



# Aider sans s'épuiser

La santé positive au secours des aidants proches

En tant qu'aidant proche, vous êtes très attentif au bien-être de la personne que vous aidez. Mais portez-vous la même attention à votre propre santé ? En tant que mutualité, notre rôle de prévention est de mettre l'accent sur la qualité de vie de nos aidants proches. En adoptant le concept de santé positive, nous tentons de leur donner les clés du mieux-être.

Plusieurs dimensions entrent en ligne de compte pour être et rester en bonne santé : le physique et le mental, bien évidemment, mais aussi la qualité de vie, le fonctionnement du quotidien, la vie sociale et oui, le sens de la vie.

## Les aidants proches

Le rôle d'aidant proche vient souvent perturber l'équilibre du bien-être. Les tracas, le sommeil réduit, la charge physique et mentale, le

Aider l'aidant à faire le lien entre son rôle et l'impact qu'il a sur sa santé. C'est seulement dans ce cas qu'il pourra agir sur les causes et modifier sa façon d'aider pour préserver sa santé. Cependant, le manque de temps ou le sentiment de culpabilité par rapport à l'aidé relèguent souvent la santé de l'aidant au second plan et retardent le moment où il va prendre soin de lui. Sa santé lui paraît alors secondaire par rapport à celle de son proche.

*« Il faut agir avant, en acceptant ses limites et en cherchant des solutions aux besoins spécifiques de chacun. » Pascal Jannot*

## EXPERT ■



**PASCAL JANNOT,**  
Président fondateur  
de La Maison  
des Aidants@  
Directeur du Centre  
d'Information et de  
Formation des Aidants

### La santé positive, c'est quoi au juste ?

L'OMS définit la santé comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social, et (qui) ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Alors qu'on a tendance à se focaliser sur les maux et les soins pour les traiter, la santé positive veut mettre en lumière l'importance du bien-être mental et social.

Chaque individu est unique face à la maladie, de par son vécu et son environnement. La santé positive se veut être une approche plus large qui s'adresse à l'individu. En déterminant pour chacun ce qui est important pour son propre bien-être et en l'aidant à s'adapter à son environnement afin de préserver celui-ci. À être en quelque sorte le moteur de ce changement.

manque de vie sociale ou de temps consacré aux loisirs... Tous ces éléments peuvent nuire à la santé de l'aidant, et celui-ci voit souvent apparaître stress, anxiété et troubles musculo-squelettiques et entraînent parfois dépression et burn-out.

En tant que mutualité, notre rôle est aussi préventif et nous souhaitons donner aux aidants proches les clés pour prendre soin de leur propre santé avant tout.

### Burn-out

Le burn-out caractérise un état d'épuisement physique et mental, parfois extrême. Il peut survenir tant dans la sphère privée que professionnelle. Il se manifeste généralement par un désintérêt total de la personne par rapport à son travail ou à son rôle familial. On parle le plus souvent de burn-out professionnel ou parental, mais il peut survenir chez les aidants proches qui, épuisés, se sentent dépassés par leur rôle.

### Le rôle primordial de la prise de conscience

Pour cela, la prise de conscience est capitale.

### Respecter ses limites

La limite est variable d'une personne à l'autre, mais il est important de la repérer à temps, de l'accepter et de la respecter. Car c'est bien là que réside tout le problème.

Accepter de ne pas mettre à mal sa propre santé pour maintenir celle de l'aidé n'est pas simple. Pourtant, certaines difficultés rencontrées par nos aidants proches doivent mettre la puce à l'oreille.

### Quels sont les éléments qui doivent retenir votre attention ?

- **Professionnel** : arrêt de travail, crédit temps, incapacité à chercher du travail
- **Social** : ne pas pouvoir s'absenter/prendre de congés, plus de temps pour soi, ses amis ou ses loisirs
- **Familial** : tension avec l'aidé, pas le temps pour les autres membres de la famille
- **Financier** : les aides extérieures, les transports, les soins médicaux
- **Santé** : burn-out, dépression, problème physique, tension

Il est important d'y prêter attention. Que ce



## Formations Cif

Partenamut vous propose en exclusivité pour la Belgique, une formation spéciale et réservée aux Aidants Proches par les formateurs experts du CIF France.

**Acquisition de savoir-faire pour les aidants proches de personnes en perte d'autonomie**

**Formation dont le thème principal est le savoir-faire centré autour de trois axes :**

- les limites de l'aidant
- la communication verbale
- la communication non verbale

**Objectifs de la formation :**

- poser des limites, faire des choix, prendre du recul
- décoder la communication chez les proches et les professionnels
- veiller à se maintenir en bonne santé

### CALENDRIER

#### DES FORMATIONS CIF 2019

- **Lundi 13 mai à Bruxelles**  
(Boulevard Mettwie 74 - 78 à 1080 Molenbeek - salle Forum)
- **Mercredi 15 mai à Mons**  
(Boulevard Saintelette 73 à 7000 Mons - salle Di Lumeçon)
- **Jeudi 16 mai à Wavre**  
(Avenue Einstein 6 à 1300 Wavre - salle Léonard)

soit par l'aidant lui-même, par son entourage ou par un professionnel de la santé. Il n'est pas rare qu'un ou plusieurs facteurs finissent par déclencher un burn-out. C'est pourquoi il faut agir avant, en acceptant ses limites et en cherchant des solutions aux besoins spécifiques de chacun.

## EN PRATIQUE

### Accepter de l'aide

Une fois les limites repérées, notamment au niveau du temps et des compétences, l'important est de mettre en place des choses qui vont permettre de respecter ces limites. Comme se garder une soirée de libre par semaine pour un loisir, pour respecter la limite du temps. Ou faire appel à des professionnels de la santé pour se décharger. Lorsqu'on les interroge sur leurs besoins, les aidants proches rapportent avoir :

- besoin de parler, de rompre la solitude
- besoin d'accès à l'information
- besoin de répit

### ■ besoin d'aide physique de professionnels

En diminuant leur charge psychologique et physique, Partenamut Solutions & Assistance soutient les aidants proches. Nous leur proposons une aide physique par des professionnels (aide-ménagère, aide familiale, garde-malade, etc.), mais aussi des formations spécifiques à leur condition d'aidant, afin de mieux appréhender la maladie de son proche et son bien-être personnel.

Mais parce que les plus grands besoins des aidants proches sont de parler de leur vécu et de sortir du quotidien, nous leur proposons également des activités de répit durant l'année, entre aidants proches. Enfin, une ligne d'écoute et de soutien est mise à leur disposition avec un soutien psychologique.

L'idée de toutes ces ressources est d'aider les aidants proches à trouver des clés pour améliorer leur condition et à apprendre à aider de façon qualitative, autant pour eux-mêmes que pour leur proche. ■

## Suivi psychologique

Pour de l'écoute et de l'aide psychologique par téléphone, par des psychologues, vous pouvez joindre la contact line au 0800 88 080, et ce jusqu'à cinq fois par années civile de 9h à 23h.