



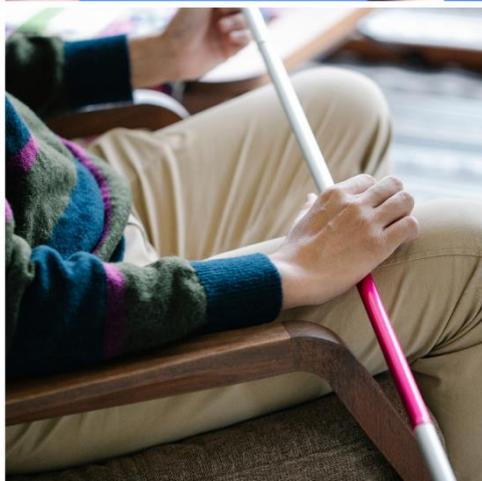
Juin 2022

n°15

L'info des aidants est une newsletter éditée par le CODES 30 en lien avec les partenaires locaux. Chaque mois elle met en avant les actualités des proches aidants dans le Gard ainsi que les dynamiques territoriales de soutien aux proches aidants de personnes âgées ou de personnes handicapées.

Pour vous inscrire à la newsletter, envoyez-nous un mail à aidants@codes30.org ou remplissez le [formulaire](#)

[CONSULTER LES PRECEDENTS NUMEROS](#)



SOMMAIRE

▪ Dossier « La formation des aidants »

Chaque mois nous vous proposons d'aborder des thématiques clés pour les proches aidants

Ce mois-ci, une présentation des formations des aidants qui se déroulent dans le Gard

▪ Actualités

De nouvelles ressources parues pour mieux comprendre les aidants et les aidés !

▪ Événements

Les prochains rendez-vous pour les aidants



des solutions pour les aidants

DOSSIER THÉMATIQUE



LA FORMATION DES AIDANTS

GRANDS ENTRETIENS

Dans le Gard, tous les mois des aidants, des conjoints, des descendants, des proches, des amis, sont formés à mieux appréhender la maladie ou le handicap afin de faciliter les relations aidants-aidés, et le vécu de chacun. Pour ce 16^e numéro de *L'info des aidants*, nous consacrons ce mois-ci un dossier à la **formation des aidants** qui est aujourd'hui une solution importante de soutien aux aidants (voir ci-dessous).

Un dossier pour valoriser le travail effectué en local et en inspirer certains, et valoriser l'expérience de ceux qui aident, comme vous peut-être, un proche

Ainsi, nous avons rencontré des professionnels et des proches aidants qui ont participé aux formations que nous vous présentons ici : la Maison des Aidants, France Alzheimer Gard, l'UNAFAM et le CODES 30, qui proposent des formations gratuites, aussi différentes les unes que les autres.

Nous remercions chaleureusement les structures qui nous ont permis d'interviewer des aidants, et les personnes qui se sont prêtées au jeu de l'entretien.

Si vous avez des questions par rapport aux formations des aidants, les associations et nous-mêmes sommes à votre disposition pour vous renseigner.

EXTRAIT



Les formations destinées aux aidants sont censées vous soutenir au quotidien : comprendre la maladie ou le handicap, avoir les outils et acquérir les comportements pour y faire face.

L'objectif est de vous aider à cheminer dans la manière dont vous vous représentez votre situation et d'envisager des pistes pour réaménager votre quotidien.

La formation constitue un parcours permettant de revisiter la relation à votre proche en toute connaissance de cause, avec l'éclairage de connaissances sur les pathologies et le handicap, les dispositifs et relais existants, les ressorts de la relation d'aide ...

Elle représente également l'opportunité de rendre votre expérience aussi enrichissante et constructive que possible sans la laisser prendre totalement le pas sur votre vie personnelle et sociale, ni sur votre santé. C'est aussi la possibilité de rendre votre quotidien plus confortable, grâce à l'acquisition de techniques pour savoir comment s'y prendre quand les professionnels ne sont pas là.

Extrait de *Les proches aidants pour les nuls*, M. Al Rubaee, J. Ruch, First, 2^{ème} édition, 2022, pp. 228-229 / A lire et à relire au Centre de Ressources Documentaires du CODES 30, 58 avenue Georges Pompidou, 30900 Nîmes. [En savoir plus](#)



Proche aidante, Maison des Aidants (La Grand Combe)

Cette aidante accompagne sa fille qui est porteuse d'un handicap (Trisomie 21). Elle est en institution depuis de nombreuses années avec un parcours fait de changements, de refus, délais et insatisfactions.

En quelques mots :

La formation est conviviale : "La formation est faite par des personnes dont c'est le métier, pour faire ce métier-là il faut avoir de l'empathie envers les gens. Donc elles savaient insuffler à la fois une légèreté et puis aussi de l'intérêt envers les personnes, mais ça n'est jamais lourd."

... et formatrice : "Dans le sens reconfort ... Je me suis rendue compte que obligatoirement, quand vous êtes concernés par un problème, vous êtes obligés de mettre en place des pare-feux. Et je les avais déjà, un peu. Et ça m'a confortée de voir que c'était peut-être comme ça qu'il fallait faire [en terme de prise en charge et de posture]. Comment appréhender les changements, prendre soin de soi ... mais ça je le savais déjà. J'ai toujours eu en tête que le plus important c'est que je dure. Donc pour durer il faut aussi être bien, ou du mieux possible."

