

Journée des proches aidants

30 octobre 2018

Anne-Sophie Gillain

Animatrice au CAT 5 de Cœur

Fondation Mont-Calme

Lieu de travail: le CAT

- Je suis régulièrement confrontée de part mon métier aux proches aidants ou à des bénéficiaires du CAT qui me racontent comment ils ont accompagné leur conjoint dans leur perte d'autonomie physique ou psychique.
- Et ce que j'entends, c'est un sentiment d'être dépassé et épuisé. La charge émotionnelle est lourde, avec une difficulté à reconnaître lorsque ses limites sont dépassées.
- Je pense aux proches atteints de la maladie d'Alzheimer où la prise en charge est du 24h sur 24. Cela montre qu'il n'y a jamais de pause pour celui qui y est confronté avec un cycle perpétuel et pour de nombreuses années.
- En plus de la douleur de voir un être aimé atteint dans sa maladie (perte de la relation et de la complicité), il y a aussi la restriction des activités de la vie sociale qui les aidaient justement à affronter leurs difficultés.

Mieux outiller les aidants

- Je réfléchis souvent aux outils concrets qui peuvent leur être utiles dans leur quotidien et qui leur permettraient de s'évaluer, d'évoluer et de se préserver dans leur mission
- J'ai été surprise en découvrant récemment dans un magazine un cours de base pour les proches aidants de personnes âgées à Lausanne donné par l'Ecole Club Migros et mis sur pied en collaboration avec Careum (Institut de formation novateur dans le domaine de la santé et de l'action sociale)
- Cette formation est étalée sur 5 jours pour des personnes désireuses d'accompagner des personnes âgées.

Axé sur la pratique

Le but de ces 5 jours étant de pouvoir:

- Accompagner et aider des personnes âgées dépendantes
- Gérer des situations éprouvantes
- Connaître ses propres limites et les différentes possibilités de soutien et d'assistance

Pourquoi une formation ?

- L'aidant a lui aussi ses besoins et ses ressources.
- La dyade aidant/aidé est dynamique et complémentaire.
- Le renforcement des compétences du proche aidant (qui n'est pas un professionnel).

Dyade aidant/aidé

- Nous avons tendance à s'intéresser aux besoins de la personne en perte d'autonomie avec leurs incapacités dans la perspective de les compenser.
- Ici avec cette dyade on peut identifier les besoins des aidants et renforcer leur capacité d'agir.
- L'aidant informel est la clé de la poursuite de la vie à domicile. Il s'agit de le rendre acteur !

Mot de la fin

- Nous ne choisissons pas de devenir proche aidant, cela nous tombe dessus. C'est pourquoi l'aider à identifier son nouveau rôle permet de l'aider à mobiliser des bonnes ressources et se préserver dans la durée
- « En Suisse, près de 200 000 personnes prennent en charge et soutiennent un proche ou quelqu'un de leur entourage ». (Spectra. Confédération Suisse)