

Est Républicain (Doubs) | 2 novembre 2015

**Santé** Conférence lundi après-midi  
à Besançon sur « Je suis aidant... et ma santé ? »

## Aider les aidants

**DONNER UN COUP DE POUCE** à ceux qui donnent au quotidien des coups de main aux personnes dépendantes. Une action initiée voilà une dizaine d'années par l'association d'aide et de services à domicile Eliad.

Forte de 1.250 salariés qui épaulent quelque 9.000 personnes sur le Doubs et la Haute-Saône, Eliad (Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile) a en effet réalisé que les conjoints et proches qui aident les personnes malades ou en perte d'autonomie négligeaient parfois leur propre santé.

Or, comme le souligne Marie-Pierre Julien-Clairet, responsable du pôle prévention d'Eliad, « prendre soin de soi est essentiel pour bien prendre soin des autres. Mais les aidants ont trop souvent tendance à se sacrifier, à dépasser leurs propres limites sans se soucier de leur équilibre, et il n'est pas rare qu'ils craquent. Au point où parfois l'aidant et l'aidé doivent être

hospitalisés en même temps ! »

C'est pour prévenir ce genre de situations et aider tant les aidants que les aidés à aller le plus loin possible dans le maintien à domicile qu'Eliad mène un vaste programme de sensibilisation et d'interventions.

Prochaine en date, ce lundi 2 novembre à 14 h 30, salle Proudhon au Kursaal de Besançon, où le Dr Christelle Lapiere donnera une conférence-débat destinée à sensibiliser les aidants à l'importance de leur propre santé, « qui passe par un bien-être physique, mental mais aussi social ».

Sachant qu'une autre réunion est prévue sur le thème « Aider en famille : entre conflits et solidarité », le lendemain mardi 3 novembre de 14 h 30 à 16 h, à la Maison de Velotte, 37, chemin des Journaux à Besançon.

**PL**

☎ Entrée gratuite  
sans inscription.

Contact : 03.81.41.58.11.



■ « Prendre soin de soi est essentiel pour bien prendre soin des autres. »

Photo archives ER