

OCTOBRE 2018

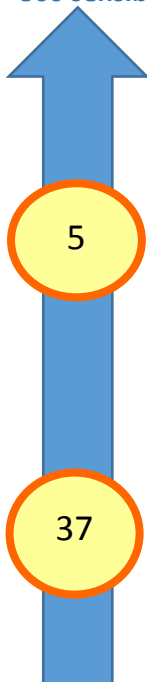


Point de RePairs N°3

OBJECTIFS 2019



5 Formations de « Formateurs »
300 sensibilisations-formations



Formations de
« Formateurs »

Sensibilisations-
formations à
destination des
aidants familiaux



EDITO

« La santé des aidants » un enjeu majeur dans notre société, c'est le thème choisi dans le cadre, de la Journée Nationale des Aidants du 06 octobre. Pour faire du lien, nous avons avec ce numéro fait un zoom sur la sensibilisation « Se maintenir en bonne santé » de RePairs Aidants. Cette session de 14h a été animée à 4 reprises en France et 3 sont à venir dans le 33, 83, 04 avant la fin 2018. Elle a été appréciée par les participants (88% de personnes totalement ou globalement satisfaits). Pour nous, la santé des aidants, ce n'ai pas seulement prendre soin de soi... pour continuer à s'épuiser auprès de l'aidé mais bien plutôt que les environnements puissent évoluer pour que « se maintenir en bonne santé » ne repose pas sur les seules épaules des aidants familiaux.

Le comité opérationnel, Chantal Bruno, Fiammetta Basuyau-Bruneau, Christine Beauverger, Sophie Dupin-Barrère, Christophe Dutelle-de-Nègrefeuille, Clotilde Girier, Bénédicte Kail, Elise Martinez



Place de l'aidant familial dans les systèmes de santé (article 5 de la charte européenne de l'aidant familial Coface Handicap)

« La place de l'aidant familial doit être reconnue et prise en compte, en tant que telle, dans toutes les politiques de santé et de protection sociale. Cette reconnaissance sociale doit 'officialiser' le rôle de l'aidant familial. L'aidant familial a droit à des infrastructures de soins et à divers réseaux de soutien moral et psychologique sur lesquels il peut s'appuyer »

Pour retrouver les dates, lieux,
des sessions à venir

<http://repairsaidants.fr>

NOUVEAU

LES THEMES POSSIBLES

- LES AIDANTS FAMILIAUX, LES PROFESSIONNELLES ET SOCIALES
- SE MAINTENIR EN BONNE SANTE
- LA COMPLEMENTARITE AIDANTS FAMILIAUX - PROFESSIONNELS COMMENT Y ARRIVER ?
- LES AIDANTS FAMILIAUX, LES PROFESSIONNELLES ET SOCIALES
- LES AIDES ET LES DROITS DES AIDANTS FAMILIAUX
- MANUTENTION DU CORPS
- ALIMENTATION ET DISTRIBUTION
- AIDES A LA COMMUNICATION
- ARRANGEMENTS, ENTENTE ET SOUTIEN MORAL ET PSYCHOLOGIQUE DES AIDANTS FAMILIAUX

RePairs Aidants

VOUS AIDEZ UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP ?

PARTICIPEZ AUX SENSIBILISATIONS FORMATIONS

Co-animées par un aidant familial et un professionnel.

Gratuites, avec remboursement de la nourriture possible

Le CIAFF - collectif inter associatif des aidants familiaux, dont APF France handicap est membre fondateur, revendique pour tous les aidants, la prise en charge à 100% d'un bilan de santé annuel et l'accès gratuit à un soutien moral et/ou psychologique



Se maintenir en bonne santé » : retours d'expérience

« Quand j'ai été à cette sensibilisation, j'étais en burn out, fatiguée. Je n'y arrivais plus avec mon fils. Je me sentais seule avec mon problème. Alors je suis venue chercher des clés pour plus me laisser aller, pour m'occuper de ma santé et prendre soin de moi. Au cours de la sensibilisation, j'ai compris qu'il était nécessaire que je prenne du temps pour moi, que j'avais le droit de le faire. J'ai pris conscience aussi qu'avec mon mari, nous allons toujours au-devant des attentes de notre enfant mais que finalement nous « n'attendons rien de lui ». La sensibilisation a contribué à ce que mon regard sur mon enfant, comme un « fardeau », change. Cet espace a été l'occasion de m'exprimer librement, de me remettre en question, et de relativiser. J'étais contente aussi que nous fassions des choses concrètes en pratiquant de la relaxation ».

