Témoignage de Pascal Allayrangue, délégué départemental des Hautes Pyrénées

1 - Comment avez-vous découvert l'AFD ?

3 mois après la découverte de mon diabète, j'ai été hospitalisé pendant 3 jours pour suivre le parcours de l'éducation thérapeutique du patient. La pathologie et les complications possibles, ont fait naître en moi une angoisse qui perdurait. La prise de conscience de la maladie m'a fait radicalement changer mes habitudes de vie. Mais cette angoisse était toujours présente. Il fallait que j'en parle. Tout naturellement je me suis tourné vers l'AFD de mon département. J'ai rencontré Georges Petit qui était alors le président de l'AFD 65. Il m'a fait connaître les rencontres "élan solidaire" lors desquelles j'ai pu m'exprimer et soulager mes angoisses.

2 - Quel conseil à donner à une personne qui souhaite s'investir dans une association ?

Le premier mot qui me vient est celui de partage. L'expérience des autres vous enrichit. Le deuxième serait le mot envie. Envie d'accompagner l'autre, de le soulager tout en le rassurant.
Le dernier sera le mot disponibilité : il faut avoir du temps et s'organiser pour en avoir. Le bénévolat peut et doit prendre diverses formes, que ce soit quelques actions ponctuelles dans une année ou l'engagement beaucoup plus conséquent d'un patient expert. Le tout est de défendre ses convictions et de les partager.

3 - Racontez-nous une anecdote liée à votre engagement bénévole

Lors d'un salon senior sur Tarbes, nous faisions un test de glycémie capillaire. C'était ma première opération de ce type. Malheureusement nous avons détecté une dame qui était au-delà des 4 grammes, ce qui l'a un peu abasourdie. Je l'ai rassurée puis dans un deuxième temps, je lui ai proposé de faire rapidement valider ce chiffre par une prise de sang. Quatre jours plus tard, elle a été hospitalisée et son état s'est fortement amélioré. Depuis elle s'est inscrite à l'association et je l'ai à nouveau rencontrée. Elle m'a vraiment remercié de façon très chaleureuse et a même employé des mots très forts : "vous m'avez sauvée".
Chaque fois que j'ai un petit coup de mou comme une perte d'adhérents, projets qui ne vont pas à leur terme, Elan Solidaire où il y a peu de participants, je pense à cette dame qui m'a dit merci. Cela vaut tout l'or du monde. Ce moment intense que j'ai partagé avec elle me re-booste, recharge mes batteries pour avancer de plus belle.

4 - Le mot de la fin

Je trouve que le Covid a amplifié le phénomène du quant à soi. On se protège dans sa petite bulle, avec ses réseaux sociaux, ses groupes d'amis virtuels. Il me semble que ma réalité est bien éloignée de tous ces algorithmes. A mon petit niveau, je lutte contre cette tendance, mon engagement en tant que bénévole au sein de notre association en fait partie. J'aime réaliser du concret, monter ou développer un ETP, informer des personnes qui sont en situation de précarité avec un accès médiocre au système de santé. Mettre en place des projets avec les CPTS ou la CPAM etc ...
Tout cela m'enrichit et me permet tout simplement d'être un homme de bonne volonté - ou un doux rêveur qui sait ?

Je contacte l'association locale proche de chez moi ...