La Maison des Aidants est un lieu pour les aidants et les professionnels situé sur La Grand Combe. Cette association propose une Formation des proches aidants, gratuite, en 5 modules de 2h pour aborder le Bien-être de l'aidant : être proche aidant, connaître ses droits, la relation aidant-aidé, les réponses pour faciliter le quotidien, prendre soin de soi et continuer son accompagnement sereinement.

Chaque module est animé par une personne compétente dans le domaine (assistante sociale, psychologue, aide-soignante ...)

La formation des aidants est ponctuée par des entretiens individuels, un au début et un à la fin, pour faire le point sur sa situation et sur ses perspectives. Elle se déroule sur le bassin alésien.

Pourquoi avoir fait cette formation des aidants ?

J'ai trouvé la formation par hasard. J'ai trouvé d'ailleurs qu'elle existait sur une publication, sur le Midi Libre peut-être, je m'en souviens plus parce que ça fait bien 3 ans déjà. Donc il y avait un téléphone, j'ai téléphoné et ça n'a pas répondu la première fois. J'ai conservé le numéro et l'année suivante j'ai rappelé. C'est à ce moment-là que j'ai su que la Maison des Aidants existait et les ressources possibles pour aider. Vous savez, leur truc aux formatrices, c'est « donner », tout naturellement.

J'avais besoin de la formation mais je ne savais pas trop à quelle porte frapper. Prise par les problèmes obligatoires, journaliers, j'avais la tête dans le guidon. Et puis je pense que j'avais aussi atteint une fatigue et un murissement des choses. Quand vous travaillez, vous avez une vie à côté un peu compliquée, on est dans la gestion du quotidien. Et puis après j'ai été à la retraite, dieu merci ! Au début de ma retraite la gestion ne me posait pas de problème, mais il y a quelques temps c'est devenu difficile.

J'ai trouvé cette association et ces personnes qui sont vraiment aidantes. Je

me dis quand-même que dans notre pays il y a des initiatives aidantes, parce que tout ça existe. Il faut le porter haut et fort parce que c'est aidant, parce que c'est fait de façon simple et humaine. Même moralement de savoir que ça existe, je suis plus tranquille.

La formation des aidants

C'était tous les mardis, ça durait deux heures, et on devait être six à peu près. La plupart c'était des personnes qui aidaient un parent atteint de la maladie d'Alzheimer en général, et puis je pense qu'on était deux à être concernés par un enfant.

La formation se déroulait à La Grand Combe, un grand plus pour moi, car j'adore les petits villages ! Vous arrivez, vous vous garer, c'est facile. Il ya un air de province qui me va, c'est dans les Cévennes. Et puis vous savez ce qu'il y a et qui n'est pas négligeable ? Pour un dossier APA [Allocation Personnalisée d'Autonomie], l'assistante sociale de la Maison des Aidants me dit d'aller à la mairie retirer le dossier. En ville, difficultés : retirer le dossier à la mairie, vous garer, marcher ... Là, à La Grand Combe, ma voiture était déjà garée donc je n'avais pas de problème, le local se situe en face de l'église et de l'autre côté c'est la mairie. Je suis entrée dans la mairie, « Bonjour je voudrais un dossier APA, s'il vous plaît », « Mais oui Madame, tenez, hop, voilà ». Ça a duré 3 minutes et demi. Et ça, c'est la classe !

La formation c'est un échange. Elles nous informent, évidemment, mais la parole circule, il n'y a pas de jugement. C'est libre-parole, c'est l'acceptation de comment on est, de comment on vit une situation ... J'ai trouvé tous les modules intéressants.

Quel a été l'après de la formation des aidants

L'après de la formation c'est la mise en exergue de ma situation par rapport à ce que j'avais un peu compris, c'est-à-dire que c'est de là qu'a découlé aussi la

recherche de me décharger par exemple d'une partie de la tutelle de ma fille. Et puis c'est aussi de là que j'ai essayé – mais ce n'est pas si simple que ça – de prendre plus de distance. Ça m'a aidée à relativiser.

Et surtout de savoir qu'elles existent : un truc ? « Allô ». Et on a une réponse.

Moi je viens à La Grand Combe parce que j'y suis bien.

Je suis aussi dans une association de parents et je leur ai dit qu'elles existaient parce que je me rends compte qu'il y a beaucoup de parents qui sont un peu démunis dans cette situation-là. Car ce milieu est encore feutré, c'est parfois compliqué pour obtenir des informations.

Vous savez, il y a des étapes dans la vie, bien-sûr pour tout le monde, et ça je pense que ça a été une étape importante pour moi. Une étape pour prendre conscience de pas mal de choses et puis pour essayer de préparer l'avenir.

Je ne peux que conseiller cette formation aux aidants, parce qu'il faut se faire aider tout simplement. Ce n'est peut-être pas si simple que ça, parce qu'il faut prendre conscience qu'on est aidant, et puis à partir de là se protéger, se défaire le plus possible du complexe d'infériorité ou de culpabilité qui vous habite ... parce que je fais partie d'une génération où on nous a élevés comme ça, à la culpabilité.

