



**Je suis proche aidant-e**

**Je prends soin de moi et d'un-e personne proche**

# Impressum

<b>Auteurs</b>	Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau); Claudia Kessler (PHS Public Health Services); Viviane Fenter (Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse); Veronika Boss (Promotion Santé Suisse)
<b>Adaptation version française</b>	Viviane Fenter et Magali Grossenbacher (Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse)
<b>Organisations responsables</b>	Femmes-Tische/Hommes-Tische Suisse, Perspektive Thurgau, Promotion Santé Suisse
<b>Conseils et soutien</b>	par des représentant·es des organisations suivantes (par ordre alphabétique) : effe espace de formations Bienne; EPER Âge et Migration; Femmes-Tische/Hommes-Tische; FISP (Service interculturel de prévention des toxicomanies et de promotion de la santé); Perspektive Thurgau; PHS Public Health Services
<b>Source</b>	Basé sur la brochure : « Prendre soin de soi et de son proche. Pour les personnes qui apportent aide et soin à un·e proche » (Promotion Santé Suisse, 2021)
<b>Illustration</b>	Typopress Bern AG
<b>Pictogrammes</b>	Tiré de « 10 étapes pour la santé mentale » © pro mente Oberösterreich (pictogrammes orange adaptés par la direction de la santé du canton de Zurich)

Commande set d'animation : <https://www.femmetische.ch/fr/sets-danimation-3.html>

Commande de la brochure « Prendre soin de soi et de son proche » : <https://promotionsante.ch/shop>

Avec le soutien de :



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Introduction

## Informations

Au cours de notre vie, la plupart d'entre nous allons aider et prendre soin d'une autre personne.

Cette personne peut avoir besoin d'aide parce qu'elle est malade, ou âgée et affaiblie, ou parce qu'elle a des problèmes physiques, psychiques ou cognitifs.

Parfois, la personne qui a besoin de soutien vit loin, par exemple dans un autre pays ou dans un autre canton.

Un·e adulte qui aide ou soigne une autre personne régulièrement est appelé·e « proche aidant·e ».

Dans ce set d'animation, nous allons parler de proches aidant·es adultes, femmes ou hommes, qui prennent soin d'autres adultes (par exemple un parent, la ou le partenaire, une personne de la famille ou du cercle d'amis). Nous utilisons l'abréviation « PA » pour « proches aidant·es ».

Dans ce set d'animation, nous voulons réfléchir à nos rôles et à nos expériences.

Nous discuterons de questions importantes, par exemple : comment faire pour être bienveillant envers les autres, mais aussi envers soi-même ?

Pourquoi est-il important de trouver un équilibre entre prendre soin des autres et prendre soin de soi ?

Ensemble, nous voulons voir comment les proches aidant·es peuvent trouver un bon équilibre et de la force.

Les attentes et les traditions en matière de soins varient d'une famille à l'autre. Nous souhaitons également parler de ce sujet.

## Questions

- Que vois-tu sur cette image ?
- Connais-tu quelqu'un dans une situation semblable ? Ou vis-tu la même situation ?
- Comment réagis-tu à cette image ?
- Peux-tu imaginer aider, assister ou soigner un membre de ta famille ou de ton entourage ?
- Qui fait ces tâches dans ta famille ?





# Je prends aussi soin de moi

## Informations

La plupart des proches aidant-es s'engagent parce que c'est important pour eux.

Pour eux, c'est normal d'aider.

Mais s'occuper d'une autre personne pendant une longue période demande beaucoup d'énergie.

Comme PA, c'est important de se sentir bien. Quand on va bien, c'est plus facile d'aider les autres.

Pour la personne aidée, c'est aussi important que les proches aidant-es gardent leurs forces.

Les proches aidant-es peuvent et doivent prendre le temps de se faire du bien, à leur mental et à leur corps.

## Questions

- Comment bien prendre soin de soi ?
- Pourquoi c'est important ?
- Certaines personnes disent : « Si les PA pensent à eux, ce sont de mauvais PA ». Que penses-tu de ça ?
- Qu'est-ce qui te ferait du bien si tu étais PA ?
- Que signifie prendre soin de soi pour toi ?
- Comment d'autres personnes peuvent-elles aider un-e PA à bien prendre soin de soi ?

## Idées

Pour les proches aidant-es :

- Planifie des moments fixes « je me fais du bien » pour toi ; si possible au moins 10 minutes plusieurs fois par jour.
- Prévois assez de temps pour ta propre famille.

