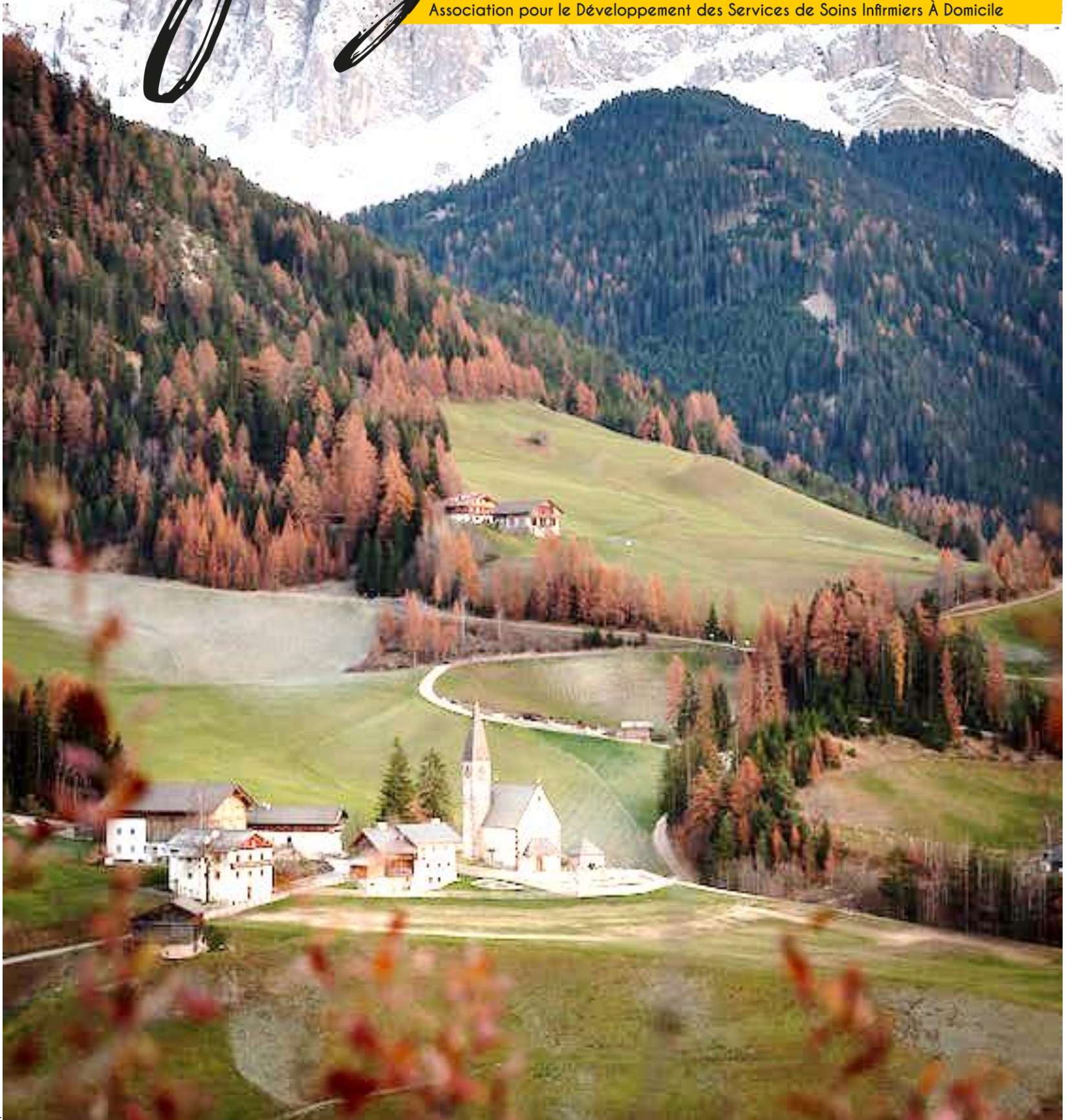


# La Gazette



Février 2024 n° 57

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile





# Édito

Alors, comment commencer cet édito 2024 ? Nous sommes en février et il est un peu tard pour les vœux, tant pis, je vous souhaite tout de même le meilleur pour vous et vos proches pour cette nouvelle année, en espérant que 2024 vous apporte joie, vitalité et beaucoup de sourires.

