



## « MIEUX VIVRE MON RÔLE D'AIDANT FAMILIAL »

### Formation en distanciel

#### SESSION 1

## Objectifs de la formation

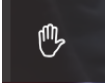

- Qu'est-ce qu'être aidant ?
- Comment prendre soin de la personne accompagnée ?
- Comment prendre soin de moi ?

Information

Echange

Accompagnement

## Règles de fonctionnement proposées

- Confidentialité
- 100 % participation
- Temps d'intersession : se réserver 1h
- Logistique : pause, documents, matériel
- Fonctionnement : micro éteint, caméra ouverte, utilisation du chat, lever la main 
- Autres outils (exemple : nuage de mots) avec des liens adressés par le chat 
- En cas d'impondérable alerter la formatrice



Pour se présenter au groupe

**Prise de parole individuelle : 2 à 3 min**

**2 questions :**

**1. Qui est mon proche accompagné :**

- Quel est votre lien relationnel
- Quelle est la situation de santé de votre proche ? Quelles sont ses principales difficultés ?
- Ou vit votre proche

*vous pouvez accompagner plusieurs personnes*

**2. Quelles sont mes 2 ou 3 attentes de la formation ?**



# Votre perception de la situation d'aident

- Cliquez sur le lien « [Nuage de mots](#) » dans la conversation



Cliquez sur le bandeau rose

- Vous allez choisir des **mots clés** et les écrire



Notez votre mot clé

Cliquez sur envoyer pour valider votre mot

Vous pouvez « renforcer » une idée

**L'AIDANT FAMILIAL** est la personne **non professionnelle** qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à **un proche** pour les **activités de la vie quotidienne**, quel que soit son âge, son niveau de dépendance, sa pathologie ou son handicap.

*Définition inspirée de la charte européenne de l'aidant familial - 2009*

## Les différentes formes de l'aide apportée

Soutien moral,  
psychologique

Activités  
domestiques

Coordination

Accompagnement  
à l'éducation et à  
la vie sociale

Démarches  
administratives

Actes  
élémentaires

Soins

Surveillance

Déplacements

Communication

...



Aujourd'hui on parle aussi de **PROCHE AIDANT** : époux(se), partenaire de Pacs, concubin, parent ou allié ou personne résidant ou entretenant des liens étroits et stables (1)

Aidant d'une **personne âgée** (1)

Aidant d'une **personne en situation de handicap**  
( reconnu par la MDPH )  
(2)

(1) Loi ASV - 2015

(2) Loi Handicap - 2005

## QUIZ sur les aidants



Utilisez le chat pour donner vos réponses



## QUIZ

1. Combien y a-t-il d'aidants en France ?

Environ :

1 million

6 millions

11 millions

34 millions

**DE PLUS EN PLUS D'AIDANTS FAMILIAUX DANS NOTRE SOCIÉTÉ**

## QUIZ

2. Portrait-type de l'aidant : quelle est la répartition Homme Femme ?

13% H  
87% F

31% H  
69% F

42% H  
58% F

50% H  
50% F

79% H  
21% F

### RÉPARTITION HOMME FEMME REPRÉSENTATIVE DE LA POPULATION FRANÇAISE ( 48% H - 52% F )

3. Combien d'aidant travaillent ?

5%

13%

62%

80%

#### ► Portrait de l'aidant (en 2020)



**58%** sont des femmes



**62%** sont en activité



**80%** ont moins de 65 ans

### PLUS DE LA MOITIÉ DES AIDANTS TRAVAILLENT

## QUIZ

4. La journée nationale des aidants à lieu ?

- elle n'existe pas       le 3 mars       le 1<sup>er</sup> mai       le 6 octobre

### EVOLUTION DE NOTRE SOCIÉTÉ :

Cette journée nationale existe depuis 2010



**2020/2022 Plan AIDANT :**  
*6 PRIORITÉS ET 17 MESURES CLÉS POUR LES PROCHES AIDANTS*

## QUIZ

### 5. Combien d'aidants ignorent qu'ils sont aidants ?

(c.-à-d. : apportent une aide mais n'ont pas conscience qu'ils sont aidants)

17%

42%

61%

74%



**61%** des aidants ignorent qu'ils sont aidants (74% en 2015)

20% des personnes interrogées déclarent apporter une aide à un (ou plusieurs) proches(s) malades(s), en situation de handicap ou de dépendance



Sur ces 20 % seulement 39 % répondent « oui » à la question : « êtes vous aidants ? »

**SE RECONNAITRE AIDANT :**

**l'importance de mettre un mot sur ce que l'on vit**

## QUIZ

6. Statistiquement, quel est le pourcentage d'aidants dans votre entreprise/ dans votre service ?

5%

13%

17%

20%

**VOUS N'ETES PAS TOUT SEUL :**

Sur votre lieu de travail  
1 personne / 5 est en  
situation d'aidant



► 48% des aidants actifs ont informé leurs collègues de leur situation et 35% leur employeur

7. Combien d'aidants ont informé leur employeur de leur situation ?

12%

35%

49%

70%

**POUVOIR EN PARLER :**

Sortir du tabou  
Eviter les risques de méprise  
Clarifier la situation

## QUIZ

8. Combien d'aidants font part de difficultés à concilier leur rôle avec leur vie professionnelle?

7%

15%

25%

44%

**UN VERITABLE DEFI AU QUOTIDIEN**

*SOURCES du QUIZ :*

*Infographie Baromètre 2019, Fondation April et BVA*

*Infographie Baromètre 2020, Fondation April et BVA*

*Baromètre 2017, Carac et Opinion Way*





# Objectifs de votre formation en 6 sessions

## (S1) Définir l'aidant familial

Qu'est-ce qu'un aidant ?  
Quels sont ses rôles, ses besoins, ses difficultés ?

intersession

Quelles sont les aides existantes ?  
Quels sont les droits, les dispositifs, les interlocuteurs ?

## (S2) Identifier les ressources externes

## (S3) Favoriser une meilleure relation avec mon proche

Quels sont les besoins de mon proche ?  
Comment adapter ma communication ?

BILAN À 4 MOIS  
Qu'est ce que j'ai pu mettre en place pour améliorer mon quotidien ?

## (S6) Mon Bilan et projection

## (S4) Prendre soin de moi

Comment répondre à mes propres besoins ?  
Qu'est ce que le répit ?  
Comment déculpabiliser ?

Comment s'organiser pour trouver un équilibre ?  
Quelles actions vais-je mettre en place ?

## (S5) Mieux m'organiser

## Consigne pour l'intersession et préparer la prochaine session (S2)

**Sujets de session (S2) :**

**Identifier les ressources externes de l'aidant (démarches, dispositifs d'aide, ...etc.)**

intersession

### 1/ Retrouver les infos de la session (S1)

Vous allez recevoir un mail contenant un lien pour visualiser ou télécharger les ressources documentaires et les supports pédagogiques de la session d'aujourd'hui

### 2/ Préparer la prochaine session (S2)

Lire le document sur le sujet qui vous a été attribué ( via le mail )

Préparer une présentation orale de ce sujet que vous réaliserez devant ce groupe ( session 2 )

- dans cette préparation, n'hésitez pas à inclure votre propre expérience
- le temps de présentation sera limité à 2 à 3 mn



Pour conclure votre session

**En quelques mots, qu'est-ce que je retiens de cette session ?**

**Prise de parole et partage au groupe :**

Vous êtes invités à partager ce que vous souhaitez partager

*Vous pouvez écrire sur votre CARNET de NOTES individuel  
les idées marquantes, vos essentiels*