



Je suis proche aidant·e : questions utiles à me poser

JEUDIS DE LA FAAG "Savoir être Proche aidant·e", séance 2 du 24 novembre 2022 :
"Étapes et situations vécues en tant que proche aidant·e : témoignages, hésitations, questions, souhaits, pièges, comment faire ?" avec Véronique Petoud, Déléguée, www.faa-g-e.ch/post/savoir-etre-proche-aidant-e

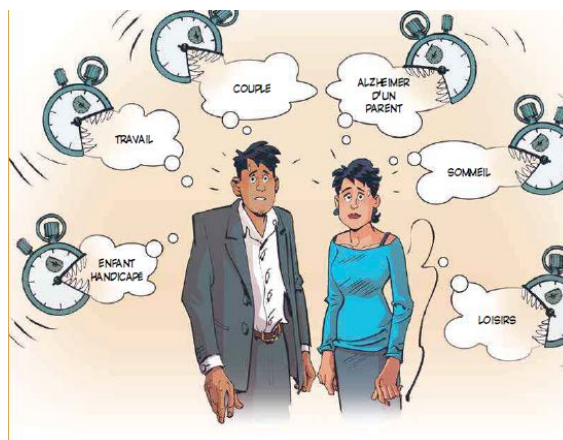
Objectif de cette 2^{ème} séance

Après avoir pris connaissance lors de la 1^{ère} séance du 10 novembre du dispositif de soutien à notre disposition, **échanger comment mieux nous en sortir dans cette situation, quelles questions nous poser en tant que proches aidant·es :**

Des témoignages – y compris de la part de l'auditoire - et l'échange avec la professionnelle nous ont permis de mieux voir, comment faire face et éviter les écueils : voir nos limites et apprendre à chercher de l'aide, nous protéger, y c. nous santé, éviter l'épuisement, nous déculpabiliser, concilier notre rôle d'aidant·e avec les autres rôles de notre vie, rester "proche aimant·e" !

Être proche aidant·e, cela peut être

☐ **difficile**
☐ **valorisant**
☐ **épuisant**
☐ **motivant**
☐



Pour faire face à ma situation, il est utile que je me pose quelques questions ...

version complétée suite à cette 2^{ème} séance

... sur ma situation actuelle de personne proche aidante :

- Est- ce que je me suis rendu·e compte que je suis / j'étais dans le rôle de proche aidant·e et ai donc surmonté un déni initial souvent si caractéristique ?
- Qu'est-ce qui a déclenché cette prise de conscience ? Prise de conscience de mes limites / mon épuisement ? Est-ce que j'accepte ma / notre situation ?
- Le / la proche aidé·e accepte-t-il / elle de se faire aider et de se faire aider par moi ?
- Quelles sont / ont été les plus grandes difficultés pour faire face dans mon rôle ?

... sur mon attitude et mes émotions :

- Est-ce que je laisse, voire favorise / ai laissé la possibilité au / à la proche aidé·e à dire NON, à décliner mon aide proposée et à utiliser / développer ses capacités conservées pour assumer ses actes / activités ?
- Est- ce que je respecte son autonomie / autodétermination ? Jusqu'à quel point ?
- En ai-je tiré des bénéfices, compétences, expériences, leçons à retenir ? Lesquel·le·s ?
- Ma relation avec le / la proche aidé·e a-t-elle changé ?
 En quoi ? Quelles passions et activités communes ? Moments de partage ? Câlin, ... ?
- Quels moyens / stratagèmes pour surmonter les tensions / reproches / culpabilisation ?
- Comment gérer mes émotions et peurs ainsi que mon deuil (blanc) ?

- Possibilité de concilier mon rôle de proche aidant·e avec celui de proche aimant·e ?
Comment ?
- En quoi ma vie a(vait)-elle changé ? Conciliation avec mes autres engagements et obligations, professionnelles, sociales, familiales, privées ? (Problèmes de) santé physique et psychique ? Épuisement ? Comment y faire face ?