Après avoir abordé sa carrière professionnelle et son lien avec les Mines, les enjeux environnementaux et sociaux qui traversent notre société actuelle et façonnent notre rapport aux autres, cette aidante évoque la formation comme un « enrichissement personnel », une « aide ». La découverte de la Maison des Aidants lui a permis de ne plus se sentir seule en tant qu'aidante : une équipe de professionnels qui savent alléger le fardeau, et ça fait du bien.

Le mot de la fin

Merci !

En quelques mots :

Pour les proches aidants, la formation est : **utile, indispensable**

Pour l'association France Alzheimer, il s'agit de : **d'aider à s'adapter, trouver des paroles adaptées**

Un autre mot : **intime** "Au cours de la formation, on va un peu dans l'intime de la relation.

La formation crée un climat qui favorise l'expression des aidants, ils s'expriment sur leurs



L'association France Alzheimer propose depuis plus de 10 ans déjà une formation des aidants qui se déploie aujourd'hui sur l'ensemble du département du Gard.

La formation des aidants

La formation c'est, nous dit Denise Strubel, **l'action phare de l'association** ; c'est l'entrée dans l'association. Un aidant qui vient au contact de l'association très souvent c'est à un moment de rupture, il est prêt du burn-out, il a le sentiment qu'il est complètement dépassé ; même si on souhaiterait qu'ils viennent plus tôt. Quand ils sont en détresse particulière, on leur propose jusqu'à trois entretiens individuels avec la psychologue pour un peu décanter les choses, et puis ensuite la Formation des aidants, s'ils acceptent l'idée du groupe – tout le monde ne l'accepte pas. On a le sentiment, nous, du côté de l'association, qu'ils sont différents après la formation : ils se rendent compte qu'ils ne sont pas tous seuls avec ces problèmes-là, ils se rendent compte qu'avec une approche apaisée on réagit moins sur l'émotionnel ... souvent ça s'apaise les situations.

La formation se déroule sur 5 modules et aborde toutes les thématiques relatives à l'aide. Elle s'adapte aux aidants reçus en formation : "il y a une certaine souplesse dans l'organisation pratique".

Lorsque l'on demande à Denise Strubel de présenter la formation des aidants, elle insiste sur l'équipe encadrante. La formation est toujours animée par un binôme : "une psychologue formée spécifiquement pour faire cette formation et puis il y a toujours une bénévoles [de l'association France Alzheimer], un ancien aidant ou alors un ancien professionnel qui est là à titre bénévole."

Le premier module de la formation,

« Connaître la maladie d'Alzheimer », permet de mieux comprendre la pathologie mais "il va surtout répondre aux questions des aidants. Le deuxième module porte lui sur la communication et le comportement. Le troisième module est axé sur l'organisation du quotidien pour faire prendre conscience aux aidants qu'ils sont engagés dans un processus d'aide progressive et qu'il ne faut pas qu'il en fasse trop : les bonnes stratégies pour que le quotidien se passe bien. Le quatrième

module porte lui sur **les aides qu'ils peuvent solliciter**, mais ce n'est pas que de l'information pratique, c'est aussi pour faire comprendre qu'il ne faut pas attendre trop, ne pas attendre l'épuisement. Ça permet aussi d'aider les aidants dans l'acceptation de l'aide. Qu'est-ce qu'une ESA [Equipe Spécialisée Alzheimer] ? Qu'est-ce qu'un dossier APA [Allocation Personnalisée d'Autonomie] ? Là c'est une session pratique. Le cinquième module porte enfin sur l'aidant familial : « Une des phrases que j'ai le plus répétée dans ma vie professionnelle c'est "Votre personne, votre conjoint, votre père, votre mère, il a besoin de vous, c'est sûr, mais il a besoin de vous en bon état" ».

Denis Strubel aborde longuement la notion de groupe. Les aidants ne sont pas tous attirés par la formation parce que cela demande de partager un peu de soi en collectif. Le groupe est important dans la formation : si l'on faisait ça en tête à tête avec un aidant, on n'aurait pas le même impact. Parce que dans le groupe il n'y a pas que les deux animatrices qui répondent, c'est aussi les autres aidants. C'est l'effet groupe, la parole d'un autre aidant porte beaucoup plus que celle des animatrices.

Pourquoi avoir mis en place une formation des aidants

L'association a été créée pour aider les aidants. C'est une des premières associations à mettre en avant les aidants. Face à une pathologie qui a si peu de réponses thérapeutiques, qui a tellement été stigmatisée pendant des années, ce n'était pas possible que l'on ne vienne pas en aide à ces aidants.

Former les aidants permet de venir en aide aux aidants mais aussi de faciliter la vie de l'aidé. Si l'aidant est bien, le malade est mieux. La formation a été mise en place à un moment où personne ne s'occupait des aidants et où l'annonce du diagnostic pouvait être difficile.

Vous avez fait 24 formations des aidants en 2021. Pour le reste de l'année, vous avez des dates de programmées ?

C'est difficile de programmer des dates à l'avance. Il faut attendre le 7^e ou le 8^e qui s'inscrit pour poser les dates. On ne peut démarrer que quand on a le nombre suffisant de personnes.

Et pour s'inscrire ? On téléphone à l'association. Les aidants peuvent aussi venir à l'association, l'après-midi, entre 13h et 16h. La secrétaire prendra le temps qu'il faut pour répondre à leurs attentes.

