

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 ce module 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 formation 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.

Mis à jour le 27/07/26

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les aidants seront en mesure de :

- **Décrypter les comportements complexes** : Comprendre l'origine des troubles du comportement (irritabilité, repli, désorientation) liés à la fragilité psychique, au déclin cognitif ou à l'isolement, pour voir au-delà du symptôme.
- **Ajuster leur posture relationnelle** : Développer une communication bienveillante et sécurisante, fondée sur l'écoute active et l'adaptation au rythme de la personne aidée, afin de préserver la qualité du lien.
- **Prévenir l'épuisement et se préserver** : Reconnaître les signes de l'épuisement (burnout de l'aidant), poser une juste distance affective et acquérir des repères pour prendre soin de soi sans sentiment de culpabilité.
- **Mobiliser le réseau de soutien** : Identifier les ressources, les dispositifs de répit et les acteurs institutionnels ou associatifs du territoire pour ne pas rester isolés dans l'accompagnement.

Publics concernés

Aidants, proches, familles de personnes concernées, ...

Méthode, moyens pédagogiques

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

La réussite de l'apprenant est favorisée par un diagnostic préalable, une alternance d'apports théoriques et de situations concrètes, une progression pédagogique et un partage de vécus.

Téléphone portable ou ordinateur avec connexion Internet requis

Comprendre pour mieux appréhender la souffrance invisible :

- Impact de la maladie, du déclin cognitif et de l'isolement sur les émotions et les fonctions cognitives.
- Comprendre les mécanismes de défense face à l'anxiété (agressivité, refus, repli sur soi, désorientation).
- **Atelier pratique** : Analyse partagée de situations complexes du quotidien apportées par les participants (écoute, décodage et échanges bienveillants).

Communiquer et apaiser le lien au quotidien :

- S'ajuster aux capacités de la personne aidée, valider les émotions et utiliser des formulations apaisantes.
- Maintenir un cadre sécurisant qui favorise l'autonomie restante et la dignité du proche.
- **Mises en situation** : Jeux de rôle et simulations basées sur des scènes de communication difficiles ou répétitives à la maison.

Gérer les tensions et prévenir l'épuisement de l'aidant :

- Techniques pour faire face à l'agressivité ou à l'impatience sans entrer en confrontation.
- Trouver l'équilibre entre l'engagement affectif nécessaire et la protection de sa propre santé mentale.
- Identifier les signaux d'alerte physiques et psychologiques de la surcharge, et intégrer des stratégies de préservation (prendre du répit, lâcher-prise).

Sortir de l'isolement et mobiliser les ressources :

- Cartographie des dispositifs de soutien et des structures relais
- Savoir passer le relais

- **Durée** : 1 jours (7 h)
- **Dates et horaires** : A définir
- **Modalité** : Présentiel
- **Lieu** : A définir
- **Nombre de participants** : De 6 à 16 participants
- **Prérequis** : Aucun
- **Accessibilité personnes en situation de handicap** :

Le parcours de formation peut être individualisé par l'accompagnement d'un référent handicap.

Evaluation et suivi :

- Pré-test et post-test (QCM) pour évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation en fin de formation et d'une fiche annuaire des ressources locales

Intervenants (en binôme) :

- Une formatrice expérimentée, formée au Premiers Secours en Santé Mentale Jeunes (PSSM)
- Coanimation : Une personne concernée par un handicap psychique (Pair-aidance et témoignage)

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