

Accueil > Témoignage Page d'Accueil

## Témoignage Page d'Accueil

**" La première fois que j'ai laissé ma femme dans une maison de retraite pour un accueil temporaire (...) c'est parce que mon médecin insistait et disait que je n'allais pas tenir le coup.**

**Je suis allé dans mon mobil-home en Bretagne. Mais dès le lendemain matin, je suis revenu la chercher, je me sentais trop seul".**

### **Etre aidant familial et demander de l'aide pour soi.**

L'accompagnement d'un proche en situation de handicap (un enfant, un adulte) ou âgé et en perte d'autonomie peut très être éprouvant sur le plan physique et moral. Il peut avoir des conséquences importantes sur la vie professionnelle, sociale, familiale des aidants, sur leur santé, même si cet accompagnement peut aussi être une source d'enrichissement, de valorisation et tout simplement pour beaucoup, un acte qui va de soi, qui est fait tant par nécessité que par amour.

Malgré les difficultés qu'ils peuvent vivre, il reste souvent compliqué pour les aidants de demander à être aidés, d'avoir recours aux services qui leur sont dédiés, de s'adresser aux associations, aux lieux d'accueil et de répit qui peuvent les soutenir. **Pour beaucoup d'aidants, le plus important est d'aider d'abord et avant tout la personne malade ou en situation de handicap.**

Pour d'autres aidants, demander une aide comme un temps de répit, c'est aller à l'encontre de la personne aidée qui ne veut pas aller en accueil de jour ou être aidée par quelqu'un d'autre. Les aidants eux-mêmes ont souvent peur que les professionnels ne fassent pas aussi bien qu'eux, et ils constatent que des intervenants au domicile ont souvent besoin de conseils pour bien comprendre le malade. Les aidants aimeraient d'ailleurs que ces intervenants professionnels (aides ménagères, auxiliaires de vie, infirmiers...) soient de plus en plus formés aux différentes maladies, pour mieux prendre en charge les personnes âgées malades et les personnes handicapées.

**Il existe aussi un très fort sentiment de culpabilité pour les aidants à demander une aide car c'est aussi parfois reconnaître que la personne est bien malade ou handicapée, alors que les proches se battent souvent contre la maladie, contre le handicap auprès de la personne aidée. Il existe également une peur d'apparaître comme étant "égoïste" en pensant à soi.**

Enfin, des raisons d'ordre financières, techniques, le manque d'information sur ce qui existe, la complexité des démarches à faire sont autant de freins à cette demande d'aide.

Pourtant, des expériences et des initiatives sont mises en oeuvre sur le département par d'autres aidants, des bénévoles, des professionnels pour aider les aidants. **Elles montrent que ces aides peuvent apporter beaucoup de bénéfice aux aidants et qu'elles n'opposent pas les aidants aux personnes aidées. Nombreux sont d'ailleurs les aidants qui regrettent de ne pas avoir bénéficié**

Accueil > Témoignage Page d'Accueil

**plus tôt de ces temps d'information, de ces formations, conférences, temps de détente, de convivialité, de soutien moral, de répit...**

**Quelles informations trouverez-vous sur ce site? Comment ce site est-il construit?**

Les informations que vous trouverez sur ce site ont été **recensées auprès d'aidants, de bénévoles issus d'associations de soutien aux familles de personnes handicapées et/ou en perte d'autonomie (APF 91, UNAFAM 91, ARPADA, Espace singulier, ALVE, La chalouette autisme....)** ainsi **qu'auprès de professionnels qui agissent en faveur des aidants familiaux.**

Ayant le souci de respecter les informations transmises par les associations, services et établissements eux-mêmes, nous avons souvent repris à l'identique les termes qu'ils utilisent pour parler de leur action, à travers leurs propres plaquettes de présentation, d'information, leurs propres outils de communication (sites internet en particulier).



**Ce site ne prétend pas être complet et présenter tout ce qui existe comme aides en faveur des aidants familiaux de l'Essonne. Nous n'avons en effet peut-être pas encore connaissance de certaines aides. Par ailleurs, de nouveaux dispositifs et soutiens voient le jour régulièrement. Ce site est donc évolutif : il sera amené à s'enrichir au fur et à mesure des contributions de chacun et de l'actualité.**

Un calendrier des actions et manifestations a été créé pour communiquer sur l'actualité. Toute personne peut s'inscrire sur la rubrique **Recevoir le calendrier** pour avoir par mail chaque trimestre ce document.

Des **reportages** et **témoignages vidéo** permettront de présenter aux aidants mais aussi aux professionnels, aux bénévoles. (...) des actions, des lieux et des initiatives existantes.

**Enfin, ce site est aussi un outil au service de tous les acteurs qui souhaitent communiquer sur ce qu'ils font toute l'année en faveur des aidants familiaux, grâce à un formulaire en ligne permanent (ce formulaire est sur la page Partenaires). 10 mn suffisent pour le remplir. Il leur sera de même possible à tout moment de modifier leurs données.**

N'hésitez pas enfin à nous contacter à [aidants91@udaf91.asso.fr](mailto:aidants91@udaf91.asso.fr) pour toute question, remarque, erreur ou imprécision que vous verriez sur ce site. Nous vous en remercions par avance.