je comprenais pourquoi elle le faisait, et j'avais compris que ce n'était pas dirigé contre moi. »

« Grâce au café j'ai trouvé que j'avais pris la solution, pas idéale, mais la bonne solution pour moi. Parce que, en plaçant mon mari je n'avais plus les contraintes difficiles : la toilette, la nuit et tout ça. Et quand j'allais le voir, bah j'étais contente et lui aussi ! J'y allais comme une jeune fille qui allait à un rendez-vous ! J'étais contente d'aller le voir ! Et on passait un bon moment ! On parlait de la vie d'avant, de souvenirs que j'essayais de lui rappeler, des tranches de notre vie ! »

« La dame du service Alzheimer m'a fait comprendre qu'on devenait aidante. Qu'au fur et à mesure du temps, je ne serais plus sa fille ; je serais aidante. Et qu'il fallait que je me fasse aider parce qu'il fallait que je retrouve mon rôle de fille, et pas d'aidante. C'est vrai qu'au fil du temps, quand je repense à ces 1 an et demi, ce n'était pas un plaisir d'aller chez mon père ; c'était un travail. Voilà, j'allais chez mon père mais pour l'aider ! Pas pour mon rôle de fille ! »

# V. UN LIEU QUI CHANGE NOTRE FAÇON D'ÊTRE AIDANT·E

## 1) Un lieu qui change notre relation avec la maladie et personne que l'on aide

« J'ai expliqué mon problème, la situation, et on m'a fait comprendre, et ça franchement je les en remercie, que ce n'était pas peut être pas mon père le responsable. Qu'il ne fallait pas que je m'en prenne à mon père. Qu'il ne fallait pas que je dise que c'était à cause de lui que maman était décédée ! Que c'était d'abord sa maladie, que mon père venait en seconde position...

Parce que quand maman s'est effondrée d'une crise cardiaque il était là dans la cuisine! Il n'a pas eu l'idée de m'appeler ou d'appeler les pompiers ! Voilà il attendait que la dame de l'EHPAD vienne le chercher tranquillement. Il ne faisait rien!

Donc je lui en ai beaucoup voulu pendant un bout de temps. Jusqu'à ce qu'ils me fassent comprendre au Café que c'était la maladie en premier et mon père passe après. Et avec toutes ces réflexions j'en suis venue à dire "Eh bah ils ont raison!" La maladie a pris le dessus et voilà.

Ça m'a beaucoup aidé à comprendre cette maladie déjà. Ça m'a fait prendre conscience que c'était plus la même personne, ça ne sera plus jamais le même, et qu'il fallait vivre avec, que c'était comme ça. Ça m'a permis d'être beaucoup plus sympa et patiente avec mon père ; et grâce à eux je l'ai redécouvert ! »

# V. UN LIEU QUI CHANGE NOTRE FAÇON D'ÊTRE AIDANT·E

## 1) Un lieu qui change notre relation avec la maladie et personne que l'on aide

« Oui et puis, moi il y avait quelque chose qui me gênait énormément c'était de ne plus forcément voire ma maman comme ma maman, mais comme une personne que j'aidais. C'était un peu bizarre parce que j'avais choisi que ça serait moi qui m'occuperai de ma maman, mais je m'étais mise dans une espèce de bulle où je ne voyais plus ma maman comme ma maman. En fait c'était un peu compliqué d'être l'aidante de ma maman. C'est un peu compliqué de faire prendre sa douche à sa propre maman.

En allant au Café des Aidants, ils m'ont aussi aidé à faire cette part des choses en disant que oui, il fallait que j'y aille en tant qu'aidante, mais aussi en tant qu'enfant, pas forcément sur la même journée. Depuis, parfois je l'appelle et je trouve que cette relation au téléphone c'est... C'est vraiment la fille qui appelle sa maman quoi ! Et si j'y vais, sur ces jours-là c'est vraiment autre chose ! »

X

# V. UN LIEU QUI CHANGE NOTRE FAÇON D'ÊTRE AIDANT·E

## 3) Un lieu où l'on prend du recul et réfléchi sur notre façon d'être aidant·e

« La psychologue avait une façon de faire qui était drôlement bien pour faire réfléchir ! Retirer de la culpabilité ou d'essayer de comprendre ce qu'on vivait ! »