Je crois en effet qu'il nous en faut des sourires en ce moment, ce petit mouvement du visage qui détend les muscles et ouvre les cœurs. Souvent contagieux et sans risque pour la santé, un sourire donné ou reçu, quand la journée n'a pas été terrible, cela nous raccroche à l'espoir et la confiance dans des lendemains plus doux et plus légers. Est-ce que finalement, cultiver cet espace de joie et de légèreté n'est pas justement l'expression d'une force voire de courage face au monde qui nous questionne, à la vie qui nous bouscule de près ou de loin et parfois un peu trop fort ? On ne dit pas que c'est facile, on ne dit pas que cela se décrète du jour au lendemain quand nos vies se traînent et nous avec, par contre, on peut y penser et essayer.

Pour 2024, comme la montagne en couverture de ce nouvel opus nous le suggère, prenons une grande respiration, sourions et continuons vaille que vaille le chemin.

Pour bien démarrer cette année, la gazette vous propose donc un bol d'air en montagne, du pétillant et de l'audace avec Joséphine Baker et puisqu'on en parle, une technique avec un nom pas possible qui nous aide à vivre avec un peu plus de légèreté !

Bonne lecture à toutes et tous



Pascale Hoang  
Directrice

## SOMMAIRE

Edito.....	p. 2	Célébrité.....	p. 8-9
Informations.....	p. 3	Médecine alternative.....	p. 10-11
La montagne.....	p. 4-5	Notre Dame.....	p. 12-13
Les protections juridiques.....	p. 6-7	Les métiers d'Antan.....	p. 14-15

# Informations

## Connaissez-vous le journal de François?

C'est un journal de proximité de la Vallée de Montmorency où la culture, les initiatives solidaires, l'histoire locale, le patrimoine, le sport, le tourisme sont à l'honneur.

Chaque semaine le journal de François vous donne des informations sur les agendas culturels, sportifs, solidaires ou touristiques de la Vallée de Montmorency.

C'est une véritable mine d'or que vous pouvez retrouver sur internet <https://www.journaldefrancois.fr>

## FAMILEO, une gazette familiale entre autres...



**Famileo** est un service en ligne permettant aux personnes âgées de recevoir des nouvelles de leurs proches sous forme de gazettes, livrées à domicile ou en maison de retraite. Une gazette familiale en papier qui sera lue, rangée, partagée, et qui nourrira de nombreux échanges.

*(Information non contractuelle)*

## LA CPTS

La CPTS ou **Communauté Professionnelle Territoriale de Santé** est une association soutenue par l'Agence Régionale de Santé et l'assurance maladie, composée de professionnels de santé (libéraux ou issus d'établissements de santé et médico-sociaux). Ils sont réunis autour d'un projet de santé territorial développé à leur initiative. Elle a vocation à coordonner l'ensemble des acteurs de santé d'un territoire afin de faciliter l'accès aux soins, de proposer des parcours de santé et des actions de prévention à la population.

Si vous n'avez pas ou plus de médecin traitant, cette structure peut vous aider dans votre recherche.

Dans le Val d'Oise, plusieurs CPTS sont présentes.

Retrouver leurs coordonnées sur le site : [www.sante.fr](http://www.sante.fr) (rubrique CPTS)

# La Montagne

« ...que la montagne est belle,  
comment peut-on s'imaginer... »  
Jean Ferrat

Bruno FROGER

**La montagne, par sa présence, nous questionne:  
qu'abrite-t-elle dans ses hauteurs et sur ses flancs ?  
Ses surplombs imposent fascination et respect et  
pourtant...  
Il n'en faut pas plus pour piquer notre curiosité. Allons  
voir !**

Les premiers mots pour décrire la montagne sont **majesté** des faces rocheuses, **énergie** des cascades, torrents impétueux et glaciers, **puissance** des phénomènes météorologiques.

Puis...

