

LA VOIX DU NORD

MARDI 16 FÉVRIER 2016

Cambrésis

AUJOURD'HUI

COLLECTIF LA CAVALE

Tu as entre 11 et 15 ans, participe à des journées où tu découvriras la pratique du théâtre, du cinéma, du documentaire. Contact auprès des Scènes du Haut-Escaut à Marcoing : 03 27 82 23 04. Egalement les 11 avril, 7 et 8 juillet),

BONJOUR

OUPS. « Oh, je suis enchanté de vous rencontrer ! », nous a dit Hervé, de Saulzoir, dès que l'on a franchi le seuil de La Pause-Alzheimer de Saint-Aubert (lire p.8). Il s'est empressé de nous parler de ses petits-enfants, de sa passion pour l'accordéon et nous nous sommes tout de suite sentis à l'aise. Nous nous sommes assis en face d'Alain, fils d'agriculteur, aussi drôle que dynamique. Il a enchaîné les blagues, comme Paul et Jean ont

égrené des textes en vieux français qui nous ont laissés pantois. Paul, après avoir répondu à nos questions, a voulu mieux nous connaître, nous a même donné quelques conseils. Les trois heures de la séance se sont envolées à toute vitesse. On s'est avancé vers chaque participant pour dire au revoir et là, horreur. Impossible de se rappeler le prénom d'Alain. Il a fait les gros yeux, puis bon seigneur, nous a pardonnés. ■ C. Di M.

PENSEZ-Y

MUSÉE DE CAMBRAI

Activité pour les 6-8 ans : Musée en or 6-8 ans « Préparez des masques de carnaval ». Ce mercredi 17 février, de 10 h à 16 h 30, au musée 15, rue de l'Épée. Tarifs : 6 € plus 3 € (cotisation nouveaux adhérents). Réservations au 03 27 82 27 90.

Alzheimer le temps d'oublier



LIRE
P.8-9

La Pause fait oublier pendant trois heures la maladie d'Alzheimer

L'idée magnifique de pouvoir proposer un moment de répit aux personnes souffrant d'Alzheimer ou maladies apparentées, et à leur entourage, est née à Rumilly, en 2012. Depuis un an tout pile, cette solution est aussi proposée, chaque mardi, au foyer des aînés de Saint-Aubert.



Les bénévoles de France Alzheimer Nord accompagnent les malades durant les exercices de mémoire qui s'enchaînent tout au long de la séance.

PAR CARINE DI MATTEO
cambrai@lavoixdunord.fr

SAINT-AUBERT. « Avoir les oreilles qui... ? » Claudine Bultel, bénévole de France Alzheimer Nord, lance la question à la cantonade. « Siffilent ! », répond un Alain tout en dynamisme. Une mer de rires envahit, en une vague, une seule, la salle des aînés, ses sièges verts, ses murs jaunes et bois, ses cinq participants atteints d'Alzheimer ou troubles apparentés, ses quatre bénévoles du jour.

Avec son crayon gris taillé très fin, Roland, qui a comme Alain des soucis pour se rappeler le passé immédiat, complète maintenant une liste d'antonymes à trouver. Marie-Jeanne, son aide à domicile, est assise à sa gauche pour l'aider s'il ne sait plus bien que « timide » est le contraire de « hardi », « pile » de « face », « D'habitude, je ne reste pas, nous chuchote-t-elle. Mais je voulais voir comment se déroule une séance. » Ce groupe est né pour que les ai-

dants ne restent pas, sauf s'ils ne veulent pas partir. Il existe pour qu'ils puissent avoir trois heures de liberté pour souffler, pendant que leurs proches font des exercices de mémoire. Et s'amuse. Et oublie, un peu, leur maladie.

