
Proches aidants & Salariés : comment préserver mon équilibre ?

Formation en petit groupe (**maximum 15 personnes**) pour favoriser les échanges, conseils pratiques et outils concrets.

POUR QUI ?

Salariés proches aidants accompagnant un proche en situation de vulnérabilité (handicap, maladie neuro-évolutive, maladie chroniques...) ou dépendant du fait de l'âge.

POURQUOI CETTE FORMATION ?

1 salarié sur 3 est proche aidant et peut être exposé à l'épuisement psychologique et physique. Cette formation permet :

- De prévenir le stress et l'épuisement
- De mieux concilier vie professionnelle et responsabilités familiales
- D'acquérir des outils concrets pour faciliter la relation avec votre proche aidé
- De créer un réseau de soutien avec d'autres proches aidants salariés.

PREAMBULE

Lorsqu'une maladie ou un handicap s'impose dans une famille, les membres de celle-ci ne sont plus maîtres dans leur logis et font face à « une étrangeté » qui vient les déséquilibrer générant de la souffrance **psychologique et de l'isolement social**. Depuis une dizaine d'années, l'aide aux aidants est un sujet médiatisé et devient un enjeu sociétal majeur. Les pouvoirs publics œuvrent pour la création de services de répit pouvant les soulager et les soutenir dans le quotidien, tels que les accueils de jours, les SAAD... Il y aurait 11 millions d'aidants familiaux, soit 1 français sur 5, accompagnant au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. Selon la DREES (2008), en 2030, **1 actif sur 4 sera aidant**. « Est considéré comme proche aidant la personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap »¹. Plusieurs associations de famille se sont mobilisées pour faire reconnaître la charge mentale et la charge physique qu'incombe aux proches aidants accompagnant des personnes en situation de

¹ <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/aidant/les-solutions-de-repit-pour-les-aidants#qu-est-ce-que-le-droit-au-le-repit>

handicap. Le résultat est qu'aujourd'hui nous reconnaissons le terme d'aidant et son investissement auprès de son proche.

Cette cause sociale est devenue public notamment avec le droit au répit pour les aidants.

Ces dispositifs de répit partagent le même objectif, améliorer la qualité de vie de l'aidant et de la personne aidée, en renforçant sa capacité d'agir et en soutenant la relation d'aide (dans le sens du care) (Bihan-Youinou et al., 2014). Cette orientation est également en lien avec l'axe « Soutenir les familles et les proches aidants » dans le cadre du Comité interministériel sur le handicap.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier et Exprimer ses besoins et difficultés
- Comprendre et accepter les défis du proche aidé
- Définir son rôle et construire un plan d'action pour sortir de l'isolement
- Organiser son temps et concilier vie personnelle et professionnelle
- Mobiliser ses ressources et développer ses compétences.

MODULE 1 Définir le rôle et les besoins du proche aidant

- Différentes situations d'aides : dans la volonté, dans l'obligation, dans la prise de pouvoir, dans la négation de l'inéluctable
- Etapes psychologiques liées à la maladie et ou au handicap
- La relation proche aidant et proche aidé
- L'annonce du diagnostic et/ou de la dépendance : travail de deuil de la relation antérieure et ses étapes
- La recherche de solutions à l'extérieur de la famille : conscience d'un état de déséquilibre et prise de décision de se faire aider

MODULE 2 : Impact sur la vie privée et la vie professionnelle

- les conséquences psychologiques et physiques
- Des clés pour la communication et gestion des émotions
- Les dispositifs ressources du territoire et expériences d'établissements/associations
- Les expériences et actions menées dans les établissements et par les associations
- Concilier vie personnelle et vie professionnelle
- Construction d'un plan d'action

MODULE 3 : Accompagnement personnalisé

- Lutter contre l'isolement social des proches aidants salariés
- Recourir aux dispositifs de répit, identifier ses freins et ses leviers
- Gérer son stress et de la culpabilité
- Droits et aides juridiques
- Gestion des troubles psycho-comportementaux et communication avec le proche aidé
- Synthèse de la formation

MOYENS PEDAGOGIQUES : - Brainstorming – études de cas – groupe d'expression avec support imagé – diaporama.