Pour les personnes de l'entourage :

- Exprime ton respect et ta reconnaissance aux PA pour leur engagement.
- Demande aux PA ce qui leur ferait du bien.





# Je reste en mouvement

## Informations

L'activité physique est importante pour l'équilibre des proches aidant-es.

L'activité physique diminue le stress et allège un peu les difficultés.

L'activité physique régulière fait du bien.

Il faut trouver une activité qu'on aime et qu'on peut faire presque tous les jours.

Comme ça, on bouge régulièrement.

Le mouvement fait du bien au corps et au mental.

## Questions

- Quels effets positifs l'activité physique a sur le corps et le mental ?
- Qu'est-ce qui peut donner envie de faire une activité physique au quotidien ?
- Quelles sont les activités possibles proches de chez toi ?
- Comment d'autres personnes peuvent-elles aider les PA à faire une activité physique ?

## Idées

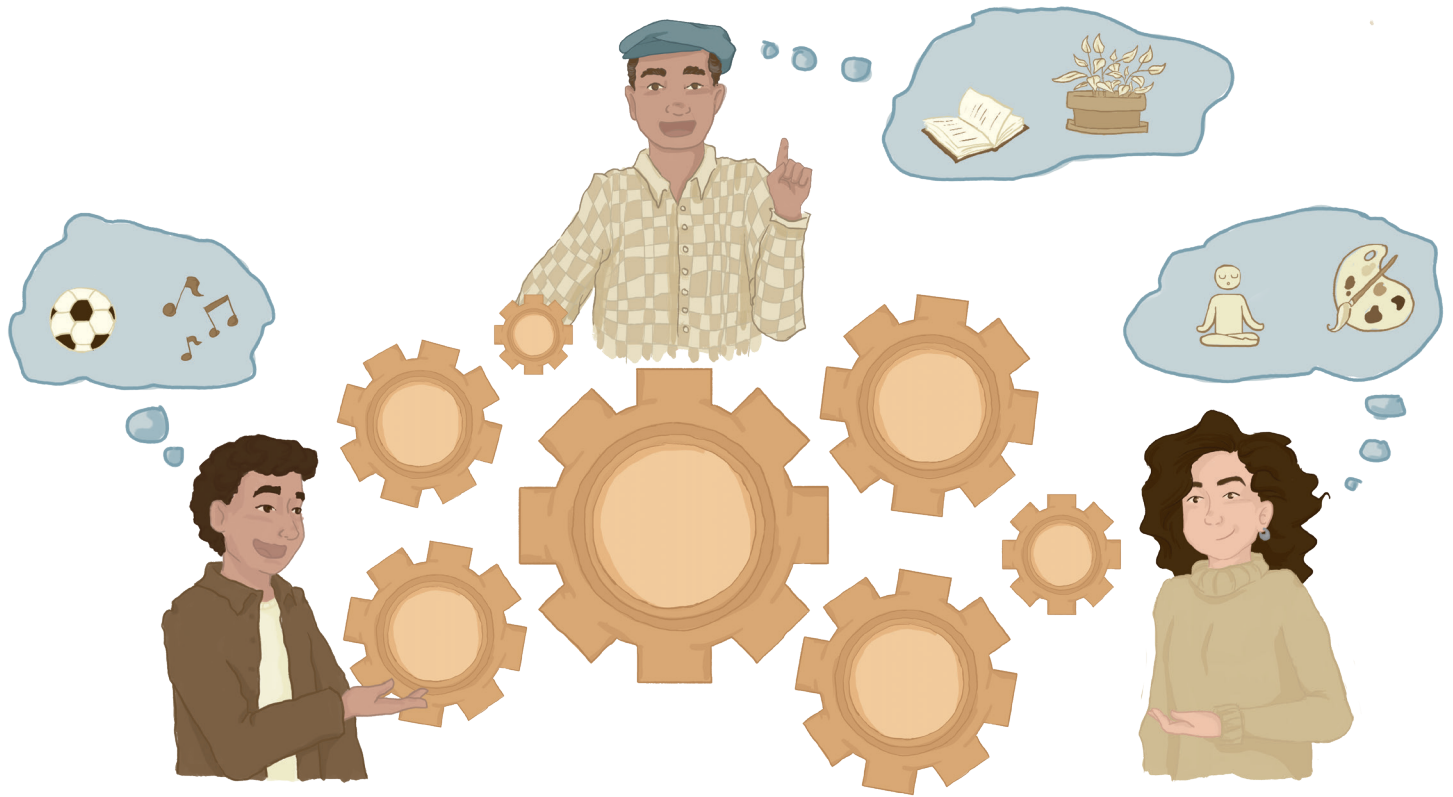
Pour les proches aidant-es :

- Fais un petit détour pour faire tes courses.
- Utilise les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Travaille un instant au jardin ou sur le balcon.
- Fais de l'exercice chez toi avec une vidéo.

