



Quelles formations pour les aidants familiaux ? A propos des formations UNAFAM pour les aidants familiaux

Il y a douze ans, notre carnet de route UNAFAM 78 commençait par cette phrase :

« J'ai besoin d'être informé pour mieux faire face. Je me pose des questions à tous les niveaux. J'ai besoin d'un dialogue sinon d'une réponse. Je me battrais mieux contre quelque chose de défini. »

Aujourd'hui, vivre avec un proche malade, enfant, conjoint, parent, est toujours un long parcours. On est amené à (se) poser plein de questions, à soi-même et aux autres... quand on peut les rencontrer !

- À qui s'adresser pour les soins, les infos juridiques, les problèmes sociaux ?
- Quelle maladie, quels traitements, quelle évolution ?
- Comment communiquer avec la personne malade ?
- Comment tenir le coup, maintenir son propre équilibre dans la durée, trouver des alternatives : un autre regard sur notre situation ?
- Comment prendre du recul avec des émotions fortes de douleurs, de honte, de culpabilité ?
- Comment maintenir une vie sociale et des liens conjugaux, familiaux, satisfaisants ?

C'est pourquoi l'UNAFAM propose aux aidants familiaux des sessions gratuites d'information et de formation, partout en France, sur des thèmes précis. C'est aussi une ouverture sur les troubles de l'enfance et de l'adolescence. Notre délégation des Yvelines organise des journées autour de chacun des thèmes proposés. Chaque session est animée par un bénévole spécialement formé et un professionnel de santé.

Ces formations ne sont pas simplement une transmission d'informations permettant de mieux comprendre ces troubles. Elles doivent permettre aussi d'améliorer le dialogue et la réflexion, de continuer à vivre de manière satisfaisante.

1°) Journée d'information sur les troubles psychiques

Cette journée permet à toute personne nouvellement confrontée à la maladie psychique d'un proche, d'acquérir les repères essentiels sur les troubles psychiques : maladies, handicap, organisation des soins en psychiatrie, structures sanitaires et médico-sociales et dispositifs d'aide existants dans le département ou la région. Mieux connaître ces troubles permettra de mieux communiquer avec celui qui en souffre.

2°) Mieux communiquer avec un proche ayant des troubles bipolaires

Cette formation de 2 jours (e-learning et présentiel) a pour objectif de permettre aux proches de personnes vivant avec des troubles bipolaires de mieux comprendre les troubles ; ils mettront ainsi en place une communication adaptée afin de faire face plus sereinement aux conséquences de la maladie, aux périodes de crise, et pourront améliorer la relation et se préserver.

3°) Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Journée qui a pour objectif d'apporter des informations pratiques (savoir-être et savoir-faire) aux proches de personnes ayant une schizophrénie, afin qu'ils puissent mieux les accompagner dans la durée et se préserver. Ils apprendront à réagir face au déni des troubles, aux délires, aux troubles du comportement.

4°) Journée d'information sur la dépression sévère

Une journée pour permettre aux proches de personnes souffrant de dépression sévère et résistante de trouver des explications sur cette forme particulière de dépression, et des informations pour pouvoir aider au mieux leurs proches. Quelles attitudes aidantes, face aux idées suicidaires ?

5°) Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

L'objectif de cette journée est de permettre aux proches de personnes souffrant de troubles anxieux (trouble anxieux généralisé, TOCS, phobies...) d'en comprendre davantage les symptômes, leur maintien ainsi que leurs conséquences afin d'aborder plus sereinement le quotidien. Les proches pourront y acquérir des outils pour communiquer, se préserver et se ressourcer.

6°) Atelier d'entraide PROSPECT

Cet atelier de trois jours a pour objectif d'aider les proches aidants à faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche. Le travail de groupe entre pairs et les échanges approfondis conduisent les participants à identifier, avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour une reprise en main de sa propre vie et la possibilité de construire des projets d'avenir.

Une journée "Après-PROSPECT" pourra être proposée aux aidants quelques mois après l'atelier afin de poursuivre le travail engagé en approfondissant les savoir-faire.

7°) Atelier «Les 14 principes de Ken Alexander »

Cet atelier d'une durée de 2h30 a pour objectif l'étude et la réflexion à partir des 14 principes (ou 14 conseils) donnés par ce docteur-chercheur, père d'un enfant psychotique, afin de faire face et de s'accorder du temps pour soi-même.