**Douceur**, des courbes du relief, combes et vallons, fil d'une arête, vision d'un dôme enneigé, d'un horizon sans cesse remanié,

**Légèreté** du manteau neigeux qui, durant la nuit, a recouvert délicatement les pentes,

**Calme** des alpages et lacs d'altitude qui invite à l'observation et la découverte de la flore et de la faune,

**Plaisir** des sens, jeu du soleil au travers des nuages, panoramas grandioses, odeurs fugaces ou entêtantes, chants des oiseaux, des clarines, de l'eau qui s'écoule, cueillettes de myrtilles, lecture au soleil de l'après midi, filet d'air frais complice dans l'effort...

**Terrain de jeu** idéal pour sportifs de tout poil, que ce soit pour le loisir, la performance ou la recherche de sensations fortes.

On y pratique les sports d'hiver essentiellement de glisse, aériens (parapente, base-jump), aquatiques (canyoning, eau vive, lacs), le cyclisme (route et VTT), trail, escalade, via ferrata, haute montagne...

Et bien sur la randonnée, itinérante ou à la journée.



Le Mont Blanc vu de l'arête des  
Cosmiques



Lac de Creno Corse du sud 1300m



Au sommet du Piton des neiges Ile de la Réunion



Le milieu montagnard est rude, rustique et exigeant. La nature est toujours plus forte, il faut faire avec. L'homme s'est donc adapté en créant des règles d'usage et de sécurité et en se défaisant du superflu. Rigueur, simplicité, communication, mise au service et solidarité, c'est l'esprit de cordée.



Découvrir la montagne passe souvent par des efforts, parfois du dépassement de soi. Cela confronte à l'imprévu, comme le changement subit de la météo, expose au risque et à ses propres peurs.

La récompense du sommet, étape ultime, est l'occasion de ressentir la fierté du vainqueur, un sentiment de puissance de domination et aussi de déconnexion de la réalité par l'isolement.

L'arrivée à l'étape, le passage du sommet ou d'un col sont toujours de merveilleux moments propices à la célébration et à la convivialité.



Drapeaux de prière Lac Phoksundo au Népal

*Ces bouts du monde, entre ciel et terre, espérés, inaccessibles mais aussi lieux de passage par leurs cols sont une invitation à méditer notre condition humaine. En témoignent les croix sur les sommets, les drapeaux de prières tibétains, les sanctuaires.*



Mont Guillaume Hautes Alpes

Les régions montagneuses sont fragiles, très exposées aux phénomènes naturels et aux cycles des saisons plus marqués, et maintenant particulièrement confrontées aux problématiques de réchauffement climatique et de pollution urbaine. Bien que les risques de crue, d'avalanches ou de mouvement de terrain ne soient pas maîtrisables, l'homme a tenté de canaliser les forces et modelé les reliefs à coups de dynamite et d'ouvrages.

Ces temps-là seraient révolus entend-on...

Place à la gestion durable, préservation de la faune et de la flore (parcs nationaux), dé-bétonisation et retour à l'état naturel, limitation du tourisme de masse et maintien raisonné des activités humaines sur le territoire pour l'entretenir et le sécuriser

# Les Protections Juridiques

***Ou comment sauvegarder les intérêts d'une personne fragile***

Romain VOYER



Parce que les aléas de la vie peuvent à tout moment nous rendre vulnérables, il est apparu essentiel qu'une protection adaptée voit le jour.

Selon l'article 415 du code civil, « Les personnes majeures reçoivent la protection de leur personne et de leurs biens, que leur état ou leur situation rend nécessaire. Cette protection est instaurée et assurée dans le respect des libertés individuelles, des droits fondamentaux et de la dignité de la personne ». Elle a pour finalité l'intérêt de la personne protégée.

De quoi parle-t-on ?

