



# Du Parent à l'Aidant, histoire d'un parcours

Collectif d'échange Aidants et Professionnels

19 avril 2022

Au Jardin Intérieur à Marguerittes

*Se réunir...*

*Penser et Construire ensemble !*



**ADAO**

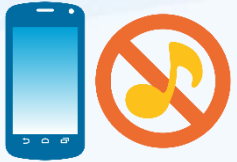
Association des Aidants d'Occitanie

# Déroulé de l'accueil

- ✓ - *Présentation du dispositif*
- ✓ - *Présentation des intervenants*
- ✓ - *Présentation et objectifs de ce 3ème temps d'échange*
- ✓ - *Règles de fonctionnement et aspect organisationnel*
- ✓ - *Présentation des participants*
- ✓ - *Expression des attentes*



# Règles de fonctionnement du groupe



Disponibilité



Équivalence



Ponctualité



Implication



Bienveillance



Écoute



Confidentialité



Droit à l'erreur

# Tour de table



# Les objectifs :

- ✓ Révéler et favoriser les compétences que vous avez mis en œuvre dans l'expérience de votre accompagnement.
- ✓ Développer vos connaissances et vos capacités pour trouver les solutions les plus appropriées à votre situation.



# Notions abordées lors de la dernière session

- ✓ La relation d'aide
- ✓ Appropriation du mot proche aidant
- ✓ L'isolement



A word cloud of French terms related to caregiving and support. The most prominent words are 'Compréhension' (Understanding) in large orange letters, 'Richesse' (Richness) in large blue letters, and 'Échanger' (Exchange) in large blue letters. Other visible words include 'Personnes' (People), 'Niaque' (Nonsense), 'Reconstruire' (Rebuild), 'Entendre' (Understand), 'Écoute' (Listening), 'Histoire' (Story), 'Similitudes' (Similarities), 'Contenue' (Content), 'Difficultés' (Difficulties), 'Important', 'Problématiques' (Issues), 'Accompagnés' (Accompanied), 'Précieux' (Precious), 'Avancé' (Advanced), 'Émotion' (Emotion), and 'Autres' (Others). The words are arranged in a dynamic, overlapping fashion.



# Comment trouver le juste équilibre ?



- Faut-il imposer à l'autre « pour son bien » quelque chose qu'il ne veut pas ?
- Jusqu'où aller dans cette relation ?
- Quelles en sont les limites ?...

Chaque aidant a juste (ajuste) sa façon d'agir en fonction de ce qu'il pense être le plus adapté pour la personne qu'il aide pour autant...

## Revisitons la notion d'accompagnement :

Accompagner c'est se joindre à quelqu'un pour aller où il va, à son rythme en sollicitant son autonomie.

*Ce n'est pas le résultat qui compte mais la direction que l'on prend ensemble !*

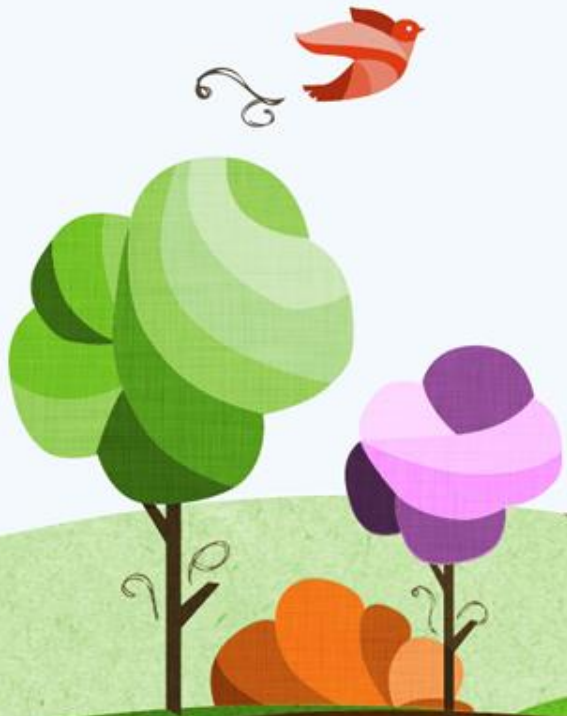


# Qu'est-ce que la Santé ?



« La santé est un état de complet bien être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



*La Santé si on en parlait !*

*Et vous ?*

*Que pourriez-vous faire pour préserver votre santé physique, psychique et sociale ?*



*Nous allons nous questionner*

*Quelles sont vos limites ???*

# L'expression de quelques limites...

## Inconfort physique :

Douleurs fréquentes, sommeil perturbé, fatigue permanente, manque d'appétit, tendance à des problèmes infectieux...