Pascale, Participante

Cette thématique a vraiment du sens pour les aidants familiaux. Elle correspond à des attentes exprimées « je suis à bout, je viens ici pour vérifier que j'ai le droit de me poser et je cherche des outils pour le faire ». En d'autres termes, il y avait deux dimensions dans la formation : le cheminement sur « s'autoriser à », voire même « s'obliger à » prendre soin de soi et aussi « s'autoriser comment » avec des pistes pratiques. J'ai été étonnée car pour moi « se maintenir en bonne santé » était plutôt comme un point de départ pour nos échanges, et je me suis rendu compte que pour les aidants c'était un point d'arrivée. Eliane, la pairformatrice le savait, cela a rendu la co-animation complémentaire et formidable. Chacun a pu avancer à sa vitesse, de là où il se trouvait. Il y avait beaucoup de bienveillance, cela a ouvert un espace pour déposer la parole. Je garde un souvenir vivace et émouvant de cette expérience. **Elsa, Proformatrice**

« La thématique de cette sensibilisation est essentielle pour les aidants familiaux qui voient avant tout la santé de l'aidé. L'animation a surtout permis de se rendre compte du besoin de prendre soin de soi et d'élaborer ensemble des pistes de solutions pour se maintenir en bonne santé. Durant les deux jours, nous avons proposé des temps de respiration et de yoga, parler des aménagements possibles pour, par exemple, ne pas s'abimer le dos, pour prendre du temps à soi et pour soi. En fait, ça ne sert pas à grand-chose d'imposer 'il faut que tu prennes soin de toi', il est nécessaire que les aidants familiaux se le disent eux même et soient convaincus qu'être en bonne santé c'est aussi favorable à l'aidé, à leur entourage, et que leur bien-être se diffuse. Il s'agissait durant cette session d'avancer sans culpabiliser, de faire en sorte que les participants s'autorisent à prendre du répit, à avoir une vie sociale plus étoffée, à ne pas s'interdire de se faire plaisir. Le climat de confiance, la qualité de l'écoute et les échanges d'expériences ont favorisé cette prise de conscience ».

Marielle, Pairformatrice



« Avant, je repoussais tout le monde, je me disais que j'allais m'en tirer tout seul, après la sensibilisation je me suis rendu compte que je m'enfonçais physiquement et moralement et que finalement j'avais besoin des autres. Cette formation a favorisé le fait que je me relève et m'a permis de prendre du recul. Cela a été un déclencheur un moyen pour moi d'ouvrir les yeux...»

Pierre Participant



« En tant que structure organisatrice de l'action, j'ai pensé à cette thématique du maintien de la santé car c'était pour moi le besoin que j'avais décelé chez les aidants de la délégation. J'ai pu constater que les aidants sont le moins enclins à adopter des mesures pour protéger leur santé par manque de motivation, d'envie, par épuisement, par la préoccupation de la personne aidée....Je pense que le nombre croissant de difficultés vécues par les aidants à une incidence incontestable sur leur état de santé ». **Nadira, salarié APF France handicap, Délégation 95**

« Se maintenir en bonne santé » : Présentation de la session

La prise en charge au sein de la famille d'une personne handicapée suppose un engagement physique, relationnel et émotionnel de tous les instants. Cet engagement génère une fatigue physique et psychique importante. Il peut mener à l'épuisement, avec ses corollaires que sont la déprime, le stress ou la maladie. Cette formation, appuyée sur des techniques simples à utiliser, se propose d'apporter des réponses pratiques à des situations repérées comme récurrentes et délicates (mal au dos, sommeil perturbé, « se sentir mal » ...).

Elle permet également d'apprendre à se ressourcer afin de se protéger soi-même, de préserver la qualité de son engagement relationnel, une bonne santé physique et un bon équilibre émotionnel.

OBJECTIFS

- Reconnaître son vécu lié au handicap d'un proche et à la relation d'aide.
- Repérer les signes d'alerte et évaluer ses propres besoins.
- Découvrir et s'approprier différentes manières de se ressourcer.
- Prendre soin de soi et de sa santé.

Retrouver la fiche complète sur <http://repairsaidants.fr>

Pour plus d'informations :
aidants.familiaux@apf.asso.fr
<http://repairsaidants.fr>

