



L'essentiel & plus encore



RÉPIT

BULLE D'AIR EN 2017 :

- 48 000 heures de répit
- En moyenne, par famille : 48 heures/mois / 4,7 mois/an

— Dans l'Ain :

- 39 familles
- 67 relayeurs
- 6 920 heures

— Les missions :

- 70% durant plus de trois mois consécutifs
- 44% ont lieu de jour, 50% de nuit, 6% en soirée
- 86% de répit choisi pour s'octroyer du temps libre

— Les relayeurs :

- 49 ans de moyenne
- 53% de diplômés de filières médico-sociales

— Les aidants :

- 84% ont plus de 70 ans
- 54% les enfants, 40% conjoints

www.repit-bulledair.fr
04 79 62 87 38
contact@repitbulledair-ra.fr



On aide une famille, pas qu'une personne.

BULLE D'AIR FAIT SA PLACE DANS L'AIN

Le nouveau souffle des aidants

Développé par la MSA Alpes du Nord en 2012 et arrivé dans l'Ain en 2016, Bulle d'air poursuit son implantation grâce à une prise de conscience du besoin des aidants et au recrutement de relayeurs aux profils variés.

PAR CHRISTOPHE MILAZZO

Marie Gaja respire la joie de vivre. Atablée avec Séverine Dargaux, relayeuse pour Bulle d'air, elle revient sur une journée remplie de jeux, de discussions et d'éclats de rire. Atteinte de démence cérébrale vasculaire peu avancée, elle souffre de pertes de mémoire et vit chez sa fille Mireille depuis le décès de son époux : « *Je suis un peu inquiète quand je suis seule avec ma mère. Même si on l'aime, c'est parfois un peu lourd.* » **Mireille Gaja** a connu Bulle d'air lors d'une formation de France Alzheimer. Depuis l'été, le relais se fait trois heures, chaque semaine : « *C'est la condition sine qua non pour que ma-maman reste à la maison.* »

CONSTRUIRE UNE RELATION DE CONFIANCE

Sorties, jeux stimulant la mémoire, découverte de la région... Le programme est varié. « *La première fois, on a fait que papoter* » explique **Séverine Dargaux**. « *Ensuite, c'est en fonction de ce qu'elle a envie de faire.* » Pour construire cette bonne dynamique, l'expérience des relayeurs est essentielle. Séverine Dargaux peut revendiquer vingt ans d'expérience auprès des personnes âgées. « *En parallèle, je travaille en Marpa. Ma responsable m'a expliqué que Bulle d'air cherchait des relayeurs. Le concept m'a bien plu car il va dans ma façon de voir les choses : aider l'aidant à avoir du temps pour lui.* » Pour elle, l'empathie est essentielle pour ressentir les besoins de la personne aidée et percevoir les moments plus difficiles. ■



« Une bonne complicité s'est instaurée » résume **Séverine Dargaux**. « Tous les exercices que vous me faites faire, on rigole mais ça me fait drôlement de bien » ajoute **Marie Gaja**.



Geneviève



Colette

« Ça s'est bien passé. Elle s'est levée pour que l'on discute, on est sorties. » Colette Petit est relayeuse. Forte de dix-huit ans d'expérience auprès des personnes âgées, elle se sent bien armée pour la situation. Pour elle, le plus grand bouleversement est de travailler à domicile et d'entrer dans l'intimité des personnes.

PAROLES D'AIDANTS

En quête de sérénité

Geneviève Bodet a toujours connu sa mère comme fragile émotionnellement. Fille unique, elle propose à sa mère de l'accueillir chez elle à la mort de son père. Geneviève Bodet pense l'accueillir le temps qu'elle se requinque et reprenne goût à la vie. Mais la situation se dégrade et, depuis janvier 2017, **Paulette Valade** vit chez sa fille.

« *établissement* » confie Geneviève Bodet. Depuis juillet, Bulle d'air intervient cinq heures le mardi après-midi et une soirée par mois : l'occasion de retrouver du temps avec son époux. « *Je trouve une liberté que je n'avais pas avec d'autres associations, notamment en soirée* » explique Geneviève Bodet « *C'est très lourd. On n'a l'esprit qu'à ça. Avec Bulle d'air, je peux souffler, me concentrer sur autre chose. J'ai repris l'entraînement en piscine. Quand je m'en vais, ça va beaucoup mieux.* »

UN QUOTIDIEN TRANSFORMÉ

Depuis, les hauts et les bas s'enchaînent malgré une prise en charge au CMP de Châtillon-sur-Chalaronne. « *Je suis passé d'une activité intense avec beaucoup de déplacements à me retrouver à la maison sans pouvoir sortir. Quand je veux aller chez le coiffeur, il faut planifier à l'avance. Mais je ne peux pas me résoudre à la mettre dans un*

« *Chaque mardi, Geneviève Bodet part sereinement. « Je fais confiance aux intervenants, sinon je ne partirais pas! Ils sont très bien adaptés à la situation. J'avais plus peur que ma mère se comporte mal! On apprécie d'avoir quelqu'un en face qui comprend la situation et sait s'adapter au profil de la personne* » ■

AUTOUR DU PLAN SENIORS

Les relayeurs, seuls et en équipe

Depuis fin 2016, Bulle d'air est présent sur un territoire où l'attente était forte. En témoigne sa place dans le Plan senior qui facilite l'accès financier au dispositif. Une condition importante pour accepter le répit. Aux aides départementales et aux crédits d'impôts s'ajoutent les participations de la MSA, des caisses de retraites complémentaires tandis que des discussions sont en cours avec les mutuelles. Outre le coût, les aidants rechignent parfois à adopter Bulle d'air, se sentant indispensables.

ACCEPTER SON RÔLE D'AIDANT
Pour dissiper ces craintes, les partenaires sont incontournables. « *Ils doivent prendre conscience qu'ils sont aidants pour mettre quelque chose en place* » détaille **Anne-Gaëlle Heim**, responsable de secteur dans l'Ain. « *Les familles nous disent que la personne n'aime plus rien faire. Or, il faut redécouvrir les choses qui peuvent leur faire plaisir sans mettre en échec.* » La réussite passe par une équipe où personne aidée, aidant et relayeur se sentent bien. Pour préserver ce bien-être, les relayeurs sont sélectionnés en fonction de la personne aidée. « *On adapte en fonction du parcours des professionnels. Un*

bon intervenant doit faire preuve d'écoute et de bienveillance » résume Anne-Gaëlle Heim.

UN RECRUTEMENT À LA CARTE

Chaque relayeur a deux ans d'expérience avec des publics à besoins particuliers. Beaucoup sont issus du médico-social où ils exercent en libéral ou en établissement à temps partiel. Une garantie pour les familles même s'ils ne prodiguent aucun soin. Pour que les relayeurs ne se sentent pas trop isolés, des formations communes ont déjà été dispensées tandis que des cafés des relayeurs, existants déjà en Haute-Savoie, pourraient faire leur apparition. ■

En bref



Une implantation réussie

Possible dès trois ans, le répit s'adresse tant aux personnes âgées en perte d'autonomie qu'au champ du handicap. Après bientôt deux ans, le service est présent sur tout le territoire.



J'avais peur que ma mère se comporte mal.

