

# Un super-héros peut s'épuiser

Le CLIC de l'Anjou bleu dédie une journée aux aidants de personnes dépendantes, vendredi 4 mars à Segré. Conférence, ateliers, repas et théâtre seront une bulle d'air pour les proches aidants.



Manoa Andriamandresy prend très à cœur la préparation de la journée dédiée aux aidants, le vendredi 4 mars au CLIC de l'Anjou bleu.

## ENTRETIEN

Les plus de 60 ans représentent près du quart de la population de l'arrondissement de Segré-en-Anjou-Bleu, les plus de 75 ans sont près de 10 %. Manoa Andriamandresy est conseillère depuis octobre 2021 au Centre local d'information et de coordination (CLIC) du Pôle gérontologique de l'Anjou bleu. Chargée de la mission à l'accompagnement des aidants, elle est chargée du programme d'actions Les deux font la pair.

### Quel est l'objet de ce projet ?

Manoa Andriamandresy : « Il est assez ambitieux. Il a pour objectif de redynamiser le territoire segréen. Il n'y a pas eu d'actions collectives envers les aidants pendant plusieurs années, alors même que le contexte sanitaire a aggravé certaines situations d'usagers. On se mobilise pour qu'ils sachent que nous sommes là, qu'on peut les aider. Ce projet comporte trois axes : la journée événementielle, l'accompagnement des aidants, et un volet recherche actions en lien avec le Laboratoire de psychologie de l'Université d'Angers ».

### En quoi consiste l'accompagnement des aidants ?

« C'est vraiment calibré aux besoins de chaque famille au quotidien, par exemple la recherche de solutions de répit, les aides (ménage, toilette, courses, etc.). On dispose d'un annuaire qui regroupe toutes les aides possibles. On peut aller jusqu'à constituer les dossiers avec la personne. En milieu rural, la problématique de la mobilité est aussi très courante. Cela peut également être du soutien psychologique. Le CLIC se déplace à domicile pour les

aidants fragiles, isolés, qui sont à bout... Il y a aussi un accompagnement téléphonique pour les personnes qui ne souhaitent pas qu'on entre dans leur intimité ».

### Quelles sont les souffrances des aidants ?

« Au début, cela paraît naturel d'aider un proche au quotidien : le conjoint malade ; un parent pour des démarches administratives ; accompagner son enfant en situation de handicap. Au fur et à mesure, la charge mentale augmente et il y a un impact considérable sur la vie sociale et familiale des aidants, alors que certains actes sont du ressort de professionnels. Il y a des aidants actifs épuisés, qui réaménagent leur temps de travail ou arrêtent toute activité professionnelle. Cela sort de l'ordinaire, ce n'est pas normal. À un moment, il faut savoir lâcher prise en tant qu'aidant et laisser les professionnels prendre le relais ».

### Est-ce que ces sujets seront abordés lors de la Journée pour les aidants ?

« Oui. L'après-midi, on a prévu trois ateliers construits avec l'Udaf, France Alzheimer, Familles rurales et la MSA. Le premier a pour but de valoriser les qualités d'un aidant : coordonner, gérer l'administratif, les courses, le quotidien, être soutien moral... Surtout si la personne n'habite pas avec soi, c'est beaucoup de compétences qui ne sont pas mises en valeur. On cherche à leur faire comprendre qu'ils sont des superhéros qui peuvent s'épuiser. Le deuxième atelier portera sur leurs besoins et comment on pourra y répondre au niveau national, puisque le CLIC est aussi un observatoire de la gérontologie en Anjou bleu (894 personnes aidées en 2020). Le

troisième atelier abordera toutes les aides possibles : financières, juridiques, humaines. Tout le monde participera à ces trois ateliers. Le but est que chacun donne son ressenti ».

### Pourquoi faire intervenir un neuropsychologue ?

« Il va mettre des mots, des explications scientifiques sur ce que l'aidant vit au quotidien. Cela rassure. Ce neuropsychologue a l'habitude de vulgariser son propos. »

### Les personnes parlent-elles facilement ?

« Oui, quand elles se sentent en confiance. Il est important de libérer leur parole. C'est plus facile en petits

groupes et lors des moments de convivialité. Cela soulage de voir qu'il y a des professionnels et aussi des personnes qui vivent les mêmes situations au quotidien. C'est plus facile de se rencontrer dans l'autre. La maladie crée une forme d'isolement ».

### Que vont apporter les saynètes d'improvisation théâtrale ?

« Le matin, ce sera une respiration inspirée de la parole des usagers entendue pendant le débat qui suivra la conférence. C'est une bulle d'air pour dédramatiser ce qui se dit. Après les ateliers, cette représentation sera une sorte de bilan de la journée ».

## PRATIQUE

### Une journée gratuite

La Journée événementielle pour les aidants aura lieu vendredi 4 mars de 10 h à 16 h 30 à la Maison de Pays, route d'Aviré à Segré. Elle s'adresse notamment aux aidants de personnes âgées de plus de 60 ans. Elle est gratuite, y compris le déjeuner. À 10 h, conférence sur le thème « Troubles comportementaux, états des actions et des projets pour les aidants et leurs aidés », par Philippe Allain, professeur de neuropsychologie à l'Université d'Angers, neuropsychologue et directeur adjoint du Laboratoire de psychologie des Pays de la Loire. Cette conférence sera accessible en visioconférence pour les personnes ne pouvant participer à la journée. À 11 h 30 et 16 h, théâtre

d'improvisation par Les Expresso. À 13 h 30, trois ateliers sur les rôles, les aides et les outils mobilisables pour les aidants.

### Prise en charge des aidés

Pendant cette journée de répit, une prise en charge des proches aidés est proposée gratuitement en lien avec le service Un jour part'agé de Familles rurales, à L'Hôtellerie-de-Flée, avec possibilité de transport. Une alternative est une prise en charge à domicile pendant sept heures, financée à 50 %.

Pour y participer, inscription obligatoire : CLIC de l'Anjou Bleu 02 41 61 29 91 ou clic@anjoubleu.com.