

Au carrefour de l'engagement affectif et de l'exigence des soins quotidiens, les proches aidants interviennent auprès de personnes marquées par des parcours de santé souvent éprouvants. Au-delà des contraintes physiques classiques, les personnes aidées présentent souvent une fragilité psychique profonde et des troubles du comportement — irritabilité, repli ou désorientation — trouvant leur origine dans la maladie, le déclin cognitif ou l'isolement social. L'enjeu majeur de cet atelier est de permettre aux aidants de décrypter ces mécanismes de défense et ces souffrances invisibles pour adapter leur mode de relation sans s'épuiser.

Au-delà de la simple assistance matérielle, l'équilibre de la relation d'aide repose sur la qualité du lien humain et la justesse de la posture au quotidien. Cette intervention propose de renforcer les capacités de communication des aidants, en favorisant une approche alliant vigilance bienveillante et préservation de soi. En travaillant sur l'écoute active, la gestion des tensions et l'ajustement de la posture, les participants seront en mesure de créer un cadre sécurisant et apaisé, indispensable pour maintenir la dignité du proche et favoriser un cheminement serein face à la perte d'autonomie.

Objectifs pédagogiques

- **Intégrer** les concepts de santé mentale, de bien-être et de troubles psychiques.
- **S'approprier** une représentation plus juste des troubles psychiques et favoriser la déconstruction des préjugés, la promotion de la santé mentale et sa prévention.
- **Ajuster** sa posture et sa communication face à un comportement difficile lié au développement d'un trouble psychique ou une situation de crise
- **Identifier** le réseau partenarial et les acteurs locaux

Publics concernés

- Proches aidants, membres de l'entourage, bénévoles.

Méthode, moyens pédagogiques

(Selon attentes du commanditaire et durée de l'intervention)

- Méthode active et participative
- Jeux pédagogiques (Quizz, Matching, photolangage...)
- Jeux de rôles et mises en situation

Intervenants :

Un formateur expérimenté, certifié en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Coanimation : Une à plusieurs personnes concernées par un handicap psychique (Pair-aidance et témoignage)

1. La Santé Mentale : Un Socle Commun

- **Une responsabilité partagée** : Comprendre pourquoi nous sommes tous concernés par l'équilibre psychique.
- **Les piliers du bien-être** : Identifier les facteurs de protection et les leviers permettant de maintenir une bonne santé mentale tout au long de la vie.

2. Décryptage des Troubles Psychiques

- **Définir et identifier** : Qu'est-ce qu'un trouble psychique ? Panorama des principales pathologies
- **Comprendre les origines** : Analyse des causes multifactorielles et des cofacteurs de risque qui influencent l'apparition ou la persistance des troubles.

3. Réalités Quotidiennes et Posture Professionnelle

- **Impact des troubles** : Appréhender les difficultés concrètes, les conséquences sociales et les zones de fragilité persistantes pour la personne.
- **Outils de communication et gestion de crise** :
 - Ajuster sa posture et communiquer avec justesse face aux comportements complexes (agressivité, repli)
 - Agir efficacement dans l'urgence et le cadre de la crise
- **Stabilité** : Repérer les facteurs clés qui favorisent l'équilibre et le rétablissement sur le long terme.

4. Préservation de l'Accompagnant et Ressources

- **Savoir se protéger** : Identifier ses propres signaux d'alerte et s'auto-évaluer pour éviter l'épuisement.
- **Développer sa résilience** : Muscler ses capacités d'adaptation face aux situations de tension.
- **Le réseau d'aides et d'orientation**

- **Format** : Atelier interactif et échanges participatifs.
- **Durée** : 1 h 30 à 3 h
(Déclinable en formation d'une durée de 2 jours / 14 h)
- **Dates et horaires** : A définir
- **Modalité** : Présentiel
- **Lieu** : A définir
- **Nombre de participants** : De 6 à 16 participants
- **Prérequis** : Aucun

Les + de cette rencontre :

- **Un cadre sécurisant** : Une écoute sans jugement pour aborder les situations du quotidien.
- **Le partage de pairs à pairs** : Apprendre des astuces et des solutions trouvées par d'autres aidants.
- **Des outils concrets** : Repartir avec des clés de compréhension immédiates pour améliorer la relation avec son proche.

Information/ Contacts :

BALISE PSY – Pôle Formation

Site Internet : www.balise-psy.re

Mail : p.allard@balise-psy.re

Tel : 0292 11 20 83 - **Port.** : 06 93 93 64 84

NDA : 04973584997 - **SIRET** : 920 105 830 000 29