LA GRANDE QUESTION

« J'ai une question à poser, interrompt Paul, chemise rouge, écharpe rayée autour du cou. Il regarde Claudine Bultel. *Quand repartons-nous ?* » Cet automne, les malades de *La Pause* de Saint-Aubert et Rumilly, leurs aidants, les bénévoles sont partis une semaine à Merlimont. C'était si bien que Paul ne l'a pas oublié. « *Dans ce groupe, il y a de la solidarité* », nous explique cet ancien photographe. C'est pour cela qu'il vient chaque semaine. Au début, ils n'étaient que trois participants. Leurs épouses se sont liées d'amitié, font du covoiturage, s'appellent pour se soutenir.

« *Ce qu'il y a, c'est que la maladie ne prévient pas avant de frapper à la porte, nous explique Jean tout en essayant de déterminer les valeurs qu'il faut donner aux navets*

et aux poireaux dans un exercice de *Légumes-maths*. La maladie d'Alzheimer vient chambouler la vie de plus en plus de personnes, dans le Cambrésis. « *On accompagne ce public croissant, nous explique Aurélie Maillard, coordinatrice du CLIC Carnières - Solismes, cofondateur de La Pause de Saint-Aubert. Et on rencontre de plus en plus d'aidants épuisés qui ont besoin d'aide.* »

Alors ce rendez-vous du mardi après-midi est là pour entourer ceux qui ont des troubles légers ou modérés, jusque-là un peu négligés dans la prise en charge. « *Et on voulait le faire sur notre territoire, parce qu'il y a ici des problèmes de mobilité* », souligne Aurélie Maillard. Dans la salle des aînés, on est encore en train de plaisanter autour de coloriations. « *Ça nous aide* », résume en un mot touchant Jean. ■

Chaque mardi, de 14 h à 17 h, au foyer des aînés, rue Gambetta, à Saint-Aubert. Chaque jeudi, même heure, au syndicat d'initiative de Rumilly. Les séances sont gratuites. Il n'y a que l'adhésion à France Alzheimer Nord, de 30 €, à verser.

Tél. : 03 27 80 65 08.

Une formation pour les proches

SAINT-HILAIRE-LEZ-CAMBRAI. Deux interlocuteurs – un neuropsychologue et Claudine Bultel – et cinq demi-journées de formation. Ça a l'air indigeste dit comme ça, « *mais ça m'a aidé à ne plus faire une montagne de la maladie* », souligne Michel, l'un des aidants après la formation (lire ci-contre).

« *C'est de la formation information, explique Claudine Bultel. Elle est là pour aider à mieux faire face à la maladie, mieux comprendre ce qui se passe, et découvrir les aides possibles.* » Le déroulement est toujours le même. « *La première journée, on parle de la maladie. On essaie de répondre aux questions "Pourquoi la personne est atteinte?", "Quelle est la partie du cerveau atteinte?"... Quand on sait ça, on peut la semaine suivante, parler de son comportement. Puis du rôle de l'aidant. Pourquoi est-ce lui qui aide? Comment peut-il faire. On présente également les différents lieux de prise en charge et toutes les aides qui peuvent exister, qu'elles soient à la personne, matérielles ou juridiques. Tout ça permet de voir plus clair, mais aussi de pouvoir parler.* » Claudine Bultel le sait d'autant mieux qu'elle a elle-même été aidante. « *J'ai accompagné mon père. La formation m'a aidée.* » ■

C. DI M.

Les 2, 9, 16, 23 et 30 mars, de 14 à 17 h, au foyer des aînés, place Jean-Jaurès, à Saint-Hilaire. Gratuit.

Une fois par mois, un groupe de parole pour aider les aidants

Une affiche discrète apparue sur un panneau d'information à la mairie de Saint-Vaast-en-Cambrésis. Derrière elle, tout un dispositif pour soulager des aidants de malades pendant que ceux-ci sont à La Pause.



Thomas Liétin et Salomé Legrand reçoivent les aidants lors des groupes de parole ou peuvent accompagner à domicile.

SAINT-VAAST-EN-C¹⁵ ET LE CATEAU.

