

Une pause-café pour parler et être écouté

Le 29 janvier, la Maison des initiatives sociales et culturelles de Brignoles lance un nouveau rendez-vous mensuel : le Café des aidants. Un moment convivial d'échange, de partage et de soutien

« Le Café des aidants, c'est un moment de répit durant lequel ils vont pouvoir lâcher prise », explique Michel Figarella, directeur de la Maison des initiatives sociales et culturelles (MIS) de Brignoles. « Ils », ce sont les quelque huit millions de personnes en France qui, quotidiennement, apportent leur soutien à leurs proches malades, souffrant d'un handicap, immobilisées ou devenus dépendants. Un mari, un enfant, un parent, un ami, parfois un voisin. À domicile souvent. « Les vies de ces personnes sont rythmées par l'aide qu'elles apportent à longueur de journée. Leurs jours sont entièrement dédiés à la personne dont elles ont la charge. Voilà pourquoi nous les appelons les aidants », poursuit Michel.

Épaulée par l'Association française des aidants, la MIS a ainsi décidé de tendre la main à ceux et celles qui donnent chaque jour de leur temps au service d'un tiers. Autour d'un café, un thé. Quelques



Les participants pourront se retrouver tous les derniers vendredis du mois, de 9 h 30 à 11 heures, au Café Jeannette autour de Barbara (à d.) et Violaine.

(Photo J. M.)

viennoseries et surtout de la chaleur humaine. « Une façon de leur montrer qu'ils ne sont pas seuls, que nous sommes là pour les écouter et conseiller », continue Michel.

De la théorie à la psychologie

Le rendez-vous est fixé chaque dernier vendredi du mois au Café Jeannette. Au programme tous les

mois, un thème lancé par Violaine Champagnac, travailleur social, intervenante pour la MIS, et Barbara Rémy, psychologue clinicienne. « Notre but est de faire sortir les gens de

chez eux, dans un lieu neutre, au moins 1 h 30 par mois, sans qu'ils ne culpabilisent. Qu'ils puissent échanger avec d'autres aidants. Nous serons là pour orienter les discussions et

leur apporter des conseils psychologiques et théoriques », détaille Violaine. Faire le point dans les démarches administratives, apprendre à déléguer, anticiper les coups durs, faire face à des comportements inconnus...

Autant de points essentiels auxquels les aidants trouveront des réponses. Pour qu'à leurs tours, ils soient pris en compte.

J. M.

Tous les derniers vendredis du mois, au Café Jeannette, Place Caramy, de 9 h 30 à 11 heures.
Rens. 04.94.69.42.24.contact@mis-brignoles.com

Notez-le !

Le programme du premier Café des aidants :

Vendredi 29 janvier (exceptionnellement à la MIS, au 11 rue Barba-roux)

« Moi aussi j'aimerais que l'on me demande comment ça va ? »