« J'ai pu me rendre compte déjà qu'il y avait d'autres personnes, et que pour certains, ça devait certainement être plus compliqué encore ! »

« Rien que d'en parler ça permet de passer un cap ! On se dit « Ah oui, tu as pris ça dans ce sens », ça permet de prendre du recul sur la situation ! Parce que c'est difficile de prendre conscience de petits détails quand on subit. »

« Et bien certaines personnes vivaient à peu près la même chose et du coup je me disais, que en comparaison des gens qui étaient en couple "Mais tu te rends compte, toi c'est beaucoup plus léger ! Tu ne fais que 2 jours, un week-end... " »

« Au début, quand mon mari se mettait en colère bah moi je... Je me mettais en colère aussi ! Si bien que ça montait ça montait ! C'était infernal ! Alors bon, j'ai appris à l'écouter et quand je ne pouvais plus l'entendre eh bah je partais ! »

« Depuis le covid ça me manque de ne plus pouvoir discuter avec les autres et les animatrices. Je peux plus... Si j'ai un petit problème, je ne peux pas en parler. Ça m'oblige à faire une gymnastique d'esprit tout seul. »

« Après moi je réfléchissais longtemps sur ce que l'on disait pendant les Cafés, et ça me faisait avancer ! Je le sais ! Ça me faisait avancer ! Je comprenais mieux ce que je faisais ! »

« Moi j'avais l'impression de ne pas en faire assez et ils nous avaient donné plein de petites astuces comme noter tout ce qu'on avait fait dans une journée enfin voilà. »

# V. UN LIEU QUI CHANGE NOTRE FAÇON D'ÊTRE AIDANT·E

## 4) Un lieu où l'on déculpabilise et où l'on apprend à se faire aider

« Ce que ça m'a apporté ?  
Peut-être une légèreté, enfin moins mauvaise conscience surtout ! Parce que c'est difficile de voir sa maman comme ça et puis on n'a pas envie non plus de s'en occuper de cette façon vous voyez. Parfois, on peut être même un peu impatiente quand elle vous dit 15 fois "bah où je suis?" ou "Là j'ai mal" et finalement ce n'est rien, enfin voyez, ou un petit truc qui la gêne. »

« Et puis mettre un peu d'espace...  
Je suis sûre que le Café m'a aidée à me décider à avoir une aide extérieure pour ma maman et de faire deux jours/deux jours avec mes frères et sœurs. Il n'y a pas de raison que ça soit toujours au dernier moment, et puis moi j'avais le droit aussi de vouloir faire le mercredi avec mes petits enfants ! »

« Alors au bout d'un certain temps j'ai placé mon mari à l'EPHAD. Je ne voulais pas en arriver là ! Mais finalement je me suis aperçue que j'étais sur le point de faire des bêtises ! J'en pouvais plus ! Les animatrices m'ont dit que ce n'était plus possible ! Et moi, je ne savais pas comment faire, parce qu'il fallait l'autorisation de mon mari, il fallait son accord ! Je me voyais pas... Et elles m'ont conseillées d'en parler à mon médecin. Et c'est mon médecin qui a expliqué à mon mari pourquoi je prenais cette décision. »

« Ça m'a apporté le fait de déculpabiliser du fait que quelqu'un d'autre qui intervienne. Du coup on allait faire les courses ensemble par exemple. C'était un moment qu'on s'accordait, ça nous faisait un petit temps qu'on partageait en dehors du fait que je l'aidais. »



# REMERCIEMENTS

**Nous remercions les aidants  
et aidantes du Cafés des  
Aidants de Neuvy-le-Roi  
pour leurs précieux  
témoignages.**

*Livret réalisé par la Fédération Familles Rurales d'Indre-et-Loire  
Si vous souhaitez connaître nos actions à destination des  
aidant·es autour de chez vous ; contactez nous au :*

*Tel : 02 47 39 37 51*

*Mail : [anna.linde@famillesrurales.org](mailto:anna.linde@famillesrurales.org)*

