

Prendre soin de soi, de l'autre, de notre relation en tant qu'aidant familial

Et si prendre soin de l'autre commençait par bien prendre soin de soi ?

Vous accompagnez une personne proche de vous, un conjoint ou un parent âgé, malade, ou dépendant malade ?

L'équilibre de votre vie a basculé depuis que vous êtes aidant, et aujourd'hui vous avez besoin d'être aidé à votre tour pour retrouver un nouvel équilibre ?

En vous consacrant à l'autre, vous vous êtes peut être oublié, vous avez négligé vos priorités et vos besoins personnels ?

Vous vous culpabilisez lorsque vous pensez à vous plus qu'à la personne que vous soutenez ?

Pour pouvoir tenir votre place d'aidant, vous savez qu'il est primordial de prendre soin de vous, de préserver votre santé physique et morale ?

Objectifs

: **Identifier ses besoins** : prendre conscience que bien prendre soin de l'autre, c'est aussi prendre soin de vous et que cela passe par la capacité à réapprendre à vous écouter, à reconnaître et à respecter vos besoins fondamentaux

: **Exprimer ses besoins** : savoir dans un contexte de vie complexe, et souvent culpabilisant, exprimer clairement aux autres (proches ou professionnels de santé) quels sont vos besoins

: **Prendre soin de la relation** : comprendre les enjeux et les mécanismes relationnels en jeu dans ce rapport de "dépendance" de l'autre et expérimenter une communication "bienveillante" et plus sereine, revisiter ses gestes de soin au quotidien.

: **Reprendre sa place en tant que personne** : renforcer la confiance en soi, et créer toutes les conditions pour sortir de l'isolement et renforcer vos liens sociaux.

: **Prévenir l'épuisement.**

Modalités pédagogiques

Cet accompagnement est proposé en cycle d'ateliers de 3 heures.

Il s'appuie d'une part sur des apports théoriques et d'autre part sur des méthodes actives centrées sur la personne, favorisant l'expression, l'expérimentation et la dynamique de groupe.

Il s'articule entre :

: **Un espace de parole et d'échange**, sur les attentes, les craintes, les situations et les besoins spécifiques de chacun

: **Un travail de questionnement et de réflexion** sur la redéfinition de sa place et son rôle d'aidant, sur les impacts liés à l'ensemble des relations, et des interactions de la vie personnelle, sur le regard porté sur l'autre, sur la relation à l'autre

: **L'exploration de ses ressources personnelles** pour retrouver l'estime de soi, identifier clairement ses besoins fondamentaux

: **L'expérimentation d'outils et de pratiques** pour apprendre à mieux gérer le stress et retrouver le chemin vers soi

: **L'émergence de solutions, des petits pas possibles** pour envisager de nouveaux comportements au quotidien.

Les publics

: Toute personne en situation d'aidant, ayant besoin de soutien pour faire face au quotidien à cette situation et réapprendre à prendre soin d'elle.

Programme

Des Ateliers collectifs

: Comprendre les enjeux du changement dans l'équilibre de sa vie familiale, le processus d'adaptation à la maladie, repérer ses propres besoins dans une perspective d'équilibre de vie.

Prendre le temps d'une pratique corporelle pour retrouver la confiance en soi

: Des ateliers d'activité corporelle : postures issues du Qi Gong pour renforcer l'équilibre, la circulation de l'énergie, la détente musculaire, lâcher et stabiliser les tensions émotionnelles.

Se ressourcer, apprendre réguler ses tensions émotionnelles

: Des ateliers « Un temps pour soi » : relaxation, méditation: des outils pour acquérir en souplesse des comportements réduisant le stress, favorisant le bien-être au quotidien et prévenir l'épuisement.

Prendre soin de soi, de l'autre, de la relation

: Des ateliers d'initiation à la CNV (communication et comportements non-violents) : acquérir les bases et des points de repère pour prendre en compte la dimension émotionnelle de la communication, et adapter l'expression de ses besoins.

: Des ateliers d'initiation au massage, pour explorer de nouveaux gestes d'attention.