Pour les personnes de l'entourage :

- Invite les PA à faire une promenade dehors.
- Passe du temps avec la personne qui a besoin de soins.  
Comme ça, les PA peuvent faire une pause.







# J'apprends de nouvelles choses

## Informations

Apprendre de nouvelles choses donne de la satisfaction et du courage, aussi dans les moments difficiles de la vie.

Ça aide à garder notre cerveau jeune.

Ça renforce aussi notre estime de soi.

Il n'est jamais trop tard pour essayer de nouvelles choses.

On peut apprendre grâce à d'autres personnes ou dans un cours.

Dans chaque commune, il y a des possibilités de cours et d'activités.

Même pour les personnes de l'entourage des proches aidant-es : elles peuvent apprendre comment mieux soutenir les PA.

## Questions

- Qu'as-tu appris de nouveau cette année ?
- Quels sont tes talents et compétences utiles comme PA et que tu aimerais développer ?
- Qu'est-ce qui te motive à apprendre de nouvelles choses ?
- Que pouvons-nous tous apprendre du rôle de PA ?

## Idées

Pour les proches aidant-es :

- Ne te fixe pas trop d'objectifs.
- Trouve de nouvelles façons de prendre soin de toi dans ton rôle de PA.
- Apprends à te décharger et accepte du soutien.

Pour les personnes de l'entourage :

- Essaie de ne pas donner trop de conseils aux PA.
- Apprends à décharger les PA.





# Je demande et j'accepte de l'aide



## Informations

Demander de l'aide est un signe de courage.

Une personne qui demande de l'aide et l'accepte a de la force.

La plupart des gens aiment aider.

Accepter cette aide donne confiance.

Se décharger de certaines tâches permet de se concentrer sur l'essentiel, surtout dans des situations difficiles.

Quand on accepte de l'aide, on n'est pas obligé de donner quelque chose en retour.



## Questions

- Pourquoi c'est si important de demander de l'aide ?
- Comment te sens-tu quand tu peux aider ?
- Comment te sens-tu quand tu oses demander de l'aide ?
- Quand est-ce difficile pour toi d'accepter du soutien ? Quand est-ce facile pour toi de demander de l'aide ?
- Où les PA peuvent recevoir de l'aide de spécialistes ?



## Idées

Pour les proches aidant-es :

- Dis clairement si tu as besoin d'aide.
- N'aie pas honte si d'autres veulent aider.
- Fais savoir aux autres où tu souhaites de l'aide et où tu n'en veux pas.

Pour les personnes de l'entourage :

- N'impose jamais ton aide.
- Demande quel soutien est nécessaire et souhaité.





# Je fais des choses créatives

## Informations

La créativité peut faire partie de la vie de tous les jours.

On peut créer en cuisinant, en faisant de la musique ou du dessin, en décorant, en cueillant des fleurs et dans beaucoup d'autres activités.

Les activités créatives aident à exprimer les sentiments et à faire baisser les tensions. C'est positif en situation de crise.

La créativité permet aussi de surmonter les difficultés et de trouver de nouvelles solutions à un problème.

Dans le domaine des soins (par ex. l'utilisation de moyens auxiliaires), il faut être prudent avec les solutions créatives personnelles et toujours demander d'abord l'avis d'un·e spécialiste.

## Questions

- Qu'est-ce que c'est pour toi, la créativité ?
- De quoi as-tu besoin pour avoir de la créativité ?
- Comment la créativité peut-elle avoir sa place dans la vie de PA ?
- Comment peux-tu aider un·e PA à réaliser un rêve ?

## Idées

Pour les proches aidant·es :

- Fais plus souvent ce que tu veux faire. Ne fais pas uniquement ce que tu dois faire !
- Ose avoir de la créativité.
- Laisse les enfants et d'autres personnes te stimuler dans ta propre créativité.