Pour essayer de donner envie aux lecteurs, si un aidant était devant vous maintenant, que lui diriez-vous ...

On peut vous aider à gérer le quotidien, à la fois sur le plan de l'autonomie et sur le plan du comportement. C'est un petit groupe, avec des personnes qui rencontrent les mêmes difficultés : on peut échanger, partager des stratégies, des astuces, on réfléchit ensemble.

Que diriez-vous aux professionnels : vous leur conseillerez de mettre en place une formation, d'orienter les aidants sur des sessions de formation ?

Oui, le mieux c'est qu'ils redirigent les aidants sur la formation. Ils ne sont pas forcément très à l'aise avec ce qu'ils ne connaissent pas vraiment. Nous ce qu'on attend des partenaires c'est qu'ils nous envoient les aidants sur la formation et nous on gère. La secrétaire qui est vraiment très rodée, perçoit de suite le degré d'urgence et ce qui serait à proposer.

Je pense que l'on est les plus à même de convaincre les aidants à s'engager sur une formation. Y a un certain nombre de partenaires qui connaissent bien la formation, je pense à l'association ADAO, aux ESA ... C'est plus difficile avec le milieu sanitaire, c'est difficile d'avoir l'adhésion des professionnels. Je l'ai vécu moi en tant que professionnelle, c'est difficile aux professionnels de parler précisément de l'association. Donner un flyer, c'est déjà une bonne initiative.

La majorité des aidants a besoin d'une formation ; que ce soit au début de la maladie, ils ont des peurs, ils s'imaginent des choses, donc ça va les rassurer ; ou que ce soit dans l'évolution de la maladie, ils en tireront toujours des bénéfices.

Un mot à rajouter ?

Je dirais presque qu'avec la formation des aidants, il y a un avant et un après. Il y a vraiment une évolution que nous ont perçue au niveau des aidants, vers un certain apaisement parce qu'ils sont plus armés. Ils ont aussi compris que l'association restait là pour eux.

Une formation, un témoignage

Proche aidant en activité professionnelle

Le proche aidant que nous avons rencontré pour *L'info des aidants* aide sa mère depuis des années. Atteinte de troubles cognitifs, elle est actuellement en maison de retraite, et ce depuis 4 ans et demi. Auparavant, elle était prise en charge à domicile : cet aidant dit être allé « au bout du maintien à domicile ». Il se considère aujourd'hui comme un « accompagnateur », un « ambassadeur » de sa mère.

Sa formation des aidants

La formation. Y a 3 choses qui m'ont intéressé dans la formation. La première c'est de comprendre ce qu'est cette classe de maladie qu'est Alzheimer. Parce que finalement tout le monde en a un peu peur et soi-même on en a peur. Cette formation fait qu'on n'aborde pas le sujet avec trop d'objectivité. Donc c'est bien d'avoir un point de vue – c'est le premier point – un peu scientifique, une explication, une vulgarisation de ce qu'il se passe. Moi ce que j'ai retenu c'est qu'on ne peut pas lutter contre ça [Alzheimer], il faut l'accepter, il faut comprendre comment ça procède. Donc y a des explications sur le fonctionnement du cerveau, comment il est affecté, comment ces affections peuvent être variables selon les personnes, peut se déplacer dans le temps, etc.

Donc toute cette partie de vulgarisation scientifique des effets de la maladie, c'est très intéressant. Un deuxième aspect important c'est sur la conduite à tenir [en tant qu'aidant] : on apprend que les personnes restent sensibles au langage non-verbal, à ce qu'on exprime en dehors des mots. Une des choses que j'ai retenues de la formation c'est que ça sert à rien de dissimuler son état : si je rentre de voyage et que je suis fatigué – je fais des missions longues dans des zones difficiles – ce n'est pas la peine que je dise que je ne suis pas fatigué parce qu'elle voit que je suis fatigué.

Troisième chose : le groupe. Comme on est dans un groupe, on se rend compte que chacun a des perceptions différentes. Et ensuite moi je continue après la formation à aller dans le groupe de parole et on voit ceux qui ont suivi la formation et ceux qui ne l'ont pas suivie. Ceux qui ne l'ont pas suivie ils vont, par exemple, formuler des regrets ; ils vont rester sensibles aux émotions que leur provoque la maladie. Ces émotions sont réelles mais, dans la formation grâce au groupe, on apprend à analyser ses propres émotions en voyant les autres réagir en se disant « voilà ce qui se passe chez moi : il se passe un peu comme chez cette dame, ou il se passe un peu comme chez ce mari vis-à-vis de sa femme, ou il se passe un peu comme telle autre personne ... mais chez moi c'est un peu différent ». Ça donne du relief, on

voit un peu les écarts de perception de situations qui sont globalement analogues, et on comprend mieux les choses.

Pour illustrer ce point, l'aidant prend l'exemple du téléphone. Il y a quelques temps encore, il téléphonait à sa mère et sa mère lui téléphonait, quelques fois voire plusieurs fois par jour parfois, ne sachant plus si elle lui avait téléphoné ou par peur. Aujourd'hui elle ne sait plus téléphoner et elle ne sait plus qui appeler : *au cours de la formation, d'avoir écouté des gens qui avaient vécu ça, d'abord ça m'a préparé et ensuite ça m'a permis de m'habituer.*

Le troisième effet c'est ça : confronter son vécu avec celui des autres. On le voit dans les nouveaux : on a des mauvais réflexes, on se dit « moi avec ma mère, c'est différent », en fait non, y a pas de raison qu'on soit plus forts – y a des situations différentes mais y a pas de magie, y a pas de super-pouvoirs.

