



*Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes sont amenées à accompagner au quotidien un proche en situation difficile due à l'âge ou à la maladie. Cette situation naturelle permet de maintenir les personnes dans leur cadre de vie le plus longtemps possible. Si elle s'accompagne souvent de joie et de bien-être, elle peut être synonyme de fatigue voire d'épuisement et être parfois associée à une dimension de sacrifice de soi qui peut rimer avec l'oubli de soi, le désarroi et la solitude. Il existe de nombreuses structures qui offrent des possibilités de soutien sur différents plans, voire de prise en charge. Cette formation vous permettra de développer et mettre en place des possibilités de soutien personnel et collectif afin de ne pas se retrouver seul-e dans une situation qui peut devenir une charge difficile à porter. Plutôt que de se faire violence ou d'avoir des réactions violentes, il est possible de s'y prendre autrement et de trouver des espaces de soutien individuel et en groupe. Il est possible d'apprendre à célébrer la vie malgré les moments difficiles.*

## **PUBLIC VISÉ**

Tout public. Aucun niveau préalable n'est requis pour suivre la formation.

## **OBJECTIF GÉNÉRAL**

Développer un réseau et la prise de conscience de combien la solitude n'est pas inéluctable dans cette situation. Comprendre que c'est aussi un chemin d'évolution et de connaissance de soi et de l'autre que d'accompagner une personne en difficulté.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Identifier les nombreuses ressources mobilisables, personnelles, collectives et aussi spécifiques à la situation de la personne accompagnée et sa pathologie
- Comprendre la place des émotions dans la relation d'aide
- Explorer les émotions, les besoins, apprendre à en faire des points d'appui, des alliés
- Prévenir l'épuisement
- Rompre le cercle de l'isolement et de la solitude
- Créer les bases d'un soutien plus large, familial et social
- Expérimenter la mise en place d'un conseil familial
- Trouver ce qui rend belle la vie malgré les moments difficiles.

## **CONTENU**

- Être aidant, les spécificités et les risques
- Emotions et besoins, l'importance d'en prendre conscience et de pouvoir les reconnaître
- Clarification des ressources disponibles
- S'écouter et écouter l'autre
- Le cercle familial: organisation, caractéristiques et mise en place
- La relation à la fin de vie, l'accompagnement
- La célébration comme moyen de se relier à la vie
- Exercices pratiques

## **PROGRAMME**

- Élaboration collective des règles de fonctionnement comme commencement à prendre soin de soi et des autres
- Clarification de ce qu'est un aidant, son rôle, sa place
- Comment je vais ? Bien... ou moins bien ! Prendre soin de soi au quotidien
- Partage des situations personnelles, des points de difficultés et célébrations des réussites
- Les émotions dans la relation d'aide, leur faire une place et les accueillir
- Repérer les facteurs de risques d'épuisement, voir les signes avants-coureurs
- Quels besoins seraient à satisfaire et comment ? Temps de travail collectif



- Quelles ressources ? Mise en commun des pistes et possibilités offertes par l'entourage, les collectivités locales et territoriales
- Expérimentation et jeux de rôles à partir de situations réelles.
- Le conseil de famille, organisation, mise en place, qui participe, qui décide et de quoi ?
- Comment prendre les décisions ? Consentement, consensus, autorité
- Comment arriver à un accord qui satisfait au mieux les parties ?
- Mise en place d'un jeu de rôle pour explorer le conseil de famille
- La relation avec la fin de vie et la mort, comment aborder ce sujet ?
- Travail collectif, verbalisations, échanges et partages
- Accueillir la fin de vie, l'accompagner
- Célébrer la vie, ici et maintenant
- Comment mettre en place un réseau de soutien ?

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Des exercices pratiques de situation de rencontre en groupe
- Des analyses de situations, des jeux de rôles
- Un travail de réflexion
- Des apports d'éléments théoriques à partir des situations concrètes.

### EFFECTIF DU GROUPE

Afin que la dynamique de groupe soit la plus optimale et que le transfert de compétence soit le plus aisé possible, la formation se limitera à 12 personnes.

### DOCUMENTATION

Un support pédagogique est remis pendant la formation à chaque participant.  
Des ouvrages sont tenus à disposition des stagiaires pendant les journées de formation.

### ÉVALUATION

Un questionnaire d'évaluation est distribué à la fin de la formation à chaque stagiaire dans le but de mesurer l'évolution de chacun et l'appréciation des contenus, méthodes pédagogiques, outils proposés et le style d'animation.

### INTERVENANT

Renaud Darnet, formateur au Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées.

### LIEU

Dans la région toulousaine, l'adresse exacte vous sera communiquée lors de l'inscription.

#### MODALITES PRATIQUES

- Tarifs :  
Pour les particuliers : 110 € pour les deux jours/14h de formation.  
*L'aspect financier ne doit pas être un frein à votre participation, nous contacter pour rechercher ensemble une solution adaptée.*  
Ces tarifs sont valables jusqu'au 31/12/2022.  
Tarifs professionnels, nous contacter.
- Horaires : 9h30 - 17h30. Accueil à 9h15.
- Repas : prévoir un repas à partager sur place.