Pour les personnes de l'entourage :

- Joue avec le PA et la personne qui a besoin de soutien.
- Lisez ou chantez ensemble des chansons que vous aimez.





# J'ai confiance et je garde espoir



## Informations

- Pour s'occuper d'une autre personne, on a besoin de beaucoup d'énergie.
- C'est normal de se sentir dépassé·e. Parfois, on ne sait plus comment continuer.
- Il faut du temps pour surmonter un choc, un deuil ou des événements difficiles.
- C'est nécessaire de prendre ce temps.
- C'est important de garder espoir et d'avoir confiance.
- En cas de crise, il faut être patient·e avec soi-même et avec les autres.



## Questions

- Est-ce que tes responsabilités de PA sont parfois trop lourdes ?
- Qu'est-ce qui peut faire du bien aux PA lors de crise ?
- Comment les PA peuvent-ils se décharger pour que leur rôle de PA ne fasse pas mal à leur propre vie ?
- Qu'est-ce qui peut aider les PA en cas de crise ?



## Idées

### Pour les proches aidant·es :

- Divise les gros problèmes en petits paquets plus faciles à gérer.
- Répète des phrases positives (phrases de motivation).
- Parle à un·e spécialiste et demande de l'aide professionnelle assez tôt.
- En cas de crise, concentre-toi sur ton propre rythme, comme la respiration, le sommeil et le mouvement.

### Pour les personnes de l'entourage :

- Essaie de comprendre les PA. Ne les juge pas.
- Sois présent·e pour les PA dans les situations de crise et aie de la patience.







# Je reste en contact avec ma famille et mes ami-es

## Informations

On se sent en confiance avec sa famille et ses ami-es.

On peut parler de tout. Les bonnes discussions font du bien.

Nos familles et nos ami-es nous donnent le sentiment d'être aimés et appréciés.

On appartient à une communauté.

Si besoin, on est là les uns pour les autres.

Si la personne qui a besoin de soutien vit loin, la situation peut être stressante. On se sent coupable et on aimerait pouvoir aider.

On se sent mieux si on trouve une manière d'aider à distance.

## Questions

- Que peuvent faire nos proches pour nous aider quand on est dans un moment difficile ?
- Qu'attendons-nous de nos proches dans ces moments difficiles ?
- Comment peut-on rester en contact avec ses ami-es quand on ne peut pas les voir ?
- Comment pouvons-nous soutenir une personne si elle vit loin de chez soi ?

## Idées

### Pour les proches aidant-es :

- Invite des personnes que tu aimes à venir chez toi si tu ne peux pas sortir.
- Planifie des moments avec tes ami-es et ta famille.
- Rencontre d'autres personnes par des appels vidéo ou des discussions (chat) de groupe.
- Garde contact avec des personnes qui te font du bien.

### Pour les personnes de l'entourage :

- Apporte quelque chose à manger quand tu rends visite à des PA.
- Reconnais le travail que font les PA.





# Je me détends

## Informations

Ça aide de planifier chaque jour des moments de détente et de repos pour soi.

Il existe beaucoup de possibilités de se détendre : on peut se coucher un moment, faire une promenade, respirer profondément, écouter de la musique, rire, etc.

Quand on fait une pause, on peut mieux comprendre ce qu'on vit. Ça aide à trouver du calme à l'intérieur de soi.

Le calme redonne de la force. Il aide à se sentir mieux et à voir ce qui est positif.

Quand on est détendu·e, on a une meilleure estime de soi et des autres.

Et on peut mieux prendre des décisions difficiles.

## Questions

- Es-tu parfois trop dur avec toi-même ?
- Que signifie pour toi : se détendre ?
- Comment vois-tu que tu es tendu·e ?
- Qu'est-ce qui t'aide à garder ton calme intérieur ?

## Idées

Pour les proches aidant·es :

- Trouve des moyens de te détendre qui te font du bien.
- Concentre-toi sur des choses qui te font plaisir.
- Essaie d'accepter ce qui ne peut pas être changé. Garde tes forces pour les choses sur lesquelles tu peux agir.
- Accepte-toi comme tu es.

Pour les personnes de l'entourage :

- Aide les PA à trouver un endroit calme pour se reposer.





# J'en parle

## Informations

C'est parfois compliqué de parler d'expériences difficiles et de sentiments. On pense peut-être qu'on n'a pas grand-chose à raconter. Pour avoir moins de tension et de pression, on peut : parler de nos sentiments et écouter les autres.