DUREE ET MODALITES

- 3 journées de 7h (2 journées consécutives + 1 journée à distance pour retour d'expérience) soit 21 heures au total
- Présentiel
- **Horaires :** 09h00-17h00

INDICATEURS DE RESULTATS :

- Impact sur la posture du salarié proche aidant
- Création d'un réseau de soutien
- Réduction de l'absentéisme
- Amélioration de la gestion du stress

NOS FORMATEURS

Emmanuelle BALLARIN-CHAMILLARD

Psychologue clinicienne, docteure en Psychologie, thérapeute familiale, formatrice en approche systémique dans le champ du handicap. Ancienne coordinatrice des plateformes d'accompagnement et de répit des aidants de la Haute-Garonne. Auteure de plusieurs articles dans ce domaine.

DARNAUD Thierry :

Psychologue Clinicien, Maître de conférences HDR - Université de Toulouse Jean-Jaurès, Thérapeute familial. Formateur à l'approche systémique en France et à l'étranger.

Auteurs de plusieurs articles et ouvrages dont : « L'intervention auprès des familles », Chronique Sociale, Lyon, 2020. « De la maltraitance à la relation de traitance », Chronique Sociale, Lyon, 2012. Coauteur avec Guy Hardy de : « Petit lexique pour l'usage du travailleur social », Chronique Sociale, Lyon, 2007

Articles dans ce domaine :

Ballarin-Chamillard E. (en cours de parution). Un déplacement physique pour une mobilisation psychique : l'intérêt d'un objet flottant dans une séance de répit psychologique entre proche-aidants. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*

Ballarin-Chamillard E. (2023). Le répit psychologique. Un outil thérapeutique pour travailler la crise auprès des couples touchés par une maladie d'Alzheimer? *Psychotherapies*, vol. 43(4), 217-228 | doi: 10.3917/psys.234.0217 (*Scimago-Scopus*, Q4)

Ballarin-Chamillard, E. (2023). Une « chaise vide » pour travailler avec les familles affectées par une maladie neuro-évolutive. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 71, 109-125. <https://doi-org.gorgone.univ-toulouse.fr/10.3917/ctf.071.0109> (*Scimago-Scopus*, Q4)

Ballarin-Chamillard E. (2023). Un tiers étranger dans le couple âgé. L'externalisation d'une maladie neuro-évolutive comme levier thérapeutique pour soutenir la relation conjugale. *Thérapie familiale*, vol. 44(4), 295-316 | doi : 10.3917/tf.234.0295 (*Scimago-Scopus*, Q4)

Ballarin-Chamillard, E., & Darnaud, T. (2022). Le travail relationnel auprès des couples âgés désorientés par une maladie neuro-évolutive. Le processus d'externalisation de la maladie, un outil systémique pertinent en psycho-gérontologie. *Les Cahiers de l'Actif* 2022 ; N°548/549 149 :149-167

Darnaud & **Ballarin** (2020) : Pour te protéger, je te maltraite : les effets du confinement sur le quotidien de personnes âgées vulnérables et leurs familles. In observatoire.

Expériences de nos formateurs en approche systémique et thérapie familiale dans le champ du handicap : APF-Saint Etienne, Association Clar-tes ESMS La Tessone, Association La Providence Saint-Laurent en Royans, Centre Hospitalier Marchant, Envol Isère Autisme, APAJH Fédération, APEI Aube.

Coût de la formation : 1000 euros par journée (3 journées au total pour un groupe jusqu'à 15 personnes)

Certification et financement :

- Cette formation est certifiée Qualiopi, garantissant la qualité pédagogique et organisationnelle du programme
- L'entreprise peut solliciter son OPCO pour le financement de la formation.

Lieu de la formation : sur le site de l'entreprise ou de l'institution **ou** au 100 quai de Tounis 31000 Toulouse