Je voyais la maladie de ma mère comme un problème à combattre, tandis qu'avec la formation c'est plus ça, c'est une réalité tout simplement. Comment faire avec cette réalité, et moi-même comment me positionner au mieux et comment accompagner au mieux.

C'est pas du temps perdu, la formation fait gagner beaucoup de temps : on va passer 6 ou 7 fois 3h ensemble, à l'arrivée on sait mieux quoi faire, on accepte cette maladie ... on découvre des tas de choses qui étaient des sortes d'entraves intérieures, des raisonnements qui étaient un peu trop faits d'émotions ou de je ne sais quoi et donc là on va arriver à être beaucoup plus soi-même ...

La formation c'est quelque chose de continu : entre les séances de formation y a des choses qui se passent, tout au long des semaines vous allez apprendre des choses et même entre les séances tu te dis « tiens ça, faut que la prochaine fois je réussisse à en parler, ou ça j'ai pas compris, ou ce qu'on m'a dit au début ça me semble une erreur ... » Je dirais : plutôt qu'une formation c'est un apprentissage en quelque sorte c'est-à-dire qu'on apprend des choses qu'on met tout de suite en pratique, on revérifie sa pratique ... c'est pas un savoir qu'on reçoit, c'est pas descendant.

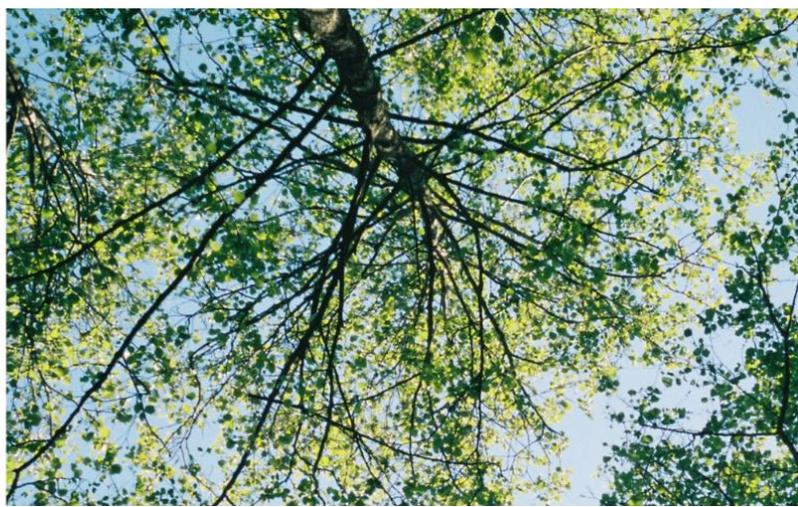
Un mot à rajouter ?

La maladie d'Alzheimer va concerner de plus en plus de personnes parce qu'avec le vieillissement de la population, tout le monde va être confronté. Certes ce genre de formation s'adresse à des gens qui sont confrontés à cette maladie, ça ne sert à rien de la faire si on n'a pas de cas proche, mais la faire le plus tôt possible oui. Le plus tôt possible c'est le mieux.



La Formation des aidants organisée par France Alzheimer Gard est **GRATUITE** et soutenue par la CNSA. Pour participer à une formation sur le Grau du Roi, sur Marguerittes ou ailleurs dans le Gard, contactez l'association.

France Alzheimer Gard, 11 Place du Calvaire, 30320 Marguerittes, 04.66.21.03.09, alzheimer.gard@wanadoo.fr [En savoir plus](#)



En quelques mots :

La formation des aidants était agréable et enrichissante

“J'avais des profils très différents, c'était très intéressant que chacun puisse partager une expérience différente pour les autres. C'était enrichissant parce que chacun était dans le respect, l'écoute de l'autre ; il n'y avait pas de jugement dans les choix qui avaient été faits par chacun, par rapport au placement ou non de la personne aidée. C'était vraiment agréable, j'avais un groupe qui était beaucoup dans l'empathie par rapport à moi, parce que mine de rien, c'était ma première Formation des proches aidants.”

Le CODES 30 a mis en place une première formation des aidants, gratuite, en lien avec l'Association Française des Aidants. Mise en place fin 2021 et terminée en 2022, cette formation s'est déroulée sur 6 modules de 3 heures, à l'Espace Ressource Santé (Nîmes).

La Formation des aidants

C'étaient des modules de formation dont le cadre avait été défini par l'Association Française des Aidants. Il y avait un premier module qui était autour de la question des représentations, à la fois du handicap et de la maladie des proches accompagnés. Ensuite il y avait un module sur le fait d'être aidant : quelle posture, de quoi j'ai besoin, quelles sont mes attentes et quelles limites je pose.

Le troisième module c'était sur la relation au quotidien, avec l'idée de réfléchir à sa place en tant qu'aidant et au lien avec l'aidé. Dans le module 4, on était sur le fait de trouver sa place avec les professionnels puisque pour certains d'entre eux, l'aidé était à domicile donc il y avait des personnes extérieures qui venaient à domicile.