- Une mesure de protection est prise sur décision d'un juge : le Juge des contentieux de la protection (ex Juge des tutelles). Il décide non seulement de l'opportunité d'ouvrir une mesure mais également de son degré de protection et ce en s'appuyant sur une expertise médicale (192€ TTC à la charge du patient, non remboursée par l'Assurance Maladie ni par les Assurances et Mutuelles de santé) qui constate l'altération de l'état de santé de la personne.
- Le juge désigne également la personne qui sera chargée d'assurer cette protection, un tuteur ou un curateur, qu'il choisira par priorité parmi les membres de la famille, les proches de la personne et à défaut un professionnel.
- Les mesures de protection sont organisées selon un principe de graduation de la mesure, dont les effets doivent être strictement adaptés, c'est-à-dire proportionnés à l'état de vulnérabilité de la personne. Ce principe est rappelé à l'article 440 du Code civil.

Il existe 5 types de mesures :

## **La sauvegarde de justice :**

C'est la mesure la moins contraignante. En effet, la Loi prévoit que:

- La personne placée sous sauvegarde de justice « conserve l'exercice de ses droits ».
- La durée maximale de la sauvegarde de justice est d'une année, renouvelable pour une seconde année.
- La sauvegarde de justice permet surtout d'accéder à la mise en place du mandat spécial qui permet d'agir dans l'urgence pour sauvegarder les intérêts de la personne vulnérable, avant le jugement instaurant une tutelle ou une curatelle.

## La curatelle ou la tutelle :

- **La mesure de curatelle** prévoit l'assistance de la personne (le majeur protégé ne peut agir sans l'assistance du curateur pour tous les actes patrimoniaux importants)

- **La curatelle renforcée** prévoit un régime mixte puisque le majeur protégé est assisté, sauf pour la gestion de ses revenus et de ses dépenses qui sont gérés par le curateur.

- **La tutelle** prévoit sa représentation pour tous les actes de la vie civile, à l'exception des actes strictement personnels prévus à l'article 458 du Code Civil.

Il est important de souligner que des aménagements sont possibles entre la curatelle et la tutelle: le curateur peut solliciter du Juge l'autorisation de représenter le majeur protégé pour un acte déterminé (tous sujets).

- Le Juge peut désigner un ou plusieurs tuteurs ou curateurs. Il peut diviser la protection en distinguant un tuteur ou curateur aux biens et un autre à la personne. Il peut confier, notamment en cas de conflit dans la famille une partie de la mesure à un mandataire professionnel.

- A tout moment, le tuteur ou le curateur peut solliciter la désignation d'une autre personne (conflit familial, situation d'épuisement notamment). A tout moment il peut saisir le juge d'une difficulté entravant le bon fonctionnement de la mesure de protection.

- Concernant le tuteur , au début de la mesure, et dans les trois mois suivant l'ouverture, il est nécessaire de déposer l'inventaire et un projet de budget, ainsi qu'un bilan annuel financier.



## L'habilitation familiale et le mandat de protection future :

- permet à une personne désignée d'accomplir certains actes pour le compte d'une autre personne qui n'est pas en capacité de manifester sa volonté. On parle de représentation. Elle peut être totale ou partielle.

- L'habilitation familiale est ordonnée par le Juge uniquement en cas de nécessité, lorsque les représentations habituelles (procuration par exemple) ne permettent pas de suffisamment protéger les intérêts de la personne.

- Il ne s'agit pas d'une mesure de protection judiciaire, comme le sont la sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle. En effet, une fois l'habilitation familiale délivrée, il n'y a plus de contrôle par le juge.

- Il est également possible d'organiser en avance sa protection et celle de ses biens, en désignant dans le cadre d'un mandat de protection future, un tiers qui sera chargé d'agir à sa place pour le jour où son état de santé ne lui permettra plus de le faire elle-même.



# Joséphine BAKER

*Un destin hors norme*

Chantal BAUWENS

**JOSEPHINE BAKER:**  
*Une femme dotée d'une personnalité exceptionnelle, qui mena toute sa vie un combat pour la liberté et l'émancipation des femmes. Elle est la 6<sup>ème</sup> femme à faire son entrée au Panthéon.*

Frida Joséphine MacDonald , née le 3 juin 1906 dans le Missouri, est devenue « Joséphine BAKER » par son deuxième mariage avec William Howard BAKER et française par son troisième mariage avec Jean LION en 1937.