Souvent, c'est difficile de parler de ses soucis. Mais oser parler des problèmes avec d'autres personnes permet de mieux se comprendre.

Ça aide à classer ses problèmes et à les résoudre.

Ça peut aussi nous soulager de parler de nos sentiments et de nos émotions.

Ça fait partie de la vie de partager les choses tristes et les choses joyeuses.

## Questions

- Que peux-tu raconter de toi aux autres ?
- Avec qui peux-tu parler de ce que tu ressens, que tu ailles bien ou pas ?
- Qu'est-ce que ça fait d'oser parler avec d'autres de quelque chose qui nous préoccupe ? Comment abordes-tu les choses dont on ne devrait pas parler du point de vue des autres (ce que l'on appelle les tabous), par exemple quand une personne n'a plus longtemps à vivre ?

## Idées

Pour les proches aidant·es :

- Prends le temps d'échanger personnellement avec des personnes qui savent écouter.
- N'hésite pas à parler de toi et de ta situation. Ton expérience peut aider les autres.
- Examine la situation en prenant un peu de distance : accepte-toi avec affection et bienveillance.

Pour les personnes de l'entourage :

- Écoute les PA avec empathie. Encourage-les à parler de leur situation.





# J'échange avec d'autres proches aidant·es

## Informations

Souvent, ça aide de parler avec des personnes qui vivent la même chose que nous.

On se sent compris. Et on a l'impression de ne pas être seul·e.

Quand on parle avec des personnes qui vivent les mêmes choses que nous, on peut échanger des idées et des solutions.

Ça fait du bien d'apprendre les uns des autres et les uns avec les autres.

## Questions

- Comment faire partie d'une communauté de PA ?
- Pourquoi cela fait du bien de parler avec d'autres personnes qui vivent des choses semblables ?
- Comment trouver des personnes qui vivent des mêmes situations que nous ?
- Comment les groupes d'entraide peuvent aider les PA ?
- Qu'est-ce qui est différent pour les PA si la personne aidée habite loin ?

## Idées

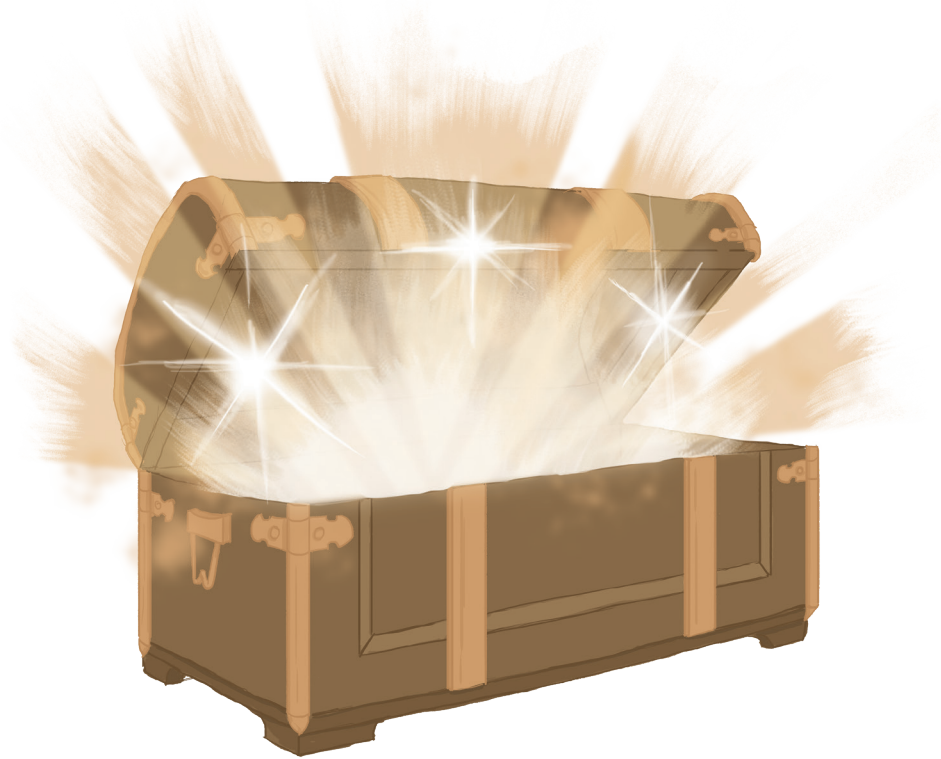
Pour les proches aidant·es :

- Échange régulièrement avec d'autres PA, par téléphone ou lors de rencontres.
- N'aie pas peur de faire le premier pas vers les autres.
- Demande à ton médecin de famille où il y a des groupes d'entraide ou d'échanges pour PA dans ta région.

