

## Les cafés mémoire, un lieu d'échange et de partage indispensable



Les cafés mémoire, un lieu d'échange et de partage indispensable

Nous rencontrons **Frédéric Raetz**, psychologue, au café Le Mano a Mano.

Il attend l'arrivée des premiers membres du café-mémoire du jour qui se déroule une fois par mois le jeudi de 15 h à 17 h au café Le Mano a Mano.

Il co-anime le café-mémoire avec **Ginette Theulé**, aide médico-psychologique et assistante de soin en unité Alzheimer depuis 10 ans.

Il nous explique le principe du café-mémoire et sa genèse.

### Un lieu de partage :

« le café-mémoire est gratuit et ouvert à tous.

C'est un lieu ouvert dans un café à destination des personnes qui ont un lien d'une façon ou d'une autre avec la maladie d'Alzheimer. Ce sont des aidants familiaux, quels qu'ils soient – conjoint, enfant,...- qui viennent seuls ou avec la personne malade.

L'objectif est d'échanger, de s'écouter sans jugement aucun, de partager un vécu commun et de se soutenir mutuellement, le tout dans la convivialité et la bonne humeur.

C'est aussi une façon pour les aidants de rompre l'isolement et d'avoir un moment de répit. »

### Une structure vieille de 10 ans :

« Les cafés-mémoire sont organisés dans le cadre de France Alzheimer et sont régis par un cahier des charges mais chacun l'organise comme il le souhaite.

Le café-mémoire de Vic-Fezensac existe depuis 10 ans, il a été le premier café-mémoire dans le Gers et longtemps le seul.

Maintenant, on en trouve à Mirande, Condom, Auch, Gimont...

Nous avons commencé par organiser des formations pour les aidants familiaux dans l'idée de se projeter sur un café-mémoire quelques mois plus tard.

Depuis on alimente le café-mémoire avec la formation et inversement, les personnes qui fréquentent le café-mémoire suivent aussi souvent la formation.

Initialement, le café-mémoire a été créé dans le cadre d'une « plate-forme de répit » en collaboration avec l'ADMR qui avait mis en place une halte-relais pour les proches malades, ce qui permettait aux aidants de venir seuls aux cafés-mémoires. »

### Des intervenants extérieurs :

« Même si le café-mémoire est indépendant de la formation, une fois sur 2, nous essayons d'avoir un intervenant sur des thématiques précises, une diététicienne le mois dernier, le Dr Péré, gériatre, le mois prochain, une personne du CLIC ( Centre Local d'Information et de Coordination ) avec l'assistante sociale de secteur..."

Parmi la dizaine de personnes présentes ce jour-là, les profils sont différents, deux sœurs nouvelles venues dont la maman vient d'être admises en EHPAD, des épouses qui rencontrent des difficultés similaires avec leur conjoint atteint de la maladie, une bénévole en milieu Alzheimer, une dame et son époux malade, et même une dame qui revient après un an d'absence, son mari atteint de la maladie étant décédé il y a un an.

Le retour de cette personne alors qu'elle n'est plus aidante est très significatif de l'ambiance du groupe.

« Vous m'avez manqué » dit-elle.

En effet, au-delà des réponses que l'on peut trouver – ou pas - , ce que l'on vient chercher ici, c'est la chaleur humaine qui se dégage du groupe en plus de la chaleur du thé ou du café autour desquels on discute !



Le plaisir de se retrouver est palpable et il faut même rappeler gentiment le groupe à l'ordre pour entamer le tour de table et engager les échanges !

On comprend pourquoi, alors qu'il n'y a aucune obligation à revenir régulièrement contrairement à la formation, on retrouve le jeudi les mêmes personnes autour de la table auxquelles viennent s'ajouter celles qui découvrent cet espace de « respiration » mensuelle.

« Ca fait du bien de se lâcher », dit l'une d'elles.

**Voici le planning des cafés-mémoires pour 2022 :**

17 mars : invitée Mme Annick Péré, Médecin Gériatre

21 avril

19 mai : CLIC / APA ? A confirmer, en attente de réponse

09 juin : Repas en commun suivi du café mémoire

22 septembre

20 octobre

24 novembre

15 décembre : Repas en commun suivi du café mémoire

**Renseignements auprès de Frédéric Raetz (06 66 68 75 69) ou Ginette Theulé (06 31 40 83 80)**