

DNA
28/02/2017

Permettre aux aidants de souffler un peu

Pour permettre aux personnes vivant avec un proche atteint d'Alzheimer ou de troubles similaires de trouver un peu de répit, la plateforme d'accompagnement des aidants, Rivage, organise des ateliers où ceux-ci peuvent se retrouver ensemble. Exemple à Beblenheim.



Les ateliers sont des moments où les aidants peuvent se lâcher et profiter des plats de la vie, comme celui de récupérer le chocolat du bol, sans être sur le qui-vive en permanence.



Les ateliers de répit pour les aidants de malades d'Alzheimer sont actuellement organisés dans cinq maisons de retraite, ici au Petit Château à Beblenheim, avec un atelier culinaire mené par le pâtissier strasbourgeois Stéphane Heiligenstein.

LA PHRASE

« Parfois, on a l'impression de ne plus être un époux, mais un infirmier, c'est dur... »

Pierre Heinrich, de Turckheim, aidant de sa femme Andrée, participant à l'atelier culinaire de Rivage »

chettes de tomate cerise, jambon roulé, blinis au saumon et charlilly au raifort. Ils sont centrés sur leur travail, les dames retrouvent les gestes culinaires qu'elles connaissaient, échangent des souvenirs, picorent par-ci-par-là... Tous entonnent *Froile des neiges*.

Lors de la dégustation de l'apéritif puis lors du repas pris en commun, les époux sont heureux de se retrouver, les gestes de tendresse sont là, on savoure ces moments où l'on peut être avec l'autre sans devoir déjà de nouveau « s'en occuper ». Il sera toujours temps de reprendre l'étiquette d'aidant au retour, à la maison... ■

TEXTES ET PHOTOS :
FRANÇOISE MARISSAL

► Renseignements : Rivage Sud
Alsace : ☎ 03 89 32 47 87. Rivage
Centre et Nord Alsace :
☎ 03 88 82 09 64.

REPÈRES

51 % des aidants sont des conjoints et 25 % des enfants



Andrée Heinrich, aidée, et René Haumesser, aidant : à l'apéritif, les participants se mêlent, comme dans la vie « normale ».

► Créée en 2012 avec le financement de l'ARS (Agence régionale de santé), Rivage est gérée par l'Apamad (Association pour l'accompagnement et le maintien à domicile). Elle intervient dans tout le Haut-Rhin et dans une partie du Bas-Rhin. Les ateliers mensuels qu'elle propose se tiennent à Beblenheim, Liépvre, Hirsingue, Benfeld et Lutzelhouse.

► En France, les aidants, tous handicaps ou maladies confondues, sont au nombre de 8,3 millions.

► En Alsace, quelque 25 000 personnes souffrent de la

maladie d'Alzheimer. « Il n'est pas toujours facile de quantifier les aidants car ceux-ci ne se considèrent pas toujours ainsi, mais simplement comme l'époux ou l'enfant qui aide, et se minent parfois la santé à batailler seuls... », indique-t-on à Rivage. En Centre Alsace, ils seraient 10 520, toutes catégories confondues.

► 51 % des aidants sont des conjoints et 25 % des enfants. Leur moyenne d'âge est de 64 ans et 16 % travaillent à temps complet. 90 % souffrent d'anxiété, dépression, épuisement moral... et 30 % décèdent avant le proche qu'ils aident.

« Quand vous vivez avec une personne qui souffre d'Alzheimer, vous n'avez plus vraiment en face de vous la personne avec laquelle vous partagez votre vie ; vous ne savez plus si vous êtes sur la bonne voie en faisant telle ou telle chose. Venir à ces ateliers nous permet de souffler un peu, de voir qu'on n'est pas seul dans cette situation. » Pierre Heinrich, de Turckheim, et René Haumesser, de Holtzwihr, s'occupent tous deux de leurs épouses atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Quand ils le peuvent, ils viennent aux ateliers organisés, une fois par mois, à la maison de retraite Le Petit Château à Beblenheim, par Rivage, la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants gérée par l'Apamad (association pour l'accompagnement et le maintien à domicile). Le principe est toujours le même : les aidants suivent un atelier dans une salle – en général un groupe de parole

Quitter l'étiquette « aidant de » pour être eux-mêmes

En ce mardi, la séance est un peu différente : les aidants ont droit à un atelier culinaire, confection d'un dessert avec le pâtissier strasbourgeois Stéphane Heiligenstein. Les tirs fusent, on papote et on commente. Et personne ne se fait prier pour plonger une cuillère gourmande dans le bol des restes du nappage au chocolat que Stéphane fait passer à la ronde.

« Pour les aidants, ces rencontres sont de vraies bulles d'oxy-

gène, commentent Anne Wertenberg, coordinatrice de la plateforme, et Aline Henninger, coordinatrice territoriale Centre Alsace. À la maison, ils sont 24 heures sur 24 avec leur proche ; ici, ils peuvent quitter l'étiquette « aidant de » et être de nouveau eux-mêmes. » Ainsi, une dame dont le mari est perpétuellement à sa recherche peut ici se poser tranquillement.

« Ces moments sont précieux, surtout car ils nous permettent de partager ce qu'on vit avec d'autres dans la même situation », confie Nicole Fuchs, de Sélestat. Laurent Bebon, de Dieffenbach-au-Val, choisit l'humour : « Ça fait du bien d'entendre les misères des autres et de raconter les siennes ! » glousse-t-il. Ce que con-

« LES AIDANTS se sentent souvent très seuls face à la maladie de leur proche. Le besoin d'exprimer ce qu'ils vivent et ressentent est ce qui ressort en majorité de ces rencontres, indique la psychologue Agnès Flick. Car

dans le cas de maladies neuro-dégénératives, l'aidant voit tous ses liens se casser : le lien avec le conjoint, au fur et à mesure de l'avancée de la maladie, le lien avec l'entourage, qui ne comprend pas ce qu'il vit, et le lien

social car il ne peut plus sortir. » Ces rencontres apportent une richesse particulière. « Chacun peut donner son petit truc, son astuce qu'il ou elle a expérimenté. C'est autre chose que si cela venait d'un professionnel, re-

prend Agnès Flick. Il y a parfois des moments très tristes, d'autres très joyeux... L'émotion exprimée peut être comprise par les autres. »



Tandis que les aidants suivent leur atelier, les aidés ont le leur, mené par Natacha Keller, aide médico-psychologique.

trouvent un rôle social », note Natacha Keller. ■