Elle fut une icône emblématique de la scène musicale et de la danse dans les années 20. Dans les années 30 avec « la revue nègre » au théâtre des champs Elysée, elle éblouit le tout Paris et la France par son talent et sa liberté.

Son succès était extraordinaire , à une époque où les artistes noirs aux Etats-Unis étaient confrontés à la discrimination.



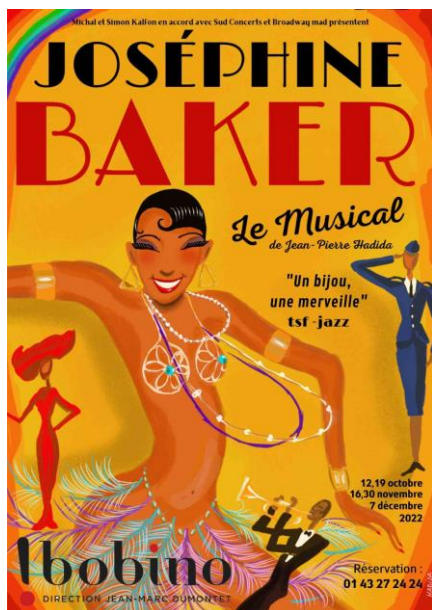
## Une actrice engagée

Pendant la seconde guerre mondiale, elle s'est engagée dans la résistance française, utilisant son statut d'artiste pour transmettre des messages secrets. En janvier 1941 elle se rend en Afrique du Nord, pour briser la mainmise allemande dans cette zone.

Les informations qu'elle doit communiquer au bureau des renseignements du Général de Gaulle sont dissimulées à l'encre invisible sur les partitions musicales de ses chansons. Lorsqu'elle tombe malade , c'est sa chambre d'hôpital qui se transforme en centre de renseignements improvisé



## La Muse.....



C'est à Paris qu'elle trouve la reconnaissance, devenant en moins de 10 ans une icône incontournable du grand public autant que de l'élite culturelle. Elle est aussi la muse des artistes de l'époque, comme atteste les nombreuses œuvres qu'ils lui consacrent.

### Osez Joséphine.....

Joséphine a osé, tout osé....

A peine adolescente, elle franchit les obstacles pour jouer dans une pièce de théâtre; elle sera ensuite habilleuse. Pour ne pas quitter la scène, elle ose remplacer une danseuse au pied levé, puis ose participer à la revue Nègre.

Elle ose être espionne pour la résistance .



**« La tour Eiffel est très différente de la statue de la liberté, mais quelle importance? , à quoi bon avoir une statue, mais pas la liberté? » J. Baker**



**Une place à son nom dans le XIV arrondissement de Paris**



Enfin elle ose adopter 12 enfants de différentes origines qu'elle appellera « ma tribu Arc en Ciel ». Cette décision lui vaudra plus de mépris que d'encouragements.

Elle va finir par payer très cher , dans tous les sens du terme ce pari que certains font rimer avec « folie ».

Aux dettes, qui au début des années 60 ne cessent de s'accumuler, vient s'ajouter le départ de Jo Bouillon son époux, et une expulsion des Milandes en Dordogne, le château qui avait symbolisé tous ses espoirs.

Jusqu'à sa mort elle participera à des dizaines de meetings dans le monde et se produira sur scène pour subvenir au besoin de ses enfants.

Elle meurt en avril 1975 après avoir été décorée de la Légion d'honneur et de la Croix de guerre en 1961.

En 2021, près de cinquante ans après sa mort, elle entre au Panthéon, devenant ainsi la sixième femme et la première femme noire à rejoindre le « temple » républicain.

# Médecine Alternative

## L'EMDR : Eye Movement Desensitization Reprocessing

Alain BOULET  
Véronique DECHAMPS

**C'est en 1987 que l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing ou « désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ») est mis au point par la psychologue américaine Francine Shapiro.**



L'EMDR permet de dissocier les émotions des souvenirs en ciblant les mémoires traumatiques des patients. En d'autres termes, elle vise à traiter les conséquences psychologiques, physiques ou relationnelles liées à un traumatisme psychique.

