

## "Les aidants ont rarement du temps pour eux" : le soleil du Causse accompagne les aidants en Aveyron



Alexia Maruejols, aide médico-psychologique et Samantha Malavelle, coordinatrice de la plateforme.

**l'essentiel** ▾

**Lancée en 2018, cette plateforme de santé accompagne les aidants pour leur offrir un peu de répit dans la prise en charge chronophage de leurs proches malades.**

"Il faut continuer à accompagner les aidants pour qu'ils ne s'isolent pas et ne s'épuisent pas". Lancée en 2018 dans le cadre du dispositif ARS, la plateforme "Soleil du Causse", basée à Villeneuve, intervient sur l'ensemble de l'Ouest Aveyron pour soutenir les aidants dans cette lourde tâche. "C'est extrêmement chronophage. Les aidants ont rarement du temps pour eux, ils sont toujours sollicités", souligne Samantha Malavelle, coordinatrice de la plateforme. "Un tiers des aidants décèdent avant leur proche. Ils ne pensent plus qu'à aider et tout devient de plus en plus difficile. Notre objectif est de leur libérer un peu de temps".

## **« Avoir la tête libre »**

Ainsi, Soleil du Causse propose de mettre à disposition une Aide à domicile en milieu rural (ADMR) jusqu'à 6 heures par mois pour libérer des demi-journées pour l'aidant. « L'occasion de sortir et de faire une activité pour soi, respiré sans se stresser plutôt que de courir pour faire des courses ou autres », indique Samantha Malavelle. « Cela leur permet d'avoir la tête libre en sachant que quelqu'un s'occupe de leur proche à la maison »

Pour favoriser ce lien social, la plateforme déploie aussi plusieurs ateliers gratuits sur l'ensemble du territoire, de la réflexologie, des balades, des cours de gymnastique ou encore des groupes de parole. « A cette occasion, les aidants partagent leur vécu et se sentent compris et reconnus » ajoute Samantha Malavelle. « On a eu énormément de retours sur ce besoin de se réunir régulièrement ».

### **Des ateliers pour faire du lien social.**

Prochainement, le Soleil du Causse va ouvrir deux ateliers à Rieupeyroux. Un café papote aura lieu un Vendredi par mois à partir du vendredi 23 février, de 9h30 à 11h30. Dès le mois de mars, les aidants de Rieupeyroux et leurs proches « aidés » se verront proposer des séances mensuelles d'Art-Thérapie. Lors de ces séances, le processus de création est utilisé à des fins thérapeutiques. L'objectif est de quadriller l'ensemble du territoire. Aujourd'hui, 280 aidants sont accompagnés par la plateforme. « L'enjeu aussi est de nous faire connaître pour que tous ceux qui sont dans cette situation puissent se faire aussi aider », ajoute la coordinatrice.

*Pour plus d'informations,  
Contacter le 05 65 29 97 00  
BENOIT DONNADIEU*