Pour ceux dont la personne aidée était en institution, il y avait quand-même ce lien-là aussi de comment je trouve ma place avec les professionnels qui entourent mon proche.

Ensuite il y avait un module 5 sur comment s'y prendre sur les gestes de la vie quotidienne. Et sur le dernier module, on était vraiment sur les ressources, avec l'idée de comment concilier sa vie personnelle et sa vie d'aidant. Des structures sont venues présenter des dispositifs de soutien aux aidants.

La formation était participative, j'essayais quand-même d'utiliser quelques outils de dynamique de groupe. Je leur envoyais à chaque fois les productions des différents modules pour qu'ils puissent se replonger dans ce qui avait été fait, en plus du diaporama. Je renvoyais les aidants sur

la Formation en ligne, s'ils voulaient (re)voir des choses.

Une formation en ligne sur le site de l'Association Française des Aidants qui est en accès libre pour tout le monde ...

Oui, et sur un format qui est assez court. Il y a déjà cette première possibilité, de faire ces 6 modules assez rapidement sur cette formation en ligne et après si on veut aller plus loin on peut s'inscrire sur les différentes formations proposées par les partenaires.

Donc cette formation est complémentaire à la formation que vous avez mise en place, mais sans la notion de collectif ...

Il n'y a pas l'aspect collectif, donc il n'y a pas l'échange sur le partage d'expérience de chacun, même s'il est vrai qu'il y a des témoignages. Dans les retours que j'ai pu avoir des aidants, ils ont beaucoup apprécié le fait de partager ce que chacun vivait au quotidien, à la fois les difficultés ou les choses qu'ils ont pu mettre en place. Même s'ils n'étaient pas nombreux, ils ont quand-même pu piocher des pistes. Et encore plus de par la diversité des choix que chacun a fait sur l'accompagnement (prise en charge à domicile, placement dans une structure spécialisée, ...). Ça leur permettait de voir ce qu'il était peut-être possible le jour où leur proche serait dans un niveau de problématique qui générerait une prise en charge extérieure : le fait de voir ces différents niveaux, je pense que ça a été enrichissant pour tous.

Est-ce que de nouvelles dates de formation seront proposées cette année ?

Oui, une nouvelle session de formation sera programmée prochainement. Nous vous communiquerons les dates à la rentrée.

Patricia Soler dresse un bilan positif de cette première session de formation des

aidants, professionnellement et pour les aidants. Ça m'a donné encore plus envie de faire d'autres formations, ça m'a amenée – et je m'en suis surprise – à parler de choses personnelles, parce que je trouvais que ça apportait au groupe, donc j'ai accepté de partager.

Le public âgé est un public sur lequel j'ai peu travaillé au CODES 30. Je travaille davantage la question du handicap donc j'ai plus des connaissances dessus à apporter aux personnes en formation.

La formatrice travaille sur la vie affective et sexuelle des personnes en situation de handicap avec notamment des interventions dans des établissements médico-sociaux. Elle est également spécialisée sur le champ des addictions.

Ce qui m'a aidé dans cette première formation c'est d'avoir fait la formation PRODAS [Programme de Développement Affectif et Social] qui aborde l'écoute active, le développement des compétences psychosociales, et la question de la posture. Je me suis servie des éléments que j'avais pu voir dans la formation, notamment sur les notions d'émotions, de besoins, et de communication.

Pour essayer de donner envie aux lecteurs, si un aidant était devant vous maintenant, que lui diriez-vous ...

Je lui dirais que ça peut être une ressource pour lui, pour elle, à la fois sur les dispositifs d'aide mais surtout que ça va lui permettre d'échanger avec d'autres personnes et j'insisterais beaucoup sur ça.

Venir à la formation, c'est accepter de venir partager de soi. Mais c'est aussi d'un temps de convivialité.

Un mot à rajouter ?

J'ai hâte de refaire une prochaine formation : on vous attend !

Une formation, un témoignage

Didier GARCIA, Cadre, 46 ans

Après avoir aidé son père pendant plusieurs années dans la maladie de Charcot, Didier Garcia aide aujourd'hui seul sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer. Sa mère vit à son domicile suite au diagnostic du bilan mémoire du CHU de Nîmes, demandé par son fils, Didier Garcia.

La formation des aidants qu'il a suivie cette année sur Nîmes n'a pas été un déclic dans son rapport à l'aide : ancien pompier volontaire, D.Garcia était déjà tourné vers les autres. Mais aujourd'hui il s'engage à donner de sa personne pour aider les autres aidants qui traversent des événements similaires : fort de son expérience et de son expertise, il a la volonté de travailler avec la municipalité de Calvisson pour proposer une permanence d'accueil des aidants sur la commune. A suivre ...

Qu'est-ce qui vous a motivé de faire une formation des aidants ?

Alors en fait j'ai connu malheureusement avec papa y a cinq ans la maladie de Charcot que j'ai accompagné jusqu'au bout, jusqu'aux dernières minutes. Effectivement j'avais beaucoup d'énergie pour ne pas me faire aider, sauf que là trois ou quatre ans après, avec maman, maladie Alzheimer GIR 2, je vois que je n'ai pas encore récupéré l'énergie de papa. Ça commence à être compliqué, alors effectivement il y a eu les neuro [neurologues], les services médicaux, des associations qui m'ont sollicité pour des modules, de l'aide, mais j'ai toujours refusé. Il y a quelques mois une auxiliaire de vie est venue avec un dépliant en me disant « Y a une formation, je pense que vous en avez besoin ». Elle est arrivée à un moment où j'étais un peu dans le bas, et elle me l'a donné à 10h30 et à 11h j'appelais.

