

# Un Café-Débat pour soutenir ceux qui soutiennent

Par Sophie Dejeans, cadre de santé de l'U.H.P.S.A.



Bien plus qu'un simple moment d'échange, ce Café-Débat est pensé comme un véritable espace de répit et de reconnaissance. Il permet aux aidants de rompre l'isolement, d'accéder à une information claire, d'exprimer leurs inquiétudes et de tisser des liens avec d'autres personnes qui traversent des réalités similaires.

En 2025, grâce au soutien de la CAR-SAT et de la MSA dans le cadre du dispositif « Aide aux aidants », notre unité déploie un projet essentiel : un Café-Débat dédié aux aidants familiaux.

Parce qu'accompagner un proche hospitalisé est une épreuve souvent silencieuse, parce que l'épuisement s'installe parfois sans bruit, nous avons souhaité créer un espace différent. Un lieu chaleureux, ouvert, vivant. Un temps pour souffler, comprendre, partager. Un temps pour soi, sans culpabilité.

Au sein de l'unité psychiatrique du sujet âgé, où la charge émotionnelle est particulièrement forte, ce projet prend tout son sens. Dans cette dynamique d'ouverture et



d'humanisation du soin, l'intervention artistique de Fanny Pierot a donné naissance à deux fresques participatives autour du bonheur et de la musique. Après un temps d'échange collectif, patients, soignants et artiste ont partagé le pinceau pour faire émerger une œuvre commune — sensible et vivante — au croisement de l'art, du lien et du soin.

Car soutenir les aidants, c'est aussi leur offrir des espaces où l'on respire autrement.

C'est reconnaître leur engagement.

C'est prévenir l'épuisement.

C'est prendre soin de ceux qui prennent soin.