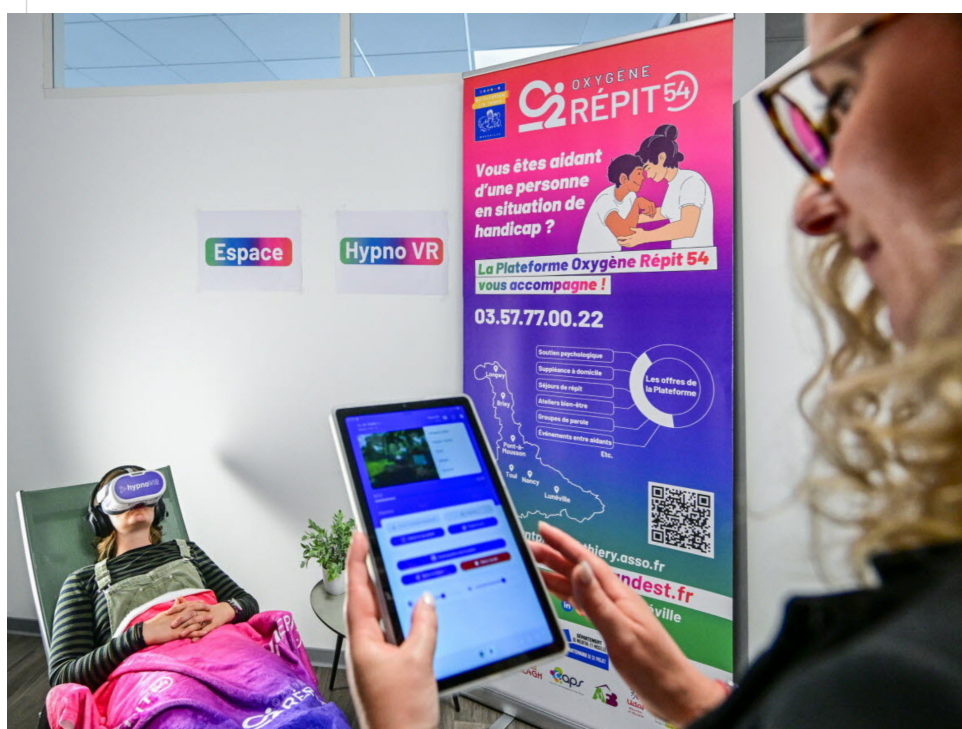


Lorraine Handicap : quand on est aidants, on a parfois besoin de se faire aider

Aider une personne handicapée à vivre, lui prodiguer des soins, l'assister dans son quotidien est un geste d'amour. Mais derrière les sentiments et la bonne volonté, il y a des hommes et des femmes épuisés qui peuvent avoir besoin d'aide. C'est justement ce que leur propose gratuitement la plateforme Oxygène Répît 54 basée à Maxéville (54).

Magalie Delle-Vedove - 06 juin 2026 à 06:00 - Temps de lecture : 3 min



Sur cette photo une séance d'hypnose en réalité virtuelle permet à l'aidant de se détendre dans les locaux d'Oxygène Répît 54, un lieu d'accueil pour les aidants de personnes en situation de handicap. Photo Séverine Kichenbrand.

On ne sait pas toujours qu'on est aidant car on ne s'identifie pas en tant que tel. S'occuper de son enfant handicapé, d'un membre de la famille ou d'une personne proche handicapée peut paraître normal, malgré la fatigue physique, l'épuisement moral. Mais pour aider, il faut tenir debout et pour tenir debout, il faut parfois une main tendue. C'est ce que propose gratuitement [la plateforme Oxygène Répît 54](#). Financée par l'Agence régionale de santé, portée depuis 2022 par l'Association Jean-Baptiste Thiéry et quatre autres associations impliquées dans la vie des personnes handicapées et de leurs proches, la plateforme offre de l'aide aux aidants.

Définir les besoins des aidants pour mieux les épauler

Une aide qui peut prendre différentes formes : « Tout commence par un rendez-vous pour définir les besoins d'aide explique Élodie Rodrigues, la responsable de la plateforme Oxygène Répét 54. Ce rendez-vous qui peut être proposé à tous les aidants de Meurthe-et-Moselle peut être organisé dans nos locaux à Maxéville mais aussi à domicile. Dans un premier temps, on informe les aidants sur leurs droits car ils ne connaissent pas toujours les aides auxquelles ils peuvent prétendre. Ensuite, ensemble et selon les besoins, nous établissons un programme qui va permettre aux aidants de souffler ». Le panel des propositions est vaste : « Il peut s'agir d'un soutien psychologique. Nous mettons aussi en place des solutions de suppléance pour les aidants qui doivent se faire remplacer dans leur rôle auprès de la personne qu'ils aident. Nous organisons des activités, des sorties en binôme aidant-aidé. Parfois quand on s'occupe de quelqu'un qui est handicapé on peut appréhender le regard des autres. Sortir à plusieurs permet de dépasser cette crainte et de créer des liens ». Médiation animale, initiation au golf, les projets et ateliers ne manquent pas. En fonction des besoins, les travailleurs sociaux de la plateforme peuvent même organiser des vacances dans des structures adaptées pour accueillir conjointement des personnes handicapées et leurs aidants ou, autre exemple, proposer des cures thermales de six jours dédiées aux aidants pour [qu'ils récupèrent et prennent soin d'eux](#). Le temps de profiter de cette parenthèse, une suppléance peut être mise en place.

« Une bouée »

« Nous organisons également plusieurs ateliers chaque mois, poursuit Élodie Rodrigues, comme de la psychologie positive ou encore des promenades avec un sophrologue ». Ce vendredi, c'est précisément pour participer à une séance de sophrologie que Mireille, 3 ans, a pris rendez-vous à Maxéville. Une pause nécessaire dans un quotidien compliqué : « Mon papa était handicapé moteur et il a eu la maladie d'Alzheimer, ma maman était atteinte de démence vasculaire, ma belle-mère en perte d'autonomie... J'ai élevé quatre enfants, j'ai recueilli mes cinq neveux et nièces devenues orphelins puis un autre enfant que j'ai élevé comme mon fils. J'ai une fille qui a des troubles neurologiques du développement. J'ai aidé toute ma vie. J'aide encore. Parfois j'ai besoin d'une bulle d'oxygène. » Mireille participe régulièrement aux ateliers de sophro balades et aux ateliers d'aqua-sophro. « C'est une bouée. Ce sont des ateliers gratuits sans reste à charge. On se retrouve entre aidants, on vient tous pour la même chose. On s'épaule, on se donne des trucs et astuces. Quand je fais une séance de sophrologie je décroche et surtout j'arrive à me servir des conseils de la sophrologue au quotidien pour me détendre et donc mieux gérer le quotidien. »

