

Des aidantes très inspirantes

Pour Awa Camara et Caroline Mac Naughton, le combat quotidien de l'aidant, la découverte de compétences insoupçonnées, les ont transformées. Elles aident aujourd'hui les autres aidants, et sont soutenues par le Département.

Leur récit de vie se recoupe à bien des égards malgré des trajectoires très différentes. Pour toutes les deux, tout a basculé. D'un coup ou progressivement.

Awa Camara, assistante sociale, est devenue aidante à part entière après la naissance de son fils polyhandicapé. Caroline Mac Naughton, avocate fiscaliste, est devenue aidante pendant huit ans de sa mère diagnostiquée d'une maladie neurodégénérative. Solitude, invisibilité, stress, culpabilité, colère, fierté, amour..., elles sont passées par tout le prisme des sentiments. Et sont devenues des femmes plus fortes, douées de compétences qu'elles ignoraient recéler en elles.

Aujourd'hui, Awa préside Second Souffle, association qui vient en aide

aux parents d'enfants en situation de handicap. Caroline a créé la société MyTeamily pour accompagner les salariés aidants. Les aider à sortir de leur isolement et à puiser les ressources pour tenir.

« Il faut tenir sur la longueur » « Être parent d'un enfant en situation de handicap, c'est être un aidant 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. À chaque souffle de l'enfant », explique Awa. Elle a bien essayé, au début, de concilier sa vie professionnelle avec sa vie de famille (elle a trois enfants) mais le challenge était trop ardu. « Tenir sur la longueur, c'est le plus difficile, reconnaît Awa. Le handicap a un impact sur la santé physique mais aussi psychologique, sur la vie sentimentale, sur la fratrie. Et si

l'aidant n'est pas aidé, il va craquer. » Pour Caroline Mac Naughton, « être aidant, c'est s'autoriser à ne pas être super woman. C'est s'autoriser à déléguer à un tiers les tâches ou soins que l'on ne peut plus ou que l'on ne veut plus faire. Car l'important, quand on est aidant, c'est d'arriver à se protéger et à protéger la relation avec le proche aidé ».

« C'est pas trop fun à la machine à café »

Quand la fiscaliste Caroline est devenue aidante, elle devait jongler avec une vie professionnelle intense, dans une firme où il fallait être une ultra super woman tout le temps. « Je me suis sentie complètement isolée, réduite malgré moi à l'invisibilité. Je devais cacher la réalité de mon quotidien à la maison, qui, il faut le reconnaître, n'était pas le sujet le plus fun à partager à la machine à café ! » De cette solitude imposée, Caroline en a fait une force au service d'autres salariés qui vivent la même chose. « Comme aidante de ma mère, j'ai développé des compétences qui peuvent être exploitées dans le monde du travail : l'organisation, car il en faut quand on est un aidant ! Un exemple : préparer des vacances, parce que l'aidant a besoin de répit : c'est cauchemardesque ! »

Parmi les autres compétences que développe un aidant, figurent la gestion des émotions (maladie, deuil, handicap), le relationnel, car un aidant doit composer avec l'aidé mais aussi avec les administrations, les soignants, les médecins, et les autres membres de la famille... et tout cela, en restant motivé et sans être rémunéré. « C'est d'ailleurs là que l'on sait que l'on devient aidant, souligne Caroline Mac Naughton avec humour, quand on exerce plusieurs métiers - aide-soignant, nurse, psy, secrétaire - sans être payé ! »



© A. BOUT

Des solutions pour aider les aidants

C'est donc leur vécu d'aidantes, leurs expériences du quotidien qui ont conduit Awa et Caroline à en faire bénéficier leurs semblables. L'association Second Souffle d'Awa propose des cafés débats, des théâtres-forums où des parents d'enfants handicapés jouent sur scène leur quotidien. Awa

également écrit un livre autobiographique. « Le Tiroir à bonheurs », qui donne des clés aux aidants.

« Un salarié aidant non entendu par son employeur, c'est catastrophique »

Du fait de son parcours, l'entreprise de Caroline, MyTeamily, s'adresse aux salariés aidants. Une population invisible il y a encore quelques années mais dont les entreprises et collectivités prennent conscience aujourd'hui. « Un salarié aidant non entendu ni soutenu par son employeur, son évolution de carrière et cela a des conséquences sur l'entreprise, avec les congés supplémentaires pris pour prendre soin de son proche, les problèmes de concentration, etc. », insiste Caroline. Son idée ? Créer une communauté d'aidants experts. « Les entreprises pourraient les impliquer pour sensibiliser et soutenir leurs collaborateurs dans ces périodes de vie incontournables ».

Sandrine Gayet



© A. BOUT

« Les aidants doivent pouvoir envisager une reconversion professionnelle, vers le statut de métier d'aidant expert », affirme Caroline Mac Naughton, fondatrice de la société MyTeamily.

➔ Plus d'infos pour les aidants en scannant ce code



LE DÉPARTEMENT AVEC LES AIDANTS

Quelques associations et plateformes soutenues par le Département et auprès desquelles vous pouvez trouver informations, aides, solutions.

- Nouveau Souffle ou le coaching entre aidants : propose une démarche d'accompagnement personnalisée aux aidants par des coaches et des psychologues. Leurs programmes aident les aidants à reprendre leur souffle pour prendre soin de leurs proches fragiles tout en prenant soin d'eux-mêmes. Nouveau Souffle | Accompagner les transitions de vie difficiles ➔ nouveausouffle-asso.com

- MyTeamily rassemble une équipe d'aidants experts et s'est associée avec le centre d'expertise neurocognitive « Réseau Mémoire Alois » pour proposer aux entreprises un accompagnement innovant de leurs salariés aidants et de leurs managers et responsables RH. Ces formations apportent un éclairage sur la problématique des salariés aidants, les impacts individuels et collectifs, les techniques de restructuration cognitive et le rôle du manager en termes de comportements et de solutions concrètes. ➔ myteamily.com

- Second Souffle : Dans le cadre du projet Trajectoire, l'association de Guyanecourt accueille les parents d'enfants en situation de handicap pour informer, aider, soutenir et apporter toute son énergie. ➔ www.secondsouffle78.fr

- Les plateformes d'accompagnement et de répit des aidants (PFR) : elles apportent un soutien individuel ou collectif, du répit... aux aidants de personnes âgées en perte d'autonomie.



© Second Souffle

Awa Camara (au centre), présidente de Second Souffle, a écrit un livre, « Le Tiroir à bonheurs », mis en scène au théâtre. Il explore, à travers son chemin de résilience, les problématiques rencontrées par la mère d'un enfant en situation de handicap. Sur scène, Awa est entourée de parents aidants confrontés aux mêmes problématiques.