

## **Nos séjours à l'hôpital marin d'Hendaye - *Déborah, Christophe, Caroline, Lucie, Evelyne***

**- Janvier 2017 -**

Premier séjour à Hendaye pour moi, beaucoup d'appréhension à partir 1 mois seule (première séparation de ma famille et de mon Handi'chien aussi longtemps) dans un lieu inconnu et avec des gens que je ne connaissais pas ... Lorsqu'on est timide et qu'on a besoin d'aide au quotidien, cela est encore plus stressant !

Heureusement grâce au groupe Ataxie de Friedreich sur Facebook... j'ai pu échanger au préalable avec quelques AF qui séjourneraient à Hendaye en même temps que moi.

Une fois arrivée, toutes mes craintes se sont envolées : les aides-soignants, infirmiers et animateurs sont adorables et mettent tout en œuvre pour que nous passions un super séjour. Mise à part la rééducation, il y a les baignades à l'océan chaque jour de beau temps, les sorties avec les animateurs et les balades en ville avec les autres patients. J'ai beaucoup aimé mon séjour **et rencontré de merveilleuses personnes.**

Une fois rentrée à la maison, un énorme manque s'est installé, mais il nous reste les photos et les souvenirs pleins la tête pour repenser à ce séjour inoubliable !

***Déborah BERLIOZ***

Voilà 3 années d'affilée que je vais à l'hôpital marin d'Hendaye à la période estivale, forcément la crainte de l'inconnu a disparu. Pour ceux qui attendent une rééducation intensive, je pense qu'il faut passer son chemin (durant la période estivale).

J'ai d'ailleurs compris, à l'occasion de mon premier passage, la signification et l'intérêt d'un séjour de répit au niveau de ma santé (rééducation, repos, soleil, mer...), certes, mais aussi au niveau humain (contacts, discussions...) et personnel (échanger, relativiser...) également. Je ne sais pas comment l'expliquer mais beaucoup de barrières sautent et la relation d'aide n'est plus une relation de dépendance mais une opportunité à se sentir bien.

L'essentiel se concentre autour des animations proposées dans le cadre d'handiplage. Rassurez-vous, il y a quand même de la rééducation avec du personnel à l'écoute qui connaît les pathologies auxquelles ils sont confrontés (kiné, ergo), la psychomotricité et la relaxation ont été une belle découverte pour moi. Pour le

reste, il ne faut pas hésiter à s'adresser au médecin (présent au quotidien) pour faire des demandes.

**Le séjour reste une (belle) parenthèse qui (re)donne le sourire et l'envie de dire : « vivement l'année prochaine » ...**

*Christophe DELCAMBRE*

Pour ma part, Hendaye ne m'a pas apporté entièrement ce que j'étais venue chercher. À de multiples reprises, la maladie était là pour me rappeler à elle. Mais grâce à certaines rencontres, j'ai appris que je dois rechercher l'extraordinaire dans l'ordinaire. La vraie vérité fait mal mais il ne faut jamais baisser les bras. J'ai pris "une claque" en me rendant compte que certaines personnes qui ont aussi l'AF se battaient (muscultation, gestion de dossiers médicaux, d'appartement etc.). **Je suis plus motivée à mener ma vie comme bon me semble malgré mes difficultés.**

*Caroline SARAIVA*

Deuxième année que je viens à Hendaye et cette année fut une révélation, je reviendrai chaque année si la vie me le permet. Ce centre me permet d'être vraiment moi, de ne pas avoir peur d'être jugée ni de faire quelque chose de travers, c'est un véritable atout positif psychologiquement. On apprend beaucoup des autres, des rencontres extraordinaires qu'on fait là-bas mais aussi beaucoup sur soi-même.

Ca paraît bête mais juste marcher dans l'eau, sentir le sable sous ses pieds, monter sur un cheval, réussir à garder l'équilibre ses petites choses insignifiantes pour les autres prennent une grande valeur à nos yeux. Comme je dis toujours, même si la maladie nous prend beaucoup de choses, je serais la première à profiter de ce qu'elle nous permet encore de faire. **Ce séjour est une bouffée d'oxygène, entre jeunes, à juste profiter, rire, sourire et s'amuser, oublier pour un temps, ce statut qui nous rend si différent.**

*Lucie BERCKER*