

Association Bistrot Mémoire Se souvenir ensemble

Les personnes vivant avec des troubles cognitifs et leurs proches sont accueillies dans un lieu convivial pour dialoguer avec un psy et des bénévoles. PASCALE FILLIÂTRE

J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien...» Avec l'âge, chacun connaît des troubles passagers, qui affectent hélas irrémédiablement les personnes atteintes de maladies neuro-évolutives. «Les Bistrots Mémoire accueillent des malades d'Alzheimer mais pas seulement», précise d'emblée Mariannick, bénévole au Bistrot Mémoire de Vitré, en Bretagne. «Tous ceux concernés par un problème cognitif, ou qui s'inquiètent et se posent des questions, sont les bienvenus», détaille l'ancienne infirmière à la retraite. «L'idée est d'offrir un moment d'échange, de dialogue et d'écoute dans un espace public et convivial.» Vient qui veut, malade ou non, seul ou accompagné, avec un proche ou un aidant. «Nous ne sommes pas une structure de soins mais un espace ressource», insiste Mariannick, qui donne de son temps plusieurs après-midi par mois dans un café qui a bien voulu prêter sa salle.

Depuis la création du premier Bistrot Mémoire à Rennes en 2004, l'objectif est le même: informer, reconforter,



créer du lien, lutter contre l'isolement, encore plus en ces temps de pandémie. «Il s'agit aussi de sensibiliser et d'agir pour le développement d'une société bienveillante et inclusive», ajoute Élise Laflèche, chargée de mission auprès de l'Union nationale des Bistrots Mémoire.

Écouter et dédramatiser

L'association en fédère aujourd'hui cinquante-quatre dans vingt-deux départements, toujours créés à l'initiative d'une structure locale, associative ou médico-sociale. «Nous sommes là pour accompagner les porteurs de projets et avons besoin de bénévoles», explique la salariée. Car ce sont eux

qui font vivre les Bistrots Mémoire sous la houlette d'un psychologue.

«On prépare ensemble le programme des séances, on cherche des thèmes de conversation, des intervenants possibles, des activités, des idées de sortie. Tout ce qui peut intéresser mais aussi stimuler nos interlocuteurs», raconte Mariannick.

«À nous les bénévoles de mettre à l'aise et en confiance, d'inciter les personnes à prendre la parole et d'écouter, voire dédramatiser.» Car pour de nombreux participants, ces séances sont l'occasion de vider leur sac, de soulager leur angoisse. «Il faut comprendre la maladie. Ne pas juger. Nous pouvons d'ailleurs bénéficier de formations», précise la sexagenaire.

Mais chaque bénévole apporte également sa contribution ou son vécu personnel. Au Bistrot Mémoire de La Chapelle-Erbrée (Ille-et-Vilaine), Jeannine vient avec son accordéon. Et fait chanter et danser sur de gais refrains populaires qui sont l'occasion d'exercer sa mémoire. À Saint-Jean-de-Bournay, en Isère, Jessie, 45 ans, victime d'un AVC il y a vingt ans, a l'empathie et sait trouver les mots pour apaiser. «Ce partage, cette convivialité sont bénéfiques pour tous», se réjouit la jeune femme. Et laissent tant de bons souvenirs, aux participants comme aux bénévoles. ●

ÇA VOUS INTÉRESSE ?

PARTICIPER Les dons soutiennent le développement des Bistrots Mémoire et les actions de sensibilisation menées par l'association.

S'ENGAGER En préparant à plusieurs un programme de rencontres, des thèmes de séances puis en se rendant disponible quelques après-midi par mois. bistrot-memoire.com