Les troubles de la mémoire de son épouse sont arrivés d'un coup. Et Michel n'était pas prêt. « Je n'avais jamais fait la popote, jamais fait le nettoyage. Du jour au lendemain, je me suis retrouvé à devoir tout faire tout seul. » Il est assis dans la salle de réunion de la maison des aidants, au Cateau-Cambrésis. Il se raconte devant les cinq autres participants du groupe de parole, devant Salomé Gravelines, la psychologue qui l'encadre. « Au début, j'avais un peu d'aide dont j'ai dû me séparer, parce que ça a un coût. » Alors, il a dû arrêter, pour pouvoir continuer de financer les 2 300 € de l'EHPAD de sa femme. Ses voisins hochent la tête. Ils comprennent.

« À qui parler de la maladie, sinon ?, demande Clément. Son épouse aussi est malade. Les personnes qui ne connaissent pas ces situations ne peuvent pas comprendre. Si vous allez leur dire que votre femme se lève quatre fois par nuit, ils vont se dire qu'elle est folle. Il n'y a que les gens confrontés qui peuvent comprendre. Dans le groupe de parole, on peut s'ouvrir franchement. » Marianne non plus n'arrive pas à évoquer ce qu'elle vit, depuis que sa mère

perd la mémoire, avec ses enfants, ni avec son mari. « Il y a des moments où j'aurais bien envie de pleurer sur l'épaule de quelqu'un, mais je ne peux pas en parler. Papa m'avait demandé de m'occuper de maman lorsqu'il ne serait plus là. Mais je ne pensais pas que je devrais la materner, la laver. On avait une grande complicité avec ma mère, et ça, je ne peux plus l'avoir. On a besoin d'évacuer ce stress, ces angoisses. J'étais en train de tomber dans la déprime quand mes enfants ont tiré la sonnette d'alarme. Le groupe de parole m'a aidé. Il m'a permis de ne plus voir la maladie comme une catastrophe. »

« UNE SORTIE DE CARAPACE »

« La maladie est quelque chose de dur à accepter », ajoute Marie-Françoise, après l'avoir écouté. « On a une sorte de carapace, abonde Marianne. Mais on repart d'ici soulagé, boosté. » « On pioche des solutions qu'ont trouvées les autres participants », abonde Michel. « On n'est plus seuls », reprend Marianne.

« Les professionnels de santé sont auprès des malades huit heures par jour, avance Thomas Liétin, coordinateur de la maison des aidants. Les proches sont présents

constamment du matin au soir, même la nuit. Sans être préparés à la maladie, ni à son évolution. » C'est lui qui gère les groupes de parole, avec Salomé Gravelines ; lui aussi qui a souhaité en créer un à Saint-Vaast-en-Cambrésis, en août 2015, pour être présent dans cette partie du Cambrésis, lui qui travaille actuellement à en ouvrir un à Walincourt-Selvigny.

« CULPABILITÉ »

« Les aidants ont à gérer une forme de culpabilité de ne pas savoir aider leur proche, ajoute l'infirmier. quelques fois, ils s'épuisent. » À tel point que 30 % des aidants décèdent avant la personne qu'ils soignent.

Les groupes ont lieu à peu près une fois par mois. Entre-deux, les aidants peuvent rencontrer individuellement Thomas Liétin ou Salomé Gravelines, leur demander de passer chez eux. « Et ça, c'est très important », souffle Michel. ■ C. D. I. M.

Au sein de l'accueil de jour Annie-Girardot, 28 boulevard Paturle, au Cateau, les 11 mars, 6 mai, 10 juin, 8 juillet de 14 h à 16 h. À la Maison des associations de Saint-Vaast, au 45 rue Jean-Jaurès, les 23 février, 22 mars, 19 avril et 24 mai. Gratuit. Ouvert à tous. Un numéro : Tél. : 06 85 69 19 31.