

Compte rendu
Rencontres de parents
Délégation Départementale de l'APF de l'Essonne
Année 2015-2016

(Notes anonymes, servant notamment pour le financement du REAAP)

jeudi 14 janvier 2016

6 personnes présentes

2 personnes excusées

L'ambiance est particulièrement joyeuse, nous avons plaisir à nous retrouver, nous nous connaissons de mieux en mieux. Plusieurs discussions naissent le temps de nous installer, pour prendre des nouvelles des situations personnelles.

La question du **répit** est sur le devant de la scène.

Quels plaisirs nous trouvons dans la vie, qui peuvent nous donner de la force pour supporter les choses difficiles. Chacun, chacune a trouvé un ou des centres d'intérêt qui ressourcent. Le handicap pousse fortement à cela, il contribue à épuiser les ressources et à chercher à recharger son énergie. Il est question de résilience aussi : comment dépasser des difficultés et continuer à vivre avec joie.

Le corps parle, le corps des parents, des aidants, est parfois lui aussi souffrant. Le handicap fait focaliser sur le vécu de la personne handicapée mais les proches donnent de leur personne et de leur santé pour aider. Parfois il sature, impose du repos, du répit. Parfois le corps de l'aidant est lui même malade, et sa préoccupation passe souvent après tout le reste.

Les ressources sont vastes, à chacun de trouver les siennes en fonction de sa sensibilité, de son histoire, de son parcours, de ses rencontres : soins du corps, relaxation, sport, chant, voyage, gourmandise... les nourritures échangées ce soir font partie de ce partage de plaisir à être ensemble. Nous dégustons, goûtons aux saveurs que les autres ont apportées.

L'envie de simplicité, de pureté, de positivisme, se fait aussi sentir à travers tous nos choix, notre mode de vie, ce que nous consommons, et les relations que nous choisissons, tant dans notre environnement personnel, que dans l'environnement professionnel que les aidants sont obligés de côtoyer pour leur proche handicapé. Trouver des interlocuteurs sensibles et à l'écoute, reconforte et encourage.

La prochaine rencontre aura lieu le **jeudi 11 février 2016**.

Carine Maraquin.