

Témoignages

« Cette formation m'a permis de pouvoir partager ma grande souffrance morale [...]. J'ai appris à mieux comprendre mon malade, à le rassurer, à le considérer davantage comme une personne que comme un grand malade [...]. Ce que je retiens d'essentiel, c'est de pouvoir parler de cette maladie librement et sans pour cela être plaint ou inspirer de la pitié. J'ai appris à m'organiser, à me ménager, à garder confiance en l'avenir et à aider mes proches qui ont moins de force morale que moi. »

« On voit les choses sous un autre jour, on accède à plus de sérénité, plus de tolérance, on comprend mieux ses enfants dans leur jugement porté sur vous, on retrouve le dialogue avec sa famille. On se fait bousculer, on craque même sur certains sujets, mais on peut parler sans retenue car on se sent compris de tous. »

« Nous sommes allés au fond du problème. Depuis je prends les choses plus calmement et profite mieux des bons moments que nous pouvons avoir encore ensemble, mon mari et moi. Avant, je ne voulais plus penser à l'avenir, je vivais au jour le jour, à présent je l'envisage avec plus de sérénité, même pour l'après. »

« Personnellement, ces rencontres m'ont ouvert les yeux sur mon orgueil de vouloir à tout prix soigner mon mari, seule. En effet je me croyais seule capable de le soigner, l'entourer. Cela m'a fait prendre conscience de mes limites dans l'intérêt même de mon mari. »

Le soutien

des associations de famille

Les associations organisées par des bénévoles et présentes dans chaque département reçoivent et proposent aux personnes malades et à leur famille :

- Des permanences où l'on pourra les écouter, les informer, les orienter.
- Des conférences-débats où interviennent des experts professionnels.
- Des groupes de soutien psychologique animés par des psychologues.
- Des groupes de partage d'expériences, de convivialité et de loisirs.
- Des séjours de vacances adaptés.
- Des haltes-relais.

Votre association locale



France Alzheimer

et Maladies Apparentées

Union nationale des associations Alzheimer

21, boulevard Montmartre - 75002 Paris

0 811 112 112 (coût d'un appel local)

www.francealzheimer.org

France Alzheimer, 2008

L'ENTOURAGE FAMILIAL

Les cycles

de soutien



**ASSOCIATION
FRANCE ALZHEIMER®**
www.francealzheimer.org

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

Prévenir l'épuisement en relation d'aide

Des études montrent que le rôle d'aidant familial entraîne fréquemment un état d'épuisement physique, auquel s'associent bon nombre de symptômes affectant la santé psychologique : dépression, anxiété, frustration, insomnie, démoralisation.

La maladie désorganise ainsi non seulement la personne qui en est atteinte mais aussi son entourage familial et notamment son aidant principal qui en vient à ne plus savoir comment repérer et satisfaire ses propres besoins.

L'épuisement est souvent la conséquence d'un surinvestissement d'énergie de l'aidant qui reçoit peu en retour de la part de la personne malade.

D'où la nécessité d'un soutien spécifique des familles par un psychologue.

La démarche du cycle de soutien

Le cycle de soutien est animé par un psychologue ayant une connaissance approfondie de la maladie d'Alzheimer et de l'animation de groupe.

Constitué de 8 à 10 personnes, le groupe se réunit régulièrement pendant 2 heures, durant 11 séances.

C'est un groupe fermé et il est important que les familles participantes s'engagent sur l'ensemble du cycle pour garantir la bonne dynamique du groupe.

Les thèmes proposés à chaque rencontre

Au cours des séances, différentes thématiques sont abordées, comme :

- les motifs d'aide,
- la culpabilité,
- les besoins et les droits,
- le choix,
- la protection de la santé,
- le changement,
- la famille,
- les ressources de la collectivité,
- le contrat.

Les objectifs du cycle de soutien

- Prévenir l'épuisement physique et psychologique de l'aidant familial.
- Prendre conscience des répercussions sur sa vie personnelle.
- Trouver des ressources internes et externes.

La constitution d'un groupe stable représente la première étape de ces rencontres. Il est composé de conjoints, enfants, frères ou sœurs de personnes malades, impliqués dans la prise en charge de leurs proches vivant à domicile ou en institution.

Le groupe peut aussi accueillir des aidants familiaux après le décès de la personne malade.

L'échange des expériences personnelles, à la fois semblables et singulières, permet à chacun de rompre le sentiment de solitude dont il témoigne à son arrivée.

La démarche repose sur le constat suivant : une bonne prise en charge de la maladie d'un proche nécessite que l'aidant conserve un état de santé physique et psychologique satisfaisant. Le groupe lui offre la possibilité de réfléchir à ses besoins personnels, à ses ressources et à ses limites.

Ce cycle doit lui donner la possibilité d'opérer des changements dans son quotidien d'aidant pour trouver un équilibre satisfaisant.



Consultez nos autres fiches pratiques :

- Attitudes et comportements à adopter
- Communiquer avec la personne malade
- Difficultés cognitives : comment réagir ?
- L'agressivité
- La prise en charge par les familles
- Maladies apparentées à la maladie d'Alzheimer