

Baugeois-Vallée. Accord'âges organise des ateliers bien-être pour les aidants

La plateforme Accord'âges organise, dans plusieurs communes du nord-est Anjou, des ateliers bien-être à destination de ceux qui accompagnent un proche âgé en perte d'autonomie. Le premier a eu lieu lundi 25 avril à Baugé.



Baugé, dans les locaux de Ssiad, lundi 25 avril 2022. Sur les conseils de la socio-esthéticienne Florence Duret, les participantes ont réalisé un soin du visage ressourçant, un moment de bien-être rien que pour elles.

Elles s'appellent Agnès, Noëlla, Catherine et Dany. Elles ont entre 60 et 75 ans, habitent Baugé-en-Anjou, Beaufort, Saint-Georges-du-Bois. Toutes les quatre aident, au quotidien, leur mari malade, en perte d'autonomie. Un accompagnement qui demande du temps, de la patience, de l'énergie... Alors, pour leur permettre de s'accorder un peu de répit, la plateforme Accord'âges lance de nouveaux ateliers, dans différentes communes du nord-est Anjou sur lesquelles elle intervient. La première séance a eu lieu, ce lundi 25 avril à Baugé.

Les quatre femmes ont été accueillies par Florence Duret, socio-esthéticienne. Après 24 ans de carrière dans l'esthétique, la quadragénaire a profité du premier confinement pour prendre un nouveau virage professionnel.

"Mon mari ne marche plus, ne parle plus, c'est pesant."

"J'avais envie de mettre à profit mes connaissances sur la beauté au service de personnes fragilisées.", raconte-t-elle. Fraîchement diplômée du Codes, une formation spécifique dispensée au centre hospitalier de Tours, elle met aujourd'hui à disposition son savoir-faire et son savoir-être pour organiser "des ateliers individuels ou collectifs qui visent à apaiser l'esprit, rétablir l'estime de soi, redonner de l'élan."

Ce lundi après-midi, elle propose un soin du visage. La séance débute par la diffusion d'une douce odeur florale, celle du géranium bourbon. Sur ses conseils, les participantes suivent les différentes étapes : nettoyage de la peau, gommage gourmand au miel, fumigation à l'hydrolat de sauge ("pour son effet équilibrant et euphorisant"), masque hydratant...

"Fermez les yeux, sentez vos doigts sur votre visage, prenez le temps, profitez de ce moment rien qu'à vous", glisse la socio-esthéticienne. En même temps, la discussion s'engage entre les aidantes. Elles racontent leurs difficultés quotidiennes auprès de leur époux malade ou handicapé. "Je suis hyper sollicitée, tout le temps. C'est usant dit l'une. "Il faut tout gérer, c'est une charge souvent trop lourde à porter", ajoute l'autre. "Mon mari ne marche plus, ne s'intéresse plus à rien. C'est pesant", complète une troisième. Elles partagent, se comprennent. "Ca fait du bien de rencontrer des personnes qui vivent la même chose", concluent-elles. Au bout d'une heure trente, leur visage est aussi visiblement plus détendu. Toutes ont apprécié ce moment de répit. "C'est agréable de prendre un peu de temps pour soi. Dans nos situations, on a trop tendance à s'oublier." Ces séances avec Florence Duret se dérouleront un lundi par mois à Baugé, sur des thématiques chaque fois différentes. A Longué, Christelle Horeau, une autre intervenante donnera des outils pour apprendre à mieux gérer ses émotions. A Noyan, l'association Histoire de proposer une initiation à la sophrologie. Tandis qu'à Beaufort, un projet est en réflexion autour du yoga du rire. Financés par la Conférence de financeurs ces ateliers sont gratuits pour tous les aidants qui accompagnent au quotidien une personne âgée, en perte d'autonomie.

Pendant ce temps, les proches aidés peuvent être pris en charge par des professionnels, dans une salle de proximité. A noter enfin qu'Accor d'âges organise aussi des moments partagés entre proche aidant et proche aidé. Le 5 mai, ce sera au Cadre noir à Saumur (complet). Et en août, un pique-nique sera suivi d'une visite théâtralisée de l'Hôtel Dieu de Baugé. "Ce n'est pas parce que la maladie est là qu'il faut tout s'empêcher", conclut Laure Nerdeux, coordinatrice de la plateforme.

Agathe LE NUEFF