

# 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-C<sup>15</sup> 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 mater, 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 SORTE 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. DIM.

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.