En fait l'enjeu c'est d'accepter de l'aide. De là j'ai joué le jeu dans la formation : je suis quelqu'un qui ne parle pas trop mais avec ça, ça m'a permis de lâcher un peu tout ce que je vivais avec d'autres participants. Alors c'est vrai que j'ai beaucoup parlé. En fait c'était la première fois que je m'ouvrais. Je me suis dit « à m'ouvrir, ou je le fais ou je ne le fais pas ».

Vous avez apprécié la formation ?

J'ai apprécié la formation, Patricia très à l'écoute, très pédagogue. Ça m'a permis de m'ouvrir, de rencontrer par exemple la Plateforme de répit (Amaelles) – d'ailleurs maintenant il y a une auxiliaire de vie qui intervient – j'ai rencontré aussi la vice-présidente de France Alzheimer Gard donc j'ai pu écouter un autre discours et d'autres axes pour maman. D'ailleurs c'est grâce à elle que j'ai su que Calvisson avait signé « Ville Aidante » et du coup j'ai pris rendez-vous avec le maire de Calvisson pour me mettre à disposition des aidants.

Didier Garcia a la volonté de s'investir sur la commune de Calvisson en proposant une permanence en lien avec la municipalité. Il souhaite faire partager son expérience d'aidant et la mettre à profit de ceux qui vivent un parcours similaire (recherches d'aides, de structures ...). Il est convaincu de la nécessité de ce genre d'initiative bénévole au service de la population de Calvisson et plus largement de la Vaunage : « Cette formation m'a apporté, mais j'ai aussi envie d'apporter aux autres »

Qu'est-ce que vous avez le plus apprécié dans la formation des aidants ?

Le format, les échanges, l'interactivité. Après effectivement vu que mon énergie est vers le bas, je ne garde pas tout en mémoire, je vais à l'essentiel.

Quel a été l'après de la formation des aidants ?

La problématique est toujours là. Les neuro, les médecins, les infirmiers me disaient qu'il fallait que je la place. Je mets ma vie entre parenthèse, le travail, ma vie privée ... y a des impacts forcément. La maladie qui s'aggrave, qui s'avance ; les soucis que je connais maintenant n'étaient pas en place lorsque j'ai fait la formation. Mais la formation m'a conforté dans tout ce que j'avais déjà mis en place : c'est bien mieux qu'un EHPAD amélioré chez moi (auxiliaires de vie, aide-ménagère, ESA, kinésithérapeute, médecin, ...).

Si vous êtes intéressé pour rentrer en contact avec Didier Garcia, vous pouvez nous contacter en envoyant un mail : aidants@codes30.org

Pour poursuivre ...

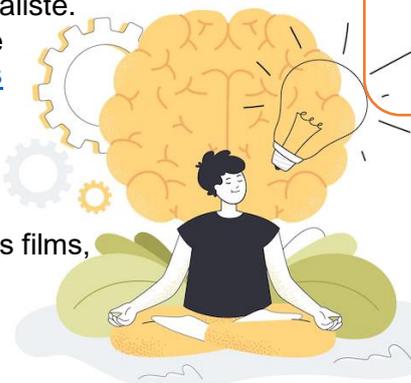
- par la délégation gardoise de l'Unafam

L'Unafam a le souci non seulement d'accueillir et d'écouter les proches de malades psychiques mais aussi de les informer sur les droits des malades, sur les pathologies elles-mêmes et de les aider à mieux communiquer et à mieux gérer des situations difficiles et parfois conflictuelles.

Outre les [Groupes de Parole](#) réguliers, nous proposons des journées gratuites de formation animées par une psychologue clinicienne et une coordinatrice Unafam :

- Formation [Troubles psychiques](#) généraliste.
- Formations spécifiques suivant le type de pathologie ([schizophrénie](#), [troubles bipolaires](#) ...)
- Ateliers d'entraide [Prospect](#) (entre pairs-aidants)

L'Unafam propose aussi une bibliothèque, des films, des conférences et pour ses adhérents des publications régulières de qualité !



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

La prochaine formation généraliste sur les troubles psychiques est prévue le 19 Novembre 2022 à RESEDA, sur Alès
(bulletin d'inscription)

Toutes les précisions sont sur notre site : www.unafam.org/30
Vous pouvez également nous appeler au 06 61 42 41 90

ACTUALITES

Trajectoires et socialisations des jeunes aidants

Le Défenseur des Droits publie une étude sur les mineurs et les jeunes majeurs qui aident un proche en perte d'autonomie.

