



Compte-rendu du café-parents du 31 janvier 2014

Thème : Répit, détente, temps pour soi : Qu'en est il ? (les bonnes adresses)

Les personnes présentes à ce café sont mères d'un enfant, adolescent ou adulte handicapé. Les handicaps sont divers : autisme, polyhandicap ou handicap mental léger ou sévère. Ce compte rendu retranscrit les principaux échanges.

Comment s'accorder du répit, des moments de détente plus ou moins longs ? Est-ce facile ? Comment concilier vie professionnelle et temps pour soi ? Comment s'accorder des moments de détente pour soi, pour son couple, pour les autres membres de la fratrie ? Quels bénéfices pouvons nous en retirer ?

Ce que nous pouvons retenir des échanges :

Le constat est assez simple : il n'est pas simple de s'accorder du temps pour soi. Plusieurs raisons à cela : les contraintes professionnelles, les autres enfants, la culpabilité, le manque de confiance dans des modes de garde....

Les contraintes professionnelles : Une participante a décidé de travailler à mi temps pour pouvoir s'octroyer des moments de répit, de récupération. Son fils, autiste, a eu des troubles du sommeil très importants. Elle en subissait directement les conséquences et frôlait l'épuisement. Les périodes de répit sont alors apparentées à de la « survie ».

Les autres enfants : Il est nécessaire de s'autoriser du temps avec les autres enfants de la fratrie. Ils se sentent quelquefois laissés pour compte car ils nécessitent moins d'attentions. Il faut pouvoir leur consacrer du temps rien qu'à eux. L'entourage familial et amical est alors primordial. Un relais familial peut alors permettre de prendre en charge l'enfant porteur de handicap pour que les parents puissent s'accorder un week end ou une semaine de vacances, en couple ou avec les autres enfants.

La culpabilité : Difficile de s'octroyer ce week end ou cette semaine de vacances sans éprouver un sentiment de culpabilité et sans ressentir la « bouderie » que l'on ne manquera pas d'avoir au retour... Mais il faut être conscient(e) que le bien être retiré de ce temps de répit bénéficiera également à l'enfant qui recevra en retour des moments de meilleure qualité. Une participante nous fait part qu'elle laisse son fils en garde à sa mère en qui elle a confiance. Elle n'hésite pas à lui laisser pour aller à des rendez vous importants mais culpabiliserait de lui demander une garde pour aller se détendre au cinéma ou au spa par exemple...

La difficulté de trouver un mode de garde adapté : Comment trouver une baby sitter qui prendra bien en charge notre enfant ? Comment avoir confiance ? Faut-il faire appel à une garde spécialisée ou pas ? Une des participantes fait part de son expérience . Elle fait régulièrement appel à des « baby sitter » pour garder sa fille polyhandicapée. Elle recommande un temps d'adaptation, une période de rodage pour la personne de garde et pour le jeune ou la jeune « gardée ». Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir de l'expérience « médicale » ou « spécialisée » mais il faut que la personne soit consciente du ou des handicaps et qu'elle est vraiment envie de s'investir. Le temps d'adaptation peut par exemple consister en 1h ou 2h la première fois pendant que la maman est encore là afin d'expliquer toutes les « spécificités » des prises en charge. Puis une deuxième session permettra à la « baby sitter » d'être avec l'enfant pendant que la maman est ailleurs dans la maison...etc.

NB : Les frais de garde peuvent être pris en charge par la PCH. Ils viennent en déduction des heures attribuées à l'aidant familial. Les séjours en centres de vacances adaptés peuvent également être pris en charge sous certaines conditions.

S'offrir un temps pour soi, sans culpabiliser, est nécessaire. Cela permet de prendre du recul par rapport à son vécu, de se ressourcer, d'évacuer du stress etc... C'est bénéfique pour soi, pour les autres membres de la famille mais aussi pour l'enfant qui reçoit en retour des moments de meilleure qualité.

Quelques moments de détente évoqués :

- Le sport (séances d'essai au Lady Fitness offertes)
- Les pratiques artistiques
- Les voyages/les week ends
- La marche à pied
- La danse

- Les soins esthétiques
- Les cinés / les musées
- La lecture (n'oubliez pas de consulter les conseils de lecture ICI)

Echanges de bonnes adresses :

- Lady Fitness, centre de sport réservé aux femmes. Sport et soins esthétiques

- Escales détente dans des spas tels que le Moulin du Bien Etre à Evrecy, Soins de Soi à Hérouville St Clair, Thalasso de Luc sur mer, Thalasso de Quistrehanm, la Tour d'Emeraude à Fleury sur Orne, Spa Cocooning à Louvigny etc...

- Restaurants :
- Maitre Corbeau dans le Vaugueux à Caen
- Le Coq Noir
- Aux Casseroles qui chantent
- Le Verre à Soi
- Le Dolly's
- Le Chef et sa femme

- Le centre aquatique de Douvres la Délivrande

- Les gites ruraux accessibles

Idées / Suggestions :

Une sortie « détente » va être prochainement proposée aux participantes des cafés parents. Des conditions particulières sont actuellement en cours de négociations auprès d'établissements de spa ou thalasso.

Une ou deux fois par an, un café parents sous forme d'aperitif dinatoire sera proposé afin de permettre aux papas ou aux personnes travaillant le vendredi après midi de se joindre à nous. Le Verre à Soi a été suggéré.