## Inconfort psychique et émotionnel :

L'anxiété, une sensation de stress, d'irritabilité, de tension, une agressivité incontrôlable, un sentiment d'impuissance...

## Sur le plan relationnel :

Est-ce que je parviens à avoir une vie sociale, à sortir un peu, à voir d'autres personnes ???

NOUS SOMMES TRÈS INÉGAUX DEVANT LES LIMITES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES  
EXPRIMÉS PAR NOTRE CORPS

# La charge Mentale

La charge psychologique

La charge quotidienne

La précarité financière

La charge administrative

L'isolement social  
et l'oubli de soi



Le manque de formation spécifique au  
handicap de l'aidé

Le parcours de soin « en dents de scie »



# Aider l'autre ce n'est pas tout faire pour l'autre

La richesse de la relation d'aide c'est **la réciprocité**

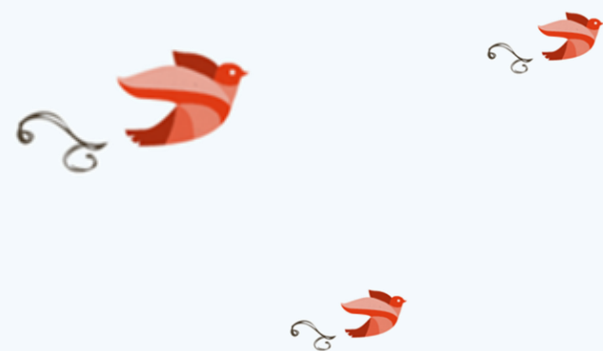
L'aidant comme la personne accompagnée peuvent être des personnes ressources l'une pour l'autre.

L'enjeu est de trouver le chemin ou la route est **la plus adaptée** pour

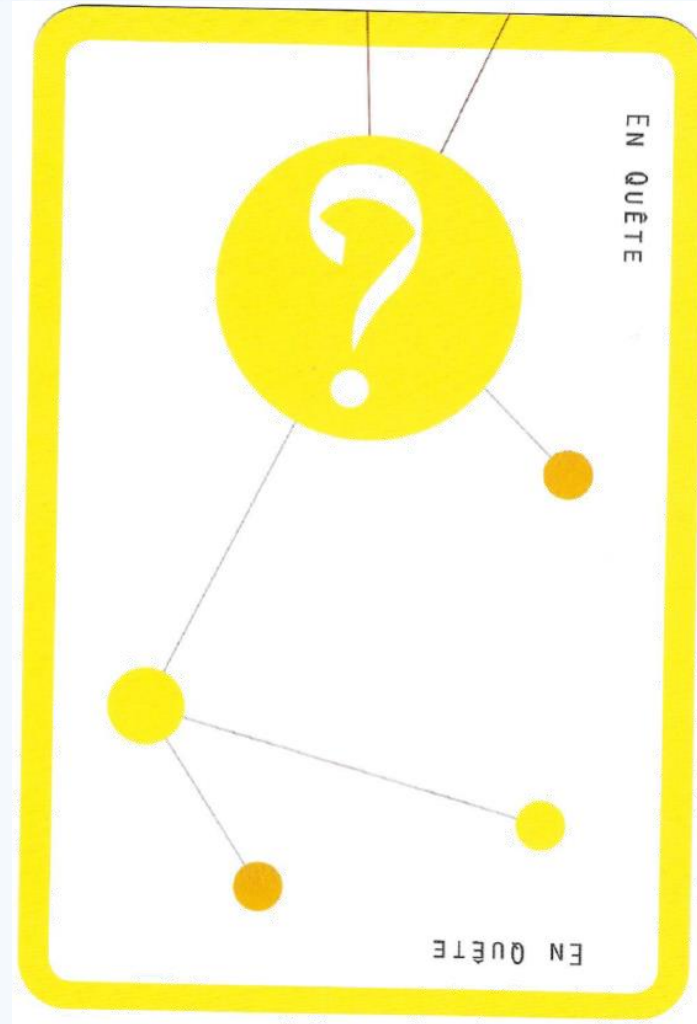
l'aidant comme pour la personne accompagnée

**de trouver un équilibre satisfaisant pour l'un comme pour l'autre.**

Pause



EN QUÊTE.....