.... sur la gestion de ma vie quotidienne :

- En quoi ma vie a(vait)-elle changé ? Conciliation avec mes autres engagements et obligations, professionnelles, sociales, familiales, privées ? (Problèmes de) santé physique et psychique ? Épuisement ? Comment y faire face ?
- Comment je m'organise / me suis organisé ? Est-ce que je peux / ai pu m'appuyer sur d'autres aides ? Dans mon entourage ? Groupes d'entraide ? Professionnelles ? Institutionnelles ?

... sur la possibilité d'être soutenu·e :

- Quelle collaboration avec les soignant·es / médecins / physiothérapeutes., etc. ?
Possibilité de compter sur un appui / obtention d'informations adéquates de leur part ?
Moi, l'aidé·e les soignant·es ont-ils compris que mon rôle n'est pas celui de soignant·e !
- Quelles informations me manquent / m'ont manqué ?
- Est-ce que je dispose / ai disposé de l'information sur les possibles soutiens à obtenir ?
- Souhaits et possibilités de suivre des formations / conférences, de recevoir informations / documents / livres / pages Internet, pour mieux assumer mon rôle de proche aidant·e ?
- Est-ce que je m'offre / me suis offert des moments de repos / répit, laissant le / la proche aidé·e seul·e / non gardé·e, ou laissant d'autres jouer mon rôle de proche aidant·e ?
En ai-je (eu) la possibilité ?
- Si oui, quand, comment je m'y prends / m'y suis pris ? Sinon, pourquoi pas ?
- Possibilité / concevabilité / réticence d'envisager une institutionnalisation du / de la proche aidé·e ? Quand c'est vraiment indiqué ? Comment alors le / la convaincre ?
- Comment continuer mon rôle de proche aimant·e avec une personne hospitalisée ou en EMS ?

Êtes-vous proche aidant·e? N'attendez pas d'être épuisé·e pour demander de l'aide.

Vous consacrez régulièrement de votre temps à une personne proche (parent, enfant, ami, voisin, etc.) atteint dans sa santé ou son autonomie? Vous êtes un·e proche aidant·e.

Je teste mon degré d'épuisement à l'aide de l'échelle mini-Zarit®	Jamais 0 point	Parfois 0.5 point	Souvent 1 point
Le fait de vous occuper de votre proche (parent, enfant, ami, voisin) entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale	•	•	•
• Des difficultés dans vos relations amicales, vos loisirs ou dans votre travail	•	•	•
• Des conséquences sur votre santé (physique et/ou psychique)	•	•	•
Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche	•	•	•
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche	•	•	•
Souhaitez-vous être (davantage) aidé·e pour vous occuper de votre proche	•	•	•
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche	•	•	•
MON SCORE	/ 7		

de 0 à 1 de 1.5 à 2.5 de 3 à 4.5 de 5 à 7

Fardeau absent ou léger
Prévenez le risque d'épuisement et d'isolement
Vous pouvez être accompagné·e

Fardeau léger à modéré
Signes d'épuisement et risque d'effets secondaires
Sollicitez du soutien

Fardeau modéré à sévère
Demandez de l'aide avant de devenir vous-même une personne aidée

Quel que soit votre score, informez-vous :

- En appelant la ligne Proch'Info au 058 317 7000
- En consultant sur Internet le dossier [proches-aidants.ge.ch](https://www.ge.ch/proches-aidants)
- En écrivant à proche.info@etat.ge.ch

Des solutions existent :

- Être écouté·e et soutenu·e
- Participer à un groupe de parole
- Avoir un moment de répit, bénéficier d'une relève
- Obtenir une aide administrative, un soutien financier
- Suivre une formation

proch'info
058 317 7000

REPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE
POUR TOUTES LES

Test "Suis-je proche aidant ?" de mon degré d'épuisement : je peux le remplir en 2 minutes en cliquant sur le lien suivant : <https://www.ge.ch/etre-proche-aidant-obtenir-aide>