



Le programme « Être aidant, être aidé »

S'informer, se protéger, partager

Le contexte

La France compte environ 11 millions d'aidants familiaux, soit 1 français sur 5 âgé de plus de 18 ans.

4 millions sont âgés de plus de 60 ans. 83 % des aidants auprès des personnes âgées (60 ans et plus) sont membres de la famille. Et l'aidant apporterait une aide à un proche pendant en moyenne 16 ans.

Face à ces enjeux sociétaux, Brain Up Association souhaite contribuer à sensibiliser les personnes aidant un proche aux enjeux et aux risques d'une telle situation.

Les objectifs

Le programme vise avant tout à accompagner les aidants dans leur vie au quotidien, dans la relation avec l'aidé, dans la gestion des affaires courantes (les aides, le rythme, les activités), dans l'organisation de temps pour soi et pour sa santé.

Concrètement, il s'agit :

- D'informer, guider, soutenir les aidants
- D'étayer la dimension positive de l'aide chez les aidants
- De réduire le risque de dépression et d'épuisement des aidants
- D'améliorer la qualité de vie de l'aidant et du malade
- De laisser place à la verbalisation, au témoignage.

Le déroulement

Le programme s'organise en 2 temps : une conférence ouverte à tous suivie d'un atelier de 5 séances pour 15 participants. .

La conférence :

Être aidant, veiller à sa santé

La conférence aborde les effets psychologiques du rôle d'aidant, les impacts sur l'état de santé. Elle propose des conseils pour, malgré tout, continuer à prendre soin de soi (activité physique, alimentation, sommeil, etc.)

L'atelier

L'organisation des séances

Chaque séance se structure en 3 temps :

- Temps 1 : Présentation (séance 1) / retour sur la séance précédente (séances suivantes)

En première séance, il s'agit de faire connaissance et, dans les séances suivantes, de revenir sur ce qui a été vu en séance précédente ou sur ce qui s'est passé entre deux séances.

- Temps 2 : Echanges sur la situation d'aidé et la relation avec l'aidant

Chaque séance aborde un thème de discussion. Il s'appuie sur des jeux ou des outils pédagogiques favorisant une réflexion individuelle sur la situation de chacun et des échanges entre participants.

- Temps 3 : Ouverture vers un thème associé à la situation d'aidant

Il s'agit d'un temps d'ouverture tel que décrit dans la liste des sujets (ci-dessous).

Les thématiques abordées

Les situations d'aidant dépendent de plusieurs critères :

- Le type et le stade de la pathologie de l'aidé
- Le niveau de connaissances et le niveau « d'acceptation » de son rôle, de la part de l'aidant
- L'environnement psychosocial de l'aidant et de l'aidé

Il en ressort une forte hétérogénéité dans les situations d'aidant et, par conséquent, il est maladroit et inapproprié de figer dans le marbre les thématiques des séances de l'atelier.

Ainsi, si nous suggérons l'organisation des séances telles que présentées ci-dessous, nous nous laissons la souplesse d'inverser certains thèmes selon les expériences de vie des participants et selon les échanges au sein de groupe.

- Séance 1 : se présenter – se connaître
 - Temps 1 : Faire connaissance
 - Temps 2 : Être aidant - les pertes, les difficultés, les satisfactions
 - Temps 3 : mieux comprendre le vieillissement pathologique
- Séance 2 : organiser son quotidien – des moments pour soi ?
 - Temps 1 : Retour sur la séance précédente

- Temps 2 : La gestion des troubles du comportement
- Temps 3 : le rythme au quotidien et la santé
 - Séance 3 : Se faire aider - anticiper l'avenir
- Temps 1 : Retour sur la séance précédente
- Temps 2 : Anticiper l'avenir et passer le relais
- Temps 3 : Veiller à son sommeil
 - Séance 4 : valoriser l'estime de soi
- Temps 1 : Retour sur la séance précédente
- Temps 2 : Travail sur l'estime de soi
- Temps 3 : Les relations intimes et la sexualité
 - Séance 5 : initiation à la sophrologie
- Apprentissage de la respiration abdominale pour calmer le mental
- Exercices dynamiques pour prendre conscience de son schéma corporel, de ses tensions
- Itinéraires de relaxation ou de lecture du corps pour permettant de prendre conscience de soi-même et de ses émotions
- Exercices de visualisation pour se projeter de manière positive

L'intervenant

Le programme est animé par deux intervenant(e)s formé(e)s par l'association, l'un(e) diplômé(e)s en psychologie (Master 2), et l'autre en sophrologie. Tous deux ont une expérience confirmée auprès des retraités, notamment dans l'animation d'ateliers en groupe.

L'organisation et le matériel

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin

- D'une salle, avec une source de lumière naturelle, pour 15 personnes, avec tables et chaises,
- D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances
- Idéalement d'un vidéoprojecteur

Qui sommes-nous ?

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences et de formation auprès de tout public (jeune, salarié, retraité).