# *Notion de place:*

*Sphère privée : couple, fratrie, amis*

*Sphère sociale : milieu professionnel, associatif*



## *Rôles différents*

# *Notion de rôle*

*les rôles représentent les comportements et les conduites qu'une personne adopte dans chaque situation, à la place qu'elle occupe*

# Comportements et conduites influencés par :

- Ses désirs,
- Ses valeurs,
- Ses normes sociales et culturelles
  
- Écart entre le rôle que nous avons et celui qui est attendu par les autres
- Préjugés, clichés, généralités...



Tensions sérieuses dans les relations entre les personnes

Aider un proche en situation de handicap, malade, ou âgé, en difficulté de vie, peut dans certain cas entraîner ce que l'on pourrait appeler  
**un « conflit de rôle »**

La place et le rôle d'aidant peuvent mettre à mal les liens initiaux qui unissaient l'aidant et la personne qu'il accompagne

## *L'enjeu de la relation d'aide :*

*Retrouver avec son proche, des moments de plaisirs simples qui renouent avec la réalité, de la relation initiale et trouver du temps pour les moments de plaisir*

## En conclusion :

**Aider** peut avoir des répercussions sur la relation initiale  
Différemment selon les personnes et leurs histoires

En prenant **du temps pour soi** et en s'accordant **des temps de plaisir dans l'accompagnement**, le chemin de la relation d'aide pourrait constituer autant de respirations qui permettraient de poursuivre la route plus sereinement, de mieux accompagner dans la durée

*Et si vous écoutiez vos désirs, vos besoins, vos peurs ?*

*Et si au delà de donner vous pouviez recevoir et refuser ?*

*S'interroger sur votre santé amène à vous poser des limites dans l'accompagnement à votre proche sans pour autant le laisser sans aide, ni réponse vis-à-vis de ses besoins.*

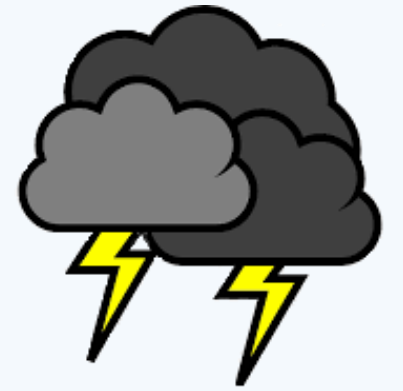
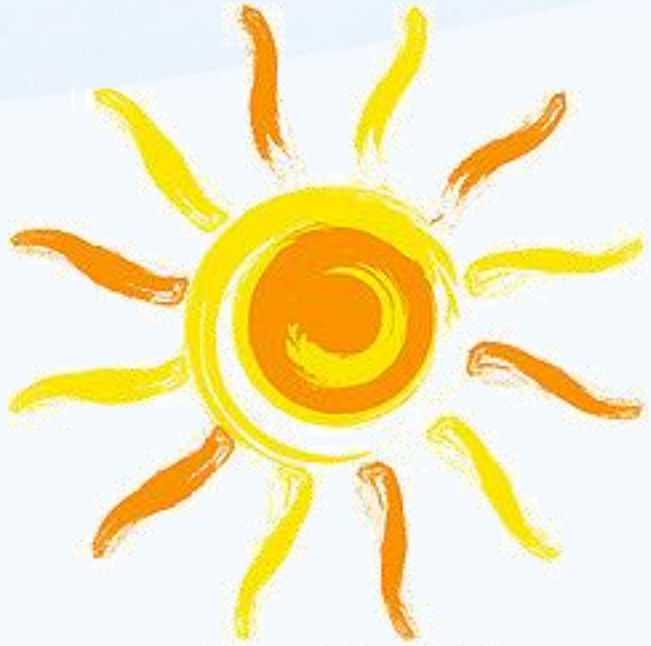
*Tendre à une relation vivante à la recherche de l'équilibre entre les attentes de chacun*

L'intérêt d'un temps de réflexion et de formation réside dans la capacité de chacun de s'approprier les apports afin de les inscrire dans la réalité de l'action.

Un souhait : J'ai envie de...

Un objectif réalisable : Je peux faire...

# Ma météo intérieure





# Du Parent à l'Aidant

On se retrouve le –  
**24 Mai 2022**

**MERCI** pour votre attention



**ADAO**

Association des Aidants d'Occitanie

Collectif d'échange Aidants et Professionnels