Regagner de l'attention à soi, en renforçant sa confiance et sa capacité à aller de l'avant

: Des ateliers autour de jeux d'expression et de communication, improvisation en solo ou en duo, pour oser quelque chose de soi, en prenant résolument un pas de côté, de façon ludique et sensible.

Partis-pris pédagogique

: Une approche pédagogique ludique pour favoriser l'implication des participants dans un cadre bienveillant, sans jugement, encourageant la confiance et le renforcement de l'estime de soi.

: Une animation en mode "coaching" pour être au plus près de la personne et la soutenir dans l'intégration de nouvelles pratiques en fonction de ses besoins, de ses ressources, de son environnement de vie.

Un dispositif intégré sur son territoire

: Une action menée en partenariat avec les différents acteurs du territoire pour la constitution de groupes en différentes situation d'aidants (maladies neurodégénératives, handicap, cancer...)

Ressources

: Un formateur-coach assure le fil rouge sur l'ensemble de l'accompagnement, il est présent à chaque atelier pour soutenir la cohésion et la dynamique du groupe, coordonner les intervenants professionnels (praticien corporel, formateurs...), « ouvrir » et « fermer » chaque atelier pour renforcer l'intégration des pratiques en fonction des ressources et besoins de chacun, soutenir la mobilisation et accompagner la réflexion sur l'équilibre de vie (approche psycho-sociale).

: Un intervenant en pratiques corporelles adaptées, inspirées du Qi Gong..

Modalités pédagogiques

: 8 ateliers de 3 heures (2 à 3 ateliers par mois sur 3 à 4 mois)

: dont 3 ateliers ouverts aux couples « aidant/aidé » pour aborder ensemble une réflexion sur l'équilibre de vie et expérimenter ensemble de nouveaux gestes au quotidien.

: Groupe constitué de 12 personnes aidantes, dont le conjoint est atteint de maladie ou en situation de début de perte d'autonomie (sans distinction de pathologie).

Lieu

: Possibilité d'accueil à Romans sur Isère (secteur gare multimodale et quartier des Ors) : des bureaux pour un accueil individualisé avant l'entrée dans le cycle et une salle adaptée aux pratiques corporelles et d'expression.

: Possibilité d'intervention sur l'ensemble du département en fonction des financements en regroupant les ateliers par journée complète.

Budget

Nous consulter

Ce dispositif peut aussi s'envisager en format résidentiel (séjour de répit).

Les porteurs du projet

Denis Donger a fondé le Théâtre de la Courte Echelle à Romans, dont il a été le directeur artistique, auteur et metteur en scène. Il a toujours œuvré dans le sens d'une action intégrée dans la vie locale, en concertation avec les écoles et les différents acteurs de la vie sociale et culturelle romanaise. Il a animé de très nombreux cours et stages, faisant le lien entre créativité et arts martiaux internes. Co-fondateur de l'association Trame de Vie.

Emma Ould Aoudia, coach social et formatrice

Ingénierie de formation et animation

: Session d'accompagnement de demandeurs d'emploi seniors : définition et mise en œuvre d'un projet professionnel fin de carrière dans une perspective de retour à l'activité (sessions collectives et suivi individuel).

: Stage de préparation à la retraite : accompagnement aux changements de vie liés à la cessation d'activité professionnelle, Séminaire de Prévention « Bien vieillir » pour les caisses de retraite complémentaire.

: Renforcer son estime de soi

: Développer ses compétences relationnelles, en situation de management, dans la relation aux clients, patients, usagers (avec la médiation du clown-théâtre).

: Formatrice de Clowns à l'Hôpital : le jeu clownesque au service de la rencontre et de la relation.

: Atelier hebdomadaire et stages de clown-théâtre.

Et aussi...

: Coaching de groupe : gestion du stress, cohésion, intelligence collective, co-développement, analyse de la pratique professionnelle.



Trame de Vie, association loi 1901 à but non-lucratif, est adhérente de la Charte MONALISA (prévention de l'isolement des personnes âgées) et membre de la coopération départementale Drôme.



Trame de Vie est membre du réseau IAE (association Initiative Action Emploi), partenaire de l'Action sociale des caisses de retraite complémentaire pour la mise en œuvre d'action de prévention sur l'ensemble du territoire français.