

Un petit temps pour de grands échanges au Café des aidants

Depuis 2023, Amandine Jeannenot, assistante sociale et Malia Hakkar, psychologue professionnelle de santé, ont mis en place le « Café des aidants » dans le but d'accueillir et apporter aide et conseils aux personnes aidant un proche en perte d'autonomie.

Pour Malia Hakkar, « le statut de proche aidant n'est pas évident à supporter. Je reçois parfois des aidants en situation de souffrance, souvent contraints d'apporter de l'aide au quotidien à un proche en mauvaise santé ou en perte d'autonomie, parfois au détriment de leur vie personnelle. Les aidants culpabilisent lorsqu'ils s'octroient un peu de bon temps, estimant qu'ils manquent à leur devoir ».

Pour pallier à cette souffrance, Amandine Jeannenot et Malia Hakkar ont mis en place le Café des aidants et accueillent un lundi par mois des aidants de façon totalement libre et gratuite pour des moments d'échanges et



Amandine Jeannenot et Malia Hakkar ouvrent un café des aidants pour les personnes qui ressentent le besoin d'échanger sur leur situation.

de discussion autour d'un café ou d'un thé. « Les cafés durent environ deux heures et nous sommes présentes pour aider et faciliter les échanges avec « à chaque café, une thématique différente », explique la psychologue qui insiste sur le fait que ces moments de partage n'ont pas de visée thérapeutique, mais permettent plutôt aux aidants de recueillir des conseils afin d'améliorer leur

quotidien, avec pour but de briser une forme d'isolement et d'échanger sur différents sujets.

Aucune inscription n'est requise. Le prochain Café des aidants aura lieu à la médiathèque de Saône au 2, rue de l'Étoile, le lundi 12 février de 10 h 30 à 12 h sur le thème « Richesse de la relation d'aide », puis les lundis 11 mars, 15 avril, 13 mai et 10 juin sur des thèmes différents.