

Mâcon

« Avec soi m'aime », un soutien essentiel aux parents d'enfants handicapés

MÂCON L'association « Avec soi m'aime » est née en 2022, à l'initiative d'Émeline Bojon, pour accompagner les aidants.

C'est l'histoire d'une maman seule, éducatrice de métier, qui s'occupe depuis 15 ans de son enfant, handicapé par une maladie rare. Ayant trouvé du répit, elle décide d'aider d'autres parents.

« Les embûches qu'on cumule au fil des années m'ont déterminé à créer cette association : les difficultés d'inclusion, administratives, liées aux soins avec les allers-retours à l'hôpital, etc. Tout ça engendre une fatigue énorme. Beaucoup de parents qui vivent ça finissent en burn-out », explique Émeline Bojon, fondatrice de l'association « Avec soi m'aime » (première à droite sur la photo).

« On ne pense plus à nous et c'est normal car on donne tout à notre enfant. Sauf qu'au bout de quelques années, de manière insidieuse, on est épuisé et on commence à prendre de moins en moins soin de nous. Mais si on s'écroule, qui va prendre soin de notre enfant ? », raconte-t-elle.

« CE SONT LES MÈRES QUI ONT LA CHARGE LA PLUS LOURDE »

Dans ce projet, elle s'est entourée d'Élisabeth Romani, psychomotricienne à l'Association des paralysés de France, de Lionel Guerin, infirmier libéral et praticien en neurofeedback et naturopathie, papa d'enfant en situation de handicap et Nora Hemici, présidente de l'association.

Pour l'instant, treize parents ont adhéré à l'association et bénéficient, pour 25 euros à l'année, de plusieurs ateliers bien-être (chiatsu, réflexo-



La fondation Macif a choisi l'association mâconnaise pour son prix annuel « La belle rencontre ».

Photo : Cristian Todea

« Beaucoup de parents qui vivent ça finissent en burn-out »

logie plantaire, soins énergétiques, massages, etc.) ainsi que du groupe de parole.

Les adhérents sont acceptés sans limite géographique, certains provenant du département de l'Ain. « Nous accueillons une maman qui a 60 ans et sa fille 28 ans. Elle a eu de gros problèmes de santé et c'est son infirmière qui lui a parlé de notre association. Elle vient une fois par semaine

pour un atelier bien-être et elle revit », explique Émeline Bojon. « Il y a des papas, mais les mamans sont majoritaires, car ce sont elles qui arrêtent de travailler et ont la charge la plus lourde. Le système français est bien fait, mon fils est pris en charge à domicile, mais il y a des familles qui doivent faire appel aux professionnels libéraux, qui se retrouvent dans des situations très précaires et qui ne se permettent pas des soins de bien-être », explique Émeline Bojon, qui précise : « Notre rôle est de s'adresser aux jeunes parents qui ont encore du mal à se reconnaître dans leur rôle d'aidants et de les convaincre à pousser les portes de l'association le plus tôt possible. »

En plus de soutenir les parents, l'organisation propose de sensibiliser les professionnels de santé ou paramédicaux à faire attention à la santé physique et mentale des familles durement touchées, même des frères ou des sœurs qui pourraient se retrouver un peu délaissés.

« Avec soi m'aime » cherche surtout des professionnels comme des ostéopathes ou kinésithérapeutes pour offrir de leur temps, de manière bénévole, une demi-journée par mois pour les aidants.

Infos pratiques :

Adresse : 1 cours Moreau, clos de la Bi-geonnière, bâtiment C, app. 108 — Mâcon.
Mail : avecsoimaime@gmx.fr - Tél. : 06 26 46 58 36. Site Internet : www.avecsoimaime71.fr