Elle est considérée comme la thérapie du post-traumatique, pour des patients présentant divers troubles tel que des états anxieux, des dépressions, des phobies, des troubles du comportement, un deuil, des douleurs chroniques mais également des problématiques plus larges, comme un travail sur l'estime de soi...

### Et pour aller plus loin

- Jacques ROQUES, " EMDR, une révolution thérapeutique ".
- David SERVAN - SCHREIBER, " Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse ".
- Francine SHAPIRO, Margot SILK FORREST, " Des yeux pour guérir, EMDR, la thérapie pour surmonter l'angoisse, le stress et les traumatismes ".



## Comment se déroule une séance d'EMDR ?

Les premières consultations EMDR prennent la forme d'entretiens pour préparer le patient au traitement. Leur nombre varie selon l'histoire du patient et sa capacité à s'auto-apaiser en revivant des souvenirs douloureux.

Les souvenirs perturbants à l'origine de la problématique du patient sont alors retraités, l'un après l'autre. Il faut parfois plusieurs séances pour traiter un seul souvenir.

Le patient est invité à se concentrer sur le souvenir traumatisant et toutes ses composantes (sensation, émotion, pensée négative sur lui), puis à suivre le mouvement des doigts du thérapeute en laissant venir ce qui lui vient spontanément. Certaines autres stimulations bilatérales peuvent être utilisées (sons...).

C'est un processus de libre association des idées, sensations, émotions, pensées, qui se déroule alors, comme lorsque nous rêvons la nuit. Entre chaque série de stimulations, le patient dit ce qui lui vient spontanément. Le praticien continue les séries de stimulations jusqu'à ce que le souvenir ne génère plus de perturbation chez le patient.

Le retraitement de ce souvenir se termine par l'installation d'une pensée positive que de bonnes sensations corporelles confirment.

Une séance d'EMDR dure de 60 à 90 mn, et lorsqu'elle se termine, généralement, le patient ressent une nette amélioration.

Pour les enfants, selon leur âge, les séances de retraitement EMDR sont plus courtes. Elles peuvent se faire en présence de leurs parents



Cette psychothérapie est reconnue comme un traitement de choix pour le trouble de stress post traumatique; de nombreuses études ont déjà démontré son efficacité.

Elle est aujourd'hui recommandée par des instances telles que la *Haute Autorité de Santé*, l'*Organisation Mondiale de la Santé* ou encore l'*Institut national de la santé et de la recherche médicale*, dans le cadre de la prise en charge d'un stress post-traumatique. Comme le précise l'association EMDR France, "***l'EMDR ne peut ni effacer, ni changer le passé, mais permet qu'il ne fasse plus mal.***"



# Notre Dame de Paris

## *Un chef d'œuvre universel*

Jessica MVOTO

***La cathédrale Notre-Dame de Paris, communément appelée Notre-Dame, est l'un des monuments les plus emblématiques de Paris et de la France. Elle est située sur l'île de la Cité et est un lieu de culte catholique. Elle est de style gothique, classée Monument Historique et inscrite au Patrimoine mondial.***



Commencée sous l'impulsion de l'évêque Maurice de Sully, sa construction s'étend sur environ deux siècles, de 1163 à 1300 environ. Après la Révolution française, la cathédrale bénéficie entre 1845 et 1867 d'une importante restauration, parfois controversée, sous la direction de l'architecte Eugène Viollet-le-Duc, qui y incorpore des éléments et des motifs inédits, dont une nouvelle flèche.

La cathédrale est liée à de nombreux épisodes de l'histoire de France. Église paroissiale royale au Moyen Âge, elle accueille l'arrivée de la Sainte Couronne en 1239, puis le sacre de Napoléon Ier en 1804, le baptême d'Henri d'Artois, le duc de Bordeaux, en 1821, ainsi que les funérailles de plusieurs présidents de la République française (Adolphe Thiers, Sadi Carnot, Paul Doumer, Charles de Gaulle, Georges Pompidou, François Mitterrand). C'est aussi sous ses voûtes qu'est chanté un Magnificat lors de la libération de Paris, en 1944. Le 850<sup>e</sup> anniversaire de sa construction est célébré en 2013. La cathédrale inspire de nombreuses œuvres artistiques, notamment le roman de Victor Hugo *Notre-Dame de Paris* paru en 1831 et la comédie musicale qui s'inspire du roman homonyme jouée depuis 25 ans à travers 20 pays et adaptée en 8 langues .