Pour les personnes de l'entourage :

- Parle de tes propres expériences sans les imposer.
- Évite de juger la situation des PA.





# Coffre au trésor personnel

## Informations

Les proches aidant-es peuvent remplir un coffre au trésor avec des choses spéciales pour les moments difficiles. Dans le coffre, on peut mettre de belles pensées, des idées et des petits papiers avec des mots d'encouragement. On peut aussi y mettre des souvenirs comme des photos, des lettres ou des objets. Il n'y a pas d'argent dans ce coffre au trésor. Le coffre ne doit pas être en or. Une belle boîte va très bien aussi. Les ami-es et la famille peuvent aussi aider à remplir le coffre au trésor. Si on ne se sent pas bien, on peut ouvrir son coffre au trésor. On se souvient alors des pensées positives. Ça donne du courage.

## Questions

- À quoi pourrait ressembler ton coffre au trésor ?
- Qu'aimerais-tu mettre en premier dans ton coffre au trésor ?
- Que retiens-tu de cette Table ronde pour mettre dans ton coffre au trésor ?
- Qui peut t'aider à remplir ton coffre au trésor ?
- Dans quelles situations pourrais-tu utiliser ton coffre au trésor ?

## Idées

Pour les proches aidant-es :

- Mets dans ton coffre au trésor des choses et pensées qui te font du bien dans des situations difficiles : par exemple une image, une chanson ou un parfum.
- Permits à des personnes proches de regarder avec toi dans ce coffre au trésor.
- Sois reconnaissant-e pour ce qui est déjà dans ton coffre au trésor.
- Pense à ton coffre au trésor dans les moments difficiles.

Pour les personnes de l'entourage :

- Encourage les PA à créer un coffre au trésor.
- Offre aux PA de la joie et d'autres trésors.

1x PAR  
SEMAINE  
PASSER DU  
TEMPS EN  
FAMILLE

LISTE :  
LÉGUMES  
FRUITS

ACCEPTER  
L'AIDE  
DES AMIS

1x PAR  
SEMAINE  
AIDER M.

ÉCRIRE CE  
QUI ME REND  
HEUREUX-SE

FAIRE UNE  
PROMENADE  
LE SOIR

1x PAR  
SEMAINE ALLER  
AU TRAVAIL  
À VÉLO

FUMER UNE  
CIGARETTE  
EN MOINS

PRENDRE DU  
TEMPS POUR  
MOI-MÊME

SE COUCHER  
TÔT

FAIRE LES  
COURSES  
AVEC M.

# Bonnes résolutions

## Informations

Quand quelque chose ne va pas dans notre vie ou quand on aimerait changer quelque chose, on prend souvent de bonnes résolutions. Le plus important, c'est qu'une bonne résolution fasse du bien à la personne qui la prend. Comme proche aidant·e, on ne doit pas trop exiger de soi-même. Sinon, on risque de se sentir dépassé·e et de perdre courage. Et c'est mieux de ne pas prendre trop de résolutions à la fois. On peut se demander: « Qu'est-ce qui est réaliste ? ». Ce sera plus facile d'atteindre ses objectifs. Et ça donne un sentiment de force et de réussite.

## Questions

- C'est quoi pour toi, des bonnes résolutions ?
- Pourquoi c'est parfois difficile de les respecter ?
- Qu'est-ce qui t'aide à tenir tes bonnes résolutions ?

## Idées

Pour les proches aidant·es :

- Partage tes résolutions avec tes ami·es ou ta famille. Cela peut t'aider à réaliser tes résolutions.
- Fais des plans réalistes. Fixe-toi des objectifs que tu peux réaliser peu à peu.
- Réfléchis chaque jour à trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e.
- Place une branche d'arbuste dans un vase. Attache un morceau de tissu coloré sur la branche chaque fois que tu as réalisé une bonne résolution.

Pour les personnes de l'entourage :

- Mets en pratique ce que tu as appris aujourd'hui.
- Réfléchis à ce que tu peux changer pour mieux soutenir les PA.