« On ne peut pas avancer seul »

Au quotidien, elles aident un proche malade, âgé ou handicapé. Onze millions de personnes sont identifiées comme aidantes en France. Parmi elles, Christine, habitante de Courlay.

Elle l'a surnommé son « *Chamboultout* ». Depuis deux ans, la vie de Christine et Jean-Pierre Galy a basculé. Le programme de leur retraite, ça devait être « *des voyages* » et du bon temps, normalement. Sauf qu'une maladie neurodégénérative, qui touche près d'un million de personnes en France, est venue « *envahir toute la vie* » : Alzheimer.

Les doutes ont commencé à s'installer il y a des années, alors que Christine observe chez son mari « *des petites choses anormales* ». Des problèmes de coordination, une déambulation étrange. « *Un jour, alors qu'il était au volant, il a pris un rond-point à contresens.* »

Elle insiste alors pour qu'il passe un IRM, puis des tests de mémoire, et un rendez-vous chez un neurologue, qui pose le diagnostic. C'était en novembre 2022, Jean-Pierre a alors 75 ans. « *Pendant longtemps, quand on demandait à mon mari quel jour on était, il répondait cette date. Il était resté bloqué dessus.* »

Christine Galy partage régulièrement avec son époux des sessions de jeux de société, stimulant les fonctions cognitives.

PHOTO : CO

> « Quand je ne suis pas à côté de lui, il se met à me chercher, inquiet »

La nouvelle est « *terrible* » pour Christine, qui doit faire « *le deuil de la personne* » avec qui elle a vécu. Le mariage, heureux, dure depuis cinquante ans. « *On s'est rencontré au travail, dans un hôpital de la région parisienne.* » Puis en 1978, déménagement à Courlay, pour offrir un autre environnement à leurs enfants. Elle devient cadre de santé à l'Ehpad Allonneau, lui, aide-soignant à l'hôpital de Bressuire.

« *On a toujours été fusionnel. Il était très dynamique, il était même président de l'ADMR locale. Entreprenant, très drôle. Il a toujours de l'humour* », sourit Christine, qui s'efforce de « *tirer le positif* ». Mais ça n'a pas toujours été le cas pour la pimpante septuagénaire. « *J'avais beaucoup de colère, contre la maladie, contre lui, parfois. Je n'avais plus envie de rien, je restais au lit le plus tard possible.* »

Car tout est devenu différent : « *Nous n'avons plus les mêmes échanges. Il ne prend plus d'initiatives, il n'a plus de sens logique.* »

La très active Christine, présidente de la Maison familiale rurale de Moncoutant depuis seize ans, doit prendre des distances avec ses activités associatives, pour accompagner son époux, au quotidien. « *Je l'aide à prendre sa douche, car il oublie comment ça fonctionne. Je m'occupe des repas. S'il essaye de vider le lave-vaisselle, il range tout n'importe comment. Quand je ne suis pas à côté de lui, d'un coup, il se met à me chercher, il est inquiet.* »

Christine a pu trouver un réconfort et un soutien précieux auprès de la Plateforme d'accompagnement et de répit Nord Deux-Sèvres (lire par ailleurs). Elle qui pensait au début « *gérer la situation* » comprend qu'elle a en réalité besoin d'aide. « *On ne peut pas avancer tout seul. Heureusement que le rôle d'aidant est reconnu et que ces associations sont là. J'ai pu suivre des séances de sophrologie, et avec un psychologue, pendant deux ans.* » Et surtout, savoir qu'elle n'était pas seule. Aujourd'hui, elle commence « *juste* » à sortir la tête de l'eau.

> « On se remonte le moral entre proches aidants »

Le lundi, avec l'association France Alzheimer, c'est ludothérapie ou art-thérapie pour Jean-Pierre, et groupe de parole pour Christine. « *On se remonte le moral entre proches aidants. Il n'y a pas de solution miracle, pas de traitement.* » Alors, on balaye la culpabilité de ne pas faire « *comme il faut* » et « *on fait comme on peut* ».

Le jeudi, son époux est en accueil de jour, au centre hospitalier de Faye-l'Abbesse. « *J'en profite ! C'est vraiment une journée pour moi. Je vais à la piscine avec une amie, au restaurant, ou encore chez l'esthéticienne !* »

Quant à l'avenir, difficile de se projeter. « *Ce qui me fait le plus peur, c'est qu'il perde en autonomie physique. Je ne sais pas comment je vais faire.* » Alors, malgré cette « *épée de Damoclès au-dessus de la tête* », Christine prend la vie au jour le jour. « *Je ne veux pas baisser les bras et j'avance avec lui.* »

Elvire SIMON

REPÈRES

Aidant : se former pour mieux vivre la maladie

L'association Appui & Vous Nord Deux-Sèvres, installée à Parthenay, Thouars et Bressuire, conseille et soutient les personnes en perte d'autonomie physique ou psychique et leurs proches. Via le dispositif de la Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR), une centaine d'accompagnements individuels ont été réalisés en 2023 (sophrologie, soutien psychosocial, prise en charge d'une aide à domicile).

À partir du mardi 30 avril, une formation à destination des proches aidants est proposée en six sessions. Le but, « *se questionner, analyser sa situation et connaître les ressources à disposition* ».

Gratuit, nombre de places limité. Contact et inscription : PFR Nord 79, tél. 05 49 65 09 10