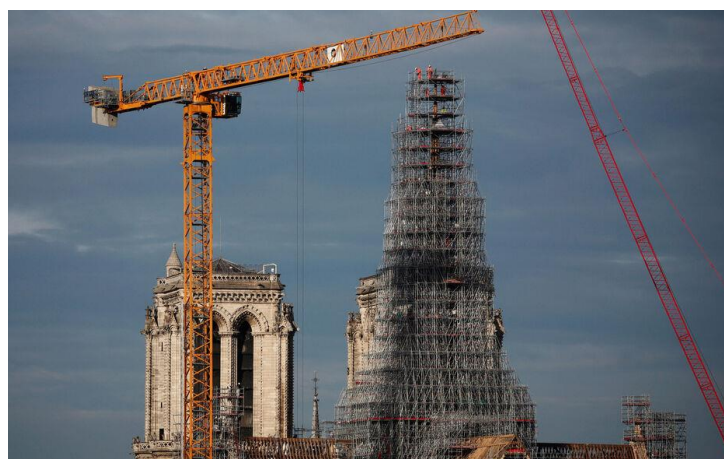
Le 15 avril 2019 un violent incendie détruit la flèche et la totalité de la toiture couvrant la nef, le chœur et le transept. Il s'agit du plus important sinistre subi par la cathédrale depuis sa construction..

Cet incendie déclenche une émotion considérable en France mais aussi dans le monde entier. Sur les rives de la Seine, parisiens et touristes se rassemblent. De nombreux catholiques se mettent en prière.



La reconstruction s'amorce sous l'égide de l'association « Restaurons Notre-Dame », fondée le 20 juin 2019 . On y trouve des professionnels de la conservation et de la restauration des monuments historiques, des spécialistes de la forêt, des charpentiers, des structures en bois et des toitures. S'y rencontrent des conservateurs, des architectes, des experts du patrimoine, des scientifiques, des ingénieurs, des universitaires, des chercheurs, des forestiers, des entrepreneurs et bien entendu des Compagnons du Devoir. Enfin, le représentant de l'État sur le site des travaux est le général Jean-Louis Georgelin, désigné par Emmanuel Macron comme le superviseur des travaux. Il accompagne Philippe Villeneuve, architecte en chef chargé de la rénovation, et donc la reconstruction, de Notre-Dame de Paris depuis 2013.

A ce jour la flèche a retrouvé sa place dans le ciel de Paris : sa charpente en chêne massif est surmontée de la couronne et de la croix dorées conformément au dessin originel de **Viollet-le-Duc**. Un bouquet est venu symboliser la fin de la pose de la charpente médiévale du chœur le 12 janvier 2024. Au-dessus des voûtes de la nef et du chœur restaurées, le montage de la « forêt » de Notre-Dame est terminée et les statues monumentales du Christ et de Saint-Denis, restaurées en atelier, ont déjà pu retrouver leur place en haut des pignons sud et nord. Toute la clôture de chœur, chef-d'œuvre sculpté du XIV<sup>e</sup> siècle, est nettoyée et restaurée, ainsi que les décors de la sacristie.



Fermée au public suite à l'incendie, la réouverture de Notre-Dame est prévue pour le 8 décembre 2024



# Les Métiers d'Antan

« *Tout homme peut devenir important en faisant les choses banales de la vie avec un esprit élevé, un désir sincère de rendre service aux autres, peu importe son métier.* » Anonyme

Audrey QUEMERAS

**Nombre de métiers qui étaient nécessaires à l'époque ne le sont plus aujourd'hui, ou ont simplement évolués. En voici une liste non exhaustive ! Peut-être va-t-elle raviver en vous des souvenirs, attiser votre curiosité ou simplement étoffer votre culture générale !**

## Télégraphiste

Même si le métier de télégraphiste semble sorti tout droit d'un autre temps (le premier télégraphe datant du XVIIIe siècle), le tout dernier télégramme envoyé en France ne date que de 2018. Chargés de prendre les messages et de les traduire en codes qui passaient par câbles, les télégrammes ou encore pneumatiques, étaient envoyés dans les maisons par des facteurs télégraphistes, l'ancêtre de notre internet actuel.



