

---

# **Te prendre en charge – prendre soin de moi**

Les proches aidants tiraillés entre  
l'envie de tenir et le besoin de souffler

# Situation des proches aidants

---



# Dépendance aux soins : des moments pesants et des questionnements

---

- Avenir incertain
- Modification et nécessaire réorganisation des rôles
- Nécessité d'assumer de nouvelles tâches et d'en abandonner certaines
- Rééquilibrage ou renforcement des rapports de domination et de soumission

# Qui sont les proches aidants ?

---

- Des personnes âgées, des personnes jeunes
- Des parents, des bénévoles, des personnes mandatées dans le cadre d'une mesure de protection
- Mères, pères, sœurs, frères, compagnes, compagnons, filles, fils, nièces, neveux, etc.
- En ambulatoire ou en stationnaire

→ La normalité, c'est la différence !

# Ampleur de la prise en charge

---

## Compagnes et compagnons aidants :

- ❑ Temps moyen consacré à la prise en charge : un peu plus de 60 h/semaine
- ❑ Une situation qui dure en moyenne 6 ans
- ❑ Avec une durée hebdomadaire plus élevée chez les proches aidants âgés de 50 à 64 ans
- ❑ Chez les proches aidants âgés de 80 à 96 ans, la moitié effectue 21 à 30 h de prise en charge par semaine et près d'un quart est mobilisé 24 h/24 (Otto et al., 2019).

## Filles et fils aidants :

- ❑ Temps moyen consacré à la prise en charge : env. 25 h/semaine
- ❑ Une situation qui dure en moyenne 5 ans
- ❑ Deux tiers d'entre eux ayant une activité professionnelle

---

## **Des tâches très diverses**

- Soins physiques
- Soutien psychologique
- Maintien des liens sociaux
- Tâches administratives
- Autres

# Dans le couple

---

- **Dans le couple**
  - Modification d'une structure très individuelle et façonnée par la société, consolidée au fil des ans
  - Nécessité d'accomplir de nouvelles tâches
  - Nécessité d'adapter les rapports de domination et de soumission
  - Concomitance perturbante des relations de couple et de soin

# Entre parents et enfants

---

## □ **Entre parents et enfants**

- Modification de la personnalité des parents vécue comme une menace de leur intégrité psychique
- Facteur de stress de premier ordre : prendre des décisions !!!
- Risque de parentification
- Conflits familiaux et rivalités dans la fratrie : répartition des responsabilités et tensions dans son couple ou avec ses propres enfants
- Réactivation d'anciens conflits et schémas familiaux

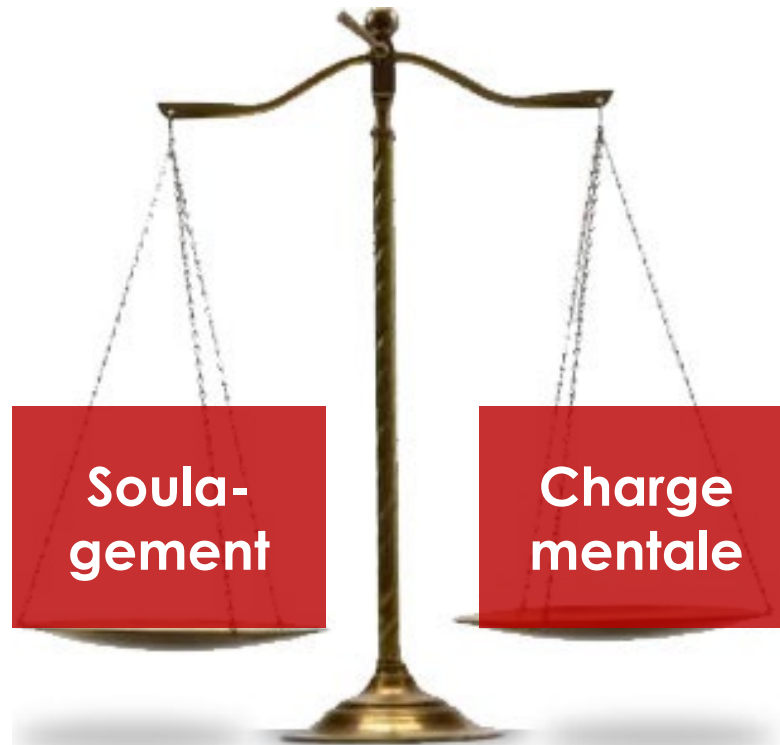


# Équilibre entre charge mentale et soulagement

---

Les proches aidants sont irremplaçables pour la ou le malade – mais ils ont aussi leur vie et une personnalité propre.

**« Care for the caregiver »**



# Soulager les proches aidants

---

- Reconnaître et valoriser leur rôle
- Les traiter sur un pied d'égalité
- Leur donner des explications claires et complètes sur la maladie
- Les informer des offres existantes (p. ex. services ambulatoires, centres de jour, groupes de parole, EMS)

# Soulager les proches aidants

---

- Les orienter vers des offres de proximité, facilement accessibles
- Leur indiquer des stratégies comportementales qui les aideront à faire face au quotidien, leur dispenser des connaissances/formations
- Leur expliquer l'évolution des configurations familiales et les problèmes relationnels qui en découlent généralement

# Soulager les proches aidants

---

- Les accompagner sur le plan psychologique :
  - Les faire parler de ce qui leur pèse (deuil, difficultés relationnelles, dégoût, honte)
  - Reconnaître le travail accompli
  - Leur faire découvrir et développer leurs ressources
  - Leur faire accepter leur sentiment de honte
  
- Leur présenter l'activité physique et sportive comme une ressource
  
- Les encourager à multiplier les contacts sociaux
  
- Les pousser à échanger avec d'autres personnes concernées/  
participer à des groupes de parole
  
- Les convaincre de mettre à profit la compréhension, la coopération  
et la créativité de leurs employeurs et collègues



**Où vos chaussures vous font-elles mal ?  
Où avez-vous besoin d'un pansement ?**

---

Je vous souhaite de vivre beaucoup d'expériences positives  
et de trouver les ressources pour prendre soin de vous !

**« Ensemble –  
pour que toutes les personnes impliquées aient une bonne  
qualité de vie »**

Merci de votre intérêt !

A handwritten signature in black ink, reading "Bettina Ugolini", is displayed on a white rectangular background that is slightly tilted. The signature is written in a cursive style.