

Se maintenir en bonne santé

La prise en charge au sein de la famille d'une personne handicapée suppose un engagement physique, relationnel et émotionnel de tous les instants.

Cet engagement génère une fatigue physique et psychique importante. Il peut mener à l'épuisement, avec ses corollaires que sont la déprime, le stress ou la maladie.

Cette formation, appuyée sur des techniques simples à utiliser, se propose d'apporter des réponses pratiques à des situations repérées comme récurrentes et délicates (mal au dos, sommeil perturbé, « se sentir mal » ...). Elle permet également d'apprendre à se ressourcer afin de se protéger soi-même, de préserver la qualité de son engagement relationnel, une bonne santé physique et un bon équilibre émotionnel.

OBJECTIFS

Reconnaître son vécu lié au handicap d'un proche et à la relation d'aide.

Repérer les signes d'alerte et évaluer ses propres besoins.

Découvrir et s'approprier différentes manières de se ressourcer.

Prendre soin de soi et de sa santé.

METHODES :

Une méthode participative qui croise les expériences et les savoirs.

Outils : mises en situation, travaux de groupes, échanges d'expériences...

CONCEPTION-ANIMATION :

Co-animation par un binôme professionnel formateur et aidant familial-pairformateur.

DUREE :

14 heures

PROGRAMME

Le vécu dans la relation d'aide

Facteurs de risques d'épuisement.

Savoir se préserver et le lâcher prise

Connaissance de soi et prévention individuelle

Estime de soi, estime de l'autre.

La recherche du bien-être.

Prendre du temps pour soi.

Les solutions existantes.

Aspects pratiques

Approches de la relaxation, les bienfaits de la respiration.

Se détendre, décompresser, se ressourcer : rencontrer et découvrir différentes techniques à utiliser au quotidien.

L'auto-massage.

Parler pour se libérer, pour se ressourcer.