## Réveilleur

À une époque où programmer l'alarme de son réveil ou son téléphone ne prend que 30 secondes, il fut un temps où cette tâche était confiée à une personne. Démocratisé en Angleterre à l'époque de la révolution industrielle (on les appelait les knocker-upper), le réveilleur avait pour tâche de tirer du sommeil les travailleurs pour qu'ils ne soient pas en retard à leur travail. Tout était bon pour accomplir cette mission : cailloux, cris, bâtons, sifflets ...



**“Il n’y a pas de sots métiers, il n’y a que des sottos gens.”**

De Hélène Ouvrard

## Marchande de plaisir

Ces professionnelles étaient des vendeuses ambulantes de pâtisseries, au XIXe siècle, on pouvait entendre crier le soir “Voilà l’plaisir, mesdames, voilà l’plaisir”. Nommées des “oublies”, ces gâteaux croquants avaient ce nom-là, car ils étaient si fins et si légers qu’ils fondaient dans la bouche. Une fois avalés, ils disparaissaient rapidement et on ne s’en souvenait plus, d’où le nom « oublies ».

**“Tous les métiers sont bons, quand ils sont honnêtes.”**

De Gustave Proulx



## L’ange gardien

À présent, il y a des taxis ou des VTC pour raccompagner les fêtards quand ils ont bu un petit coup de trop. Mais à l’époque, il y avait l’ange gardien qui contre quelques pièces se chargeait de reconduire les hommes ivres à leur domicile. Un chaperon des temps anciens, payé une misère, qui devait tout de même posséder beaucoup de patience et de savoir-vivre pour être embauché !

## Allumeur de réverbères

Appelé également falotiers, l’allumeur de réverbères était un métier nécessaire jusqu’à la moitié du XIXème siècle. Les lampes à huile ont été remplacées par celles à gaz, qui pouvaient alors être allumées automatiquement puis ont disparu totalement avec l’arrivée de l’électricité. Comme son nom l’indique, sa mission consistait à allumer chaque jour les réverbères et ainsi éclairer les rues.



# Paroles d'aidants

Catherine GARCIA



« Un témoignage du Café des Aidants d'Eaubonne

Le Café des Aidants , un rendez-vous mensuel dont on prend soin de noter toutes les dates dans son agenda, en espérant ne pas avoir trop d'empêchements.

Le Café des Aidants, comme son nom l'indique, réunit, autour d'un café, des aidants - époux, épouse ou compagnon, fils ou fille ...,avec des animatrices, qui ont tous en commun le désir de parler, d'échanger et, au fil des rendez-vous , même si les présences sont irrégulières , apprennent à se connaître et prennent plaisir à se retrouver .

C'est donc un moment de convivialité, de prise de paroles libre, d'écoute confiante , d'assurance d'être compris ; on sait tous ce que veut dire le mot « aidant » , même si les situations liées à la dépendance sont très diverses.

C'est un moment de pause pour soi-même mais aussi de réassurance grâce aux autres

Les récits se croisent , les animatrices relancent avec bienveillance la réflexion sur le thème du jour ; les conseils, les petits trucs, ce qui marche, les infos utiles sont des ressources appréciées de tous .

Comment accompagner au mieux, comment se faire aider, comment prendre du recul, comment reconnaître ses limites ; il n'y a pas de réponses toutes faites, chacun, chacune exprime son point de vue .

A travers les échanges , on se rend compte qu'on vit des choses en commun au-delà des situations propres à chaque personne qui font de nous pas simplement « un aidant » et l'on se quitte en se donnant rendez-vous le mois prochain pour un moment vraiment à soi et dans le partage. »