

Ma journée... avec Sophie, auxiliaire de vie à l'ADMR

## Sophie Bonal, une aide à domicile qui conjugue ses compétences au quotidien

À 9 heures, ce vendredi de septembre, je rejoignais Sophie Bonal pour l'accompagner dans sa journée de travail. Journée débutée pour elle à 7h 30. Nous nous retrouvons à Saint-Côme, où se trouve le siège de l'association d'Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR) de Saint-Côme-Espalion.

### Sophie offre à Odile douceur et bienveillance

Deux «bonjour» font écho aux nôtres en ouvrant la porte d'Odile, 95 printemps, assoupie dans son fauteuil. Marie-Hélène et Denise nous attendent tout sourire. Ces deux veilles de nuit se relaient quotidiennement, depuis des années, avec Corinne, au chevet d'Odile. «Parce c'est pas tous les jours que l'on reçoit une journaliste !», aujourd'hui elles sont, exceptionnellement, deux pour le relais avec Sophie. Sur le carnet de liaison, posé sur la table de la cuisine, chacune y va journalistiquement de son compte-rendu. Ce précieux livret est le fil rouge entre tous les intervenants, le témoignage d'une indispen-

sable complémentarité. Sophie cherche son téléphone. C'est sa pointeuse, un hip doit confirmer sa présence, pas de chance, elle l'a oublié, son sérieux fera foi ! Odile est bien entourée. Sérénité et bienveillance, transpire son intimité. Sophie caresse les mains de la grand-mère et lui explique «C'est Sylvie!», elle vient faire un reportage, «Sylvie» balbutie la vieille dame. Une petite victoire «C'est aussi cela notre travail, stimuler les personnes!» confesse Sophie. On sonne, c'est l'infirmière, Camille. Sophie lui donne un coup de main, il est temps de préparer le repas. Odile est gourmande. Un brin de toilette, un passage aux toilettes, action simplifiée par l'emploi du verticalisateur. Odile est fin prête pour la sieste, d'ailleurs l'infirmière, de retour, prend le relais.

### Plus qu'un métier, une vocation pour Sophie

Midi, pause déjeuner, exceptionnellement aujourd'hui dans une brasserie espalonnaise pour Sophie. L'occasion de revenir sur son parcours, entre deux bonjours à nombre

de ses connaissances car c'est une enfant du pays. Parlons donc de son métier, pardon, de sa «vocation» relève-t-elle. Un large panel de compétences pour accompagner, aider, soutenir, stimuler au quotidien des personnes en perte d'autonomie ponctuelle ou irréversible. Des défis tant moraux que physiques que Sophie, jeune femme dynamique, souriante et altruiste, relève avec énergie et empathie au quotidien. Après un bac pro accompagnement soin service à la personne et plusieurs stages concluants en école, crèche et ADMR, elle se destinait à devenir aide-soignante, les méandres de «l'adulthood» l'ont cependant conduite à tout autre chose : la vente de couteaux. «La valeur travail m'a été inculquée par mes parents : pas question de rester sans rien faire!».

Mais lorsque ses grands-parents font appel à l'ADMR elle a un déclic, «J'ai postulé». Son diplôme d'auxiliaire de vie devient son sésame : elle pénètre une heure, deux ou trois fois, ou la journée, le quotidien de ses clients. «Franchir le seuil des maisons est une question d'adaptation. Je ne sais pas toujours ce que je vais trouver», souligne-t-elle. Se plonger, se conformer à des habitudes, des modes de vie différents, est un challenge permanent que Sophie relève toujours avec bonne humeur. «Le Covid a quelque peu modifié les habitudes. Le vaccin des salariés et le masque sont de mises aujourd'hui; mais au plus fort de la crise, il n'y en avait pas, et la protection des clients et des salariés a été parfaitement assurée, les actes essentiels aussi» note Sophie.

Au volant de sa voiture personnelle (kilomètres remboursés) elle intervient dans un rayon d'une trentaine de kilomètres autour de Saint-Côme.

