

Formation des Aidants développée par l'Association Française des Aidants

Document à destination des personnes susceptibles de répondre au téléphone

Présentation du dispositif

Le parcours de formation comprend **six modules de trois heures chacun**, soit un programme de formation de **dix-huit heures au total**. Compte tenu de la disponibilité des aidants tout autant que leur sensibilité à l'égard de chacun des modules, il est convenu que seuls les deux premiers modules sont obligatoires. Les quatre autres modules sont donc optionnels. Malgré tout, il est important de rappeler aux aidants que la formation est un processus s'inscrivant sur la durée et que la notion de parcours est importante pour que cela leur soit utile. Cette formation est entièrement **gratuite**.

Les objectifs généraux de la formation pour les participants :

- ➔ Réaliser ce que représente pour eux la relation d'aide à un proche
- ➔ Se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche
- ➔ Repérer ce qui pose difficulté
- ➔ Trouver les réponses adéquates à leurs situations
- ➔ Mieux connaître les ressources existantes près de chez eux
- ➔ Développer leur capacité à agir

Cette formation est centrée sur l'aidant en tant que personne, sur ce qu'elle fait, sur là où elle en est, pour cheminer avec elle sur ce qu'elle vit dans sa relation d'aide. L'accompagnement, bien qu'en groupe, est donc **individualisé** et **adapté** à chaque personne.

Les 6 modules et leurs objectifs :

Intitulé du module	Objectifs du module
1 : Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche	Le module 1 propose d'interroger la manière dont chacun se représente la maladie ou le handicap et ses effets sur les capacités et le comportement de son proche. Il s'agit également de réfléchir sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide. Il sera proposé des repères et d'approfondir ses connaissances sur différents concepts (autonomie, dépendance, handicap, maladie).
2 : Etre aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites	Le module 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et en interroger la nature et ses limites. Chacun pourra ainsi questionner sa propre santé, son ressenti et reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite établir dans son rôle d'aidant.
3 : La relation au quotidien avec son proche	Le module 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche, de réfléchir à la place et au rôle que l'on occupe auprès de lui tous les jours. Le formateur proposera d'identifier des pistes pour se repositionner en tant que frère, épouse, enfant, ami au quotidien.
4 : Trouver sa place avec les professionnels	Le module 4 invite les aidants à identifier quelles peuvent être les difficultés rencontrées dans les relations avec les professionnels. Ceci pour être dans une relation équilibrée avec ces derniers et son proche afin que chacun puisse avoir une vision claire de son rôle et de sa place.
5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?	Il s'agit, à travers de ce module 5, d'identifier les gestes de la vie quotidienne qui posent problème et de repérer les aides humaines et techniques existantes pour relever ces difficultés. Ainsi, chacun pourra trouver ses propres solutions pour faciliter la réalisation de certains gestes.

6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Ce dernier module permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle d'aidant. Il s'agit également de connaître les dispositifs pouvant faciliter la conciliation entre vie d'aidant et vie personnelle pour définir les stratégies que chacun peut et souhaite mettre en œuvre pour soi-même.

Qui peut participer à cette formation ?

Peut prendre part à cette formation tous les proches aidants, c'est-à-dire toutes les personnes accompagnant un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance du fait de l'âge. **Sont exclus** de cette formation tous **les professionnels** ou les **personnes bénévoles** dans l'accompagnement (sauf s'ils sont aidants à titre personnel).

Quels préalables pour l'inscription ?

- S'assurer de la relation d'aide à un proche (famille, ami, voisin). Pour cela, poser une ou deux questions fermées de type : « Accompagnez-vous un proche au quotidien ? » ou « Vous occupez-vous régulièrement de quelqu'un de votre entourage ? ».
- Si l'accompagnement n'est pas quotidien ou régulier (éloignement géographique, personne en institution, début de la maladie du proche, etc.), l'inscription est possible.
- S'il s'agit d'un accompagnement dans le cadre d'une activité professionnelle ou bénévole, il faut expliquer que cette formation est exclusivement réservée à l'entourage proche et ne pas procéder à l'inscription.

Le formateur ou le porteur de projet devront par la suite :

- S'assurer que la personne ait bien compris la formation dont ces points importants que l'on peut rappeler : six modules de trois heures, formation centrée sur la relation d'aide, permettre à la personne de mieux mobiliser les ressources de son environnement, de se questionner et de pouvoir identifier ses limites et ses besoins propres. La formation sera donc participative.
- Rappeler que même s'il s'agit d'une formation en groupe, cela a été conçu pour répondre aux attentes individuelles des personnes
- Rappeler que ce dispositif est différent d'un groupe de parole et aura un cadre plus formel

Potentiels difficultés et moyens d'y répondre

- **La personne a besoin de parler** : si la personne décrit en détails sa situation et qu'elle « vide son sac », pratiquer l'écoute active (selon le temps que vous jugerez utile) puis contextualiser : la personne se trouve au standard, à une plateforme téléphonique, au secrétariat, etc. ; que vous comprenez ses besoins mais n'êtes pas habilité(e) pour y répondre. Recentrer sur l'inscription : la personne souhaite-t-elle s'inscrire à la formation ? Si besoin orienter la personne : vers le Café des Aidants, vers un Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) ou un Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). La personne peut trouver les coordonnées près de chez elle sur le site : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>
- **La personne pose des questions auxquelles vous ne savez pas répondre** : idem que ci-dessus.

- **La personne souhaite participer à une formation plus technique sur telle ou telle maladie :** expliquer que d'autres formations existent et orienter vers les associations par pathologies (France Alzheimer, France Parkinson, France AVC, Fédération Nationale des Aphasiques de France, UNAFAM (handicap psychique), APF (handicap moteur), etc.

Dans tous les cas, ne pas hésiter à réorienter vers l'Association Française des Aidants :

www.aidants.fr ou par mail : aide@aidants.fr