

Un moment de *répit* pour les *proches aidants*

Quatre proches aidantes ont pu profiter d'une parenthèse dans leur quotidien effréné, au château des Requêtes à Valframbert. Au programme : sophrologie, réfléxologie, confidences et amitiés.



Maryse, Patricia, Odile et Murielle se disent au revoir, après une dernière séance de sophrologie avec Nadège Lablanche. Ces quatre proches aidantes ont pu profiter d'un moment de répit, lors d'un séjour au château des Requêtes à Valframbert. **Ouest France**

« Cela fait vingt-deux ans que je suis aidante et c'est la première fois que je m'autorise ce moment de *répit* », avoue Patricia, sous les regards bienveillants de Maryse, Odile et Murielle. Ces femmes, venues des quatre coins de l'Orne, ont entre 67 et 72 ans. Toutes veillent nuit et jour sur leurs maris en perte d'autonomie : certains ont subi un AVC, d'autres sont atteints d'un ou plusieurs handicaps.

Pour des proches *aidants* comme elles, l'organisme le Relais du Bien-être propose des séjours de prévention en petits groupes, imaginé comme une « *invitation à prendre du temps pour soi* ». Épuisées, ces seniors se sont accordées trois jours de détente au château des Requête, à Valframbert, près d'Alençon.

Le 3 juillet, alors que le séjour touche à sa fin, les quatre femmes tirent les conclusions de cette expérience, tout en se faisant masser à tour de rôle. Émue, Odile constate à quel point ce séjour lui a apporté : « *Ce n'est pas qu'une histoire de répit, c'est une prise de conscience pour un nouveau départ.* », « *Ce séjour nous aura changées* », renchérit Maryse, déterminée à prendre plus de temps pour elle désormais.

« Prendre du temps pour soi »

Dans un cadre reposant, les hôtes sont aux petits soins pour ces seniors habituellement surmenées. « *La vie de château* », plaisante Odile. Différents professionnels se succèdent aussi pour chouchouter les quatre femmes. Au programme : sophrologie, marche méditative ou réflexologie plantaire.

Pour le Relais du Bien-être, l'objectif est « *de prévenir l'épuisement et améliorer le bien-être des aidants* », mais aussi de lutter contre l'isolement. « *Le plus important reste d'être une oreille attentive* », estime **Nadège Lablanche**, sophrologue à Alençon, venue accompagner les quatre séniors au château des Requête.

Le séjour devient un prétexte pour échanger sur les maux auxquels les *aidants* sont tous exposés : fatigue, troubles du sommeil, anxiété ou encore dépression. « *J'ai pu dormir seule... Cela faisait longtemps que je n'avais pas eu à me réveiller* », confie Patricia, soulagée. Grâce à cette expérience, Maryse se sent moins seule : « *On est toutes des femmes écorchées qui souffrent et qui ont besoin de rencontrer des personnes qui vivent la même chose.* »

Bénéficiaire de ce séjour reposant est plus accessible que ce que l'on pourrait penser. Grâce aux financements du département, des caisses de retraite AGIRC-ARRCO et de l'Agence nationale pour les chèques vacances, les *aidants* n'ont rien à sortir de leurs poches. Murielle est reconnaissante d'avoir eu cette opportunité : « *C'est fort ce qu'on nous a offert !* »

Autour de la table, toutes s'accordent à dire que ce type de moment est « *indispensable* » pour améliorer le quotidien des *aidants*. Avant leur dernier repas ensemble, les quatre femmes imaginent déjà la suite : « *On veut maintenir cette relation et le soutien moral qu'on a trouvé, alors on va essayer de se revoir* », conclut Patricia.

Face à l'engouement suscité par ce séjour, une première dans l'Orne, le Relais du Bien-être a d'ores et déjà prévu deux autres sessions dans le département pour les *aidants*. Elles devraient avoir lieu en octobre et en novembre.

Renseignements et inscriptions au 06 76 78 02 57, sejours@relaisdubienetre.com ou sur www.relaisdubienetre.com

Émilie MAYEN.