### Sophie et Daniel, question de persuasion

Une quinzaine de kilomètres plus tard, à 13h30, nous voilà chez Daniel. Ce quinquagénaire vit seul dans un hameau, un accident de la vie l'a contraint au fauteuil. Daniel a son caractère. C'est l'heure de sa douche et il n'est pas déterminé à la prendre. Peut-être ma présence le dérange, je sors carresser le chat devant son pas de porte. J'entends l'eau couler, Sophie a trouvé les mots ! Propre comme un sou neuf et ravi de ce rafraîchissement, Daniel tergiverse «Non, non, pas de photo!». «Vos enfants et vos petits-enfants seront fiers de vous voir dans le journal, allez Daniel!». Décidément, Sophie sait s'y prendre, et celui dont le diplôme du «meilleur papi» trône fièrement au milieu des photos de famille prend volontiers la pause pour son quart d'heure de célébrité... locale ! Daniel, bougon lorsque nous sommes arrivés, a retrouvé le sourire et loue la «gentillesse de Sophie». Mission réussie, Sophie peut repartir tranquille!

### Trois drôles de dames pour un emploi du temps au cordeau

Cinq kilomètres de routes étroites et sinueuses nous conduisent dans la cour pavée fleurie et coquette d'un ancien corps de ferme. J'imagine ce parcours en hiver... «La neige ? Je suis née dedans!» me rassure Sophie, native des hauteurs de la commune de Saint-Côme. Trois sœurs nous attendent. Ici le temps semble figé. Tout est vintage, seul anachronisme : la pendule à une heure d'avance ! Elles sont de la parenté de Sophie qui est là exceptionnellement aujourd'hui, mais qu'à cela ne tienne, ici, elle a des ordres. «Tu pourras faire la vaisselle, le lit, passer la serpillière, nettoyer la salle de bain». Le programme est établi, Sophie s'exécute, le tout dans la bonne humeur : on parle de la famille, on s'amuse des récits répétitifs d'une des sœurs atteinte de la maladie d'Alzheimer, on souligne que «Sophie est une brave fille». Quand le travail est terminé, on trinque autour d'un verre de



Sophie et Janine.



Avec Daniel, «meilleur papi».

sirop. «Ne parlez pas de nous dans le journal». Pourtant, je suis sûre que ces dames, fidèles lectrices du Bulletin, qu'elle ont soin de replier soigneusement dans son plastique après lecture, seront fières de ces quelques lignes !

### Assurer un quotidien dans un décor atypique

17 heures, nous voilà au château de Roquelaura, Janine, sa propriétaire, une belle et coquette octogénaire parisienne, rêvait d'une vie de château. «Je l'ai eu!», s'enorgueillit-elle en me racontant l'histoire fabuleuse de sa vie.

Si ses souvenirs sont intacts, sa mobilité est réduite, Sophie va lui préparer son dîner dans ce décor aussi hétéroclite que fascinant et lui tenir compagnie. Un infirmier prendra le relais à 19 heures.

Alors Sophie refermera le lourd portail du jardin du château et pourra profiter de son week-end. Son sourire, sa bienveillance, ses attentions, ses activités ménagères auront illuminé ou facilité le quotidien de ses clients qui l'attendent toujours avec tellement d'impatience...

Sylvie DAYNAC



Se plonger dans des modes de vie différents est le quotidien de Sophie.



Christian Conquet et Josyane Jourde, bénévoles, Sophie Bonal, et Fabienne Besombes-Palous, secrétaire.

### L'ADMR SAINT-CÔME D'OLT-ESPALION

● Intervient sur 8 communes (Bessuéjols, Castelnau-de-Mandailles, Condom-d'Aubrac, Espalion, Lassouts, Le Cayrol, Saint-Chély-d'Aubrac, Saint-Côme-d'Olt).

● 25 salariés

● 200 clients (tous âges, avec possibilité d'aide selon les ressources, de crédit d'impôt)

● 30.000 h d'intervention/an

● 96.511 km parcourus en 2020

Présidente : Josyane Jourde, vice-président : Christian Conquet

Secrétaires : Fabienne Besombes-Palous et Valérie Orsal.

L'ADMR recrute en permanence des personnes motivées qui pourront bénéficier de formations internes. N'hésitez pas à les contacter : 05.65.48.50.10.