« L'objectif de cette recherche est de mieux connaître les expériences des jeunes aidants, d'en étudier les répercussions sur leurs trajectoires et leurs socialisations et d'observer leurs évolutions au passage à l'âge adulte. »

Une étude à consulter ici : [Trajectoires et socialisations des jeunes aidants](#)

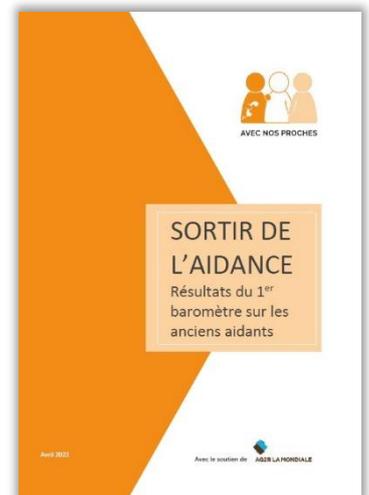


Publication du Baromètre des anciens aidants : Sortir de l'aide

Nous vous avons partagé en ce début d'année l'appel à participation du questionnaire de l'association [Avec Nos Proches](#) sur le sujet de « l'après » : qu'est-ce qu'un aidant lorsque son proche n'est plus là ?

Les résultats de ce questionnaire sont publiés ! 456 anciens aidants de toute la France ont répondu à ce premier Baromètre qui décrit le profil des anciens aidants et les caractéristiques de la post-aidance. Ce baromètre permet également (aux professionnels) d'avoir des clés dans les solutions à mettre en place pour faciliter cette reconfiguration du quotidien. [Consulter le baromètre « Sortir de l'aide »](#)

En partenariat avec AG2R La Mondiale et le bureau d'études EmiCité.



Santé mentale : des guides pour les concernés par les concernés

Le vécu et l'expertise de jeunes adultes concernés par des troubles psy et les professionnels accompagnants, ont été collectés dans 8 guides qui abordent la schizophrénie, la bipolarité, la dépression, l'anxiété ... Ils permettent de mieux comprendre les problématiques de santé mentale, les prises en charge possibles, tout en délivrant des conseils pratiques pour le quotidien.

[A télécharger gratuitement](#)

Une collaboration C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et La Maison Perchée.



Les prochains rendez-vous pour les aidants

JUIN / Programme Maison des Aidants

La Maison des Aidants vous propose des activités sur le bassin alésien pour tout le mois de Juin !

06 47 21 24 67. [En savoir plus](#)

JUIN / Tournée du Bus des aidants

Le Bus des Aidants se déplace sur les secteurs de St Hippolyte du Fort et du Vigan jusqu'en Juillet.

07.66.40.40.16

Pour connaître les prochaines dates des passages :

[en savoir plus](#)

16 JUIN / Théâtre-forum

L'association ASP Gard (Accompagner en Soins Palliatifs) s'associe à Douleurs sans Frontière et vous propose une après-midi Théâtre-forum. Le 16 Juin à Nîmes. 04.66.21.30.83.

[En savoir plus](#)

17 JUIN / Sensibilisation et information sur les aides techniques qui facilitent le quotidien

Atelier organisé par Gard'et Autonomie le **17 Juin au Vigan** de 14h30 à 16h sur les aides techniques qui facilitent le quotidien (barre d'appui, cannes ...)

07.66.60.31.31 [En savoir plus](#)

21 JUIN / Sortie pour les aidants

La Maison des Aidants vous convie à une journée de visite et découverte : visite guidée de la Biscuiterie de Robiac-Rochessadoules, découverte du M.I.A.O.U en Cévennes, circuit d'Art Urbain à ciel ouvert, pause déjeuner à la guinguette du Grand Tournant de Bessèges. [En savoir plus](#)

Retrouvez l'ensemble des événements
sur [l'agenda en ligne](#)

22 JUIN / L'Agirc-Arrco à votre rencontre

L'Agirc-Arrco se déplace sur Bagnols-sur-Cèze à l'aide de son bus « L'Agirc-Arrco à votre rencontre ». L'équipe vous renseigne sur le soutien à domicile, l'adaptation du logement, les solutions de répit ... [En savoir plus](#)

30 JUIN / Médiation artistique

Dernière date ! Le 30 Juin, de 14h à 15h30, Sandra Pereira vous accueille sur Nîmes pour de la médiation artistique (association Caligramme)

[En savoir plus](#)

Jusqu'en Juin dans les locaux de l'Espace Ressource Santé du CODES 30, 58 avenue Georges Pompidou, 30900 Nîmes, 04.66.21.10.11

25 JUIN - 26 JUIN / Handistival

Deuxième édition du Handistival, deux jours d'animation sur Méjannes-le-Clap pour célébrer les personnes en situation de handicap. Les 25 et 26 Juin. [En savoir plus](#)

25 JUIN / Formation Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (EVRAS)

L'association Notre Petit Prince Asperger organise une formation sur la vie affective et sexuelle des personnes avec autisme le 25 Juin sur Vauvert. Elle s'adresse aux parents, aux autistes, aux professionnels. Payant (45€ à 90€). Inscriptions avant le 22 Juin. [En savoir plus](#)



Un autre exemple de formation à destination des aidants ! Une journée pour comprendre ensemble l'autisme et les implications sur la vie affective et sexuelle. De l'information, des échanges, des animations, des outils ... une journée riche pour repartir avec davantage de clés sur le sujet ! L'association fait intervenir Florent Josse, psychologue, pour animer la formation au CCAS de Vauvert. [Notre Petit Prince Asperger](#) est une association vauverdoise qui vient en aide aux familles touchées par l'autisme et les troubles apparentés (TSA, TED ...). 06.58.81.63.67