

## Être aidant familial : les répercussions familiales, professionnelles et sociales.

### *Être aidant de son enfant, de son conjoint, sa sœur, son frère, sa mère, son père...*

L'aide apportée à un proche en situation de handicap représente un engagement, voire une charge, qui a un des conséquences sur la vie personnelle, familiale et professionnelle de l'aidant, mais aussi sur sa vie sociale dans sa globalité.

On culpabilise de ne pas en faire assez, ou trop, on s'en veut de ne plus être assez disponible pour le conjoint, les autres enfants. On peut être contraint de revoir son organisation professionnelle, se sentir seul, s'épuiser, déprimer. On met en place des stratégies pour faire face (recherche d'aides professionnelles, contact avec des pairs...) ou pas. On s'adapte en permanence, on découvre de nouvelles choses. On se persuade qu'on parviendra à tout concilier et peu à peu on s'oublie par manque d'énergie, d'envie ou tout simplement de temps.

Cette formation vise à permettre de prendre conscience de l'impact de l'aide apportée, prendre du recul sur sa situation, mais aussi à trouver des moyens de mobiliser de nouvelles ressources et stratégies pour se ressourcer.

#### **OBJECTIFS**

Repérer les répercussions psychologiques et relationnelles de la situation d'aidant.

Reconnaître les répercussions de la situation d'aidant sur la vie familiale, sociale et professionnelle.

Formuler ses ressentis, les apprivoiser, les partager.

Identifier les ressources mobilisables

#### **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 :**

7 heures

#### **PROGRAMME**

Que représente l'aide au quotidien ?

Les impacts de l'aide sur la vie familiale, professionnelle et sociale de l'aidant familial

Les répercussions à différents niveaux : le couple, la fratrie, la famille, les amis...

La dynamique familiale questionnée.

De la difficulté à prendre du répit et à s'accorder du temps.

Vers qui se tourner pour ne pas craquer, les appuis et relais possibles pour prévenir l'épuisement.