



« MIEUX VIVRE MON RÔLE D'AIDANT FAMILIAL »

Formation en distanciel

SESSION 1

## Objectifs de la formation

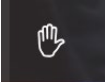

- Qu'est-ce qu'être aidant ?
- Comment prendre soin de la personne accompagnée ?
- Comment prendre soin de moi ?

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

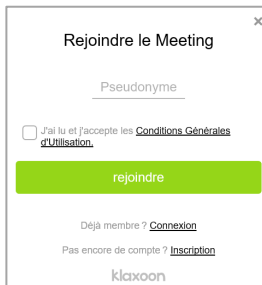
*vous pouvez accompagner plusieurs personnes*

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



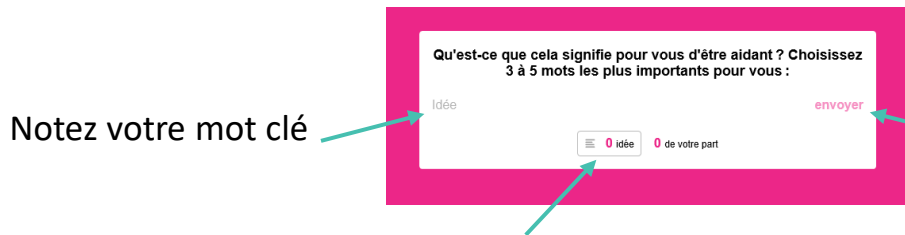
# Votre perception de la situation d'aidant

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



Cliquez sur le bandeau rose

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



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 :

**A**  1 million

**B**  6 millions

**C**  11 millions

**D**  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 ?

A  13% H  
87% F

B  31% H  
69% F

C  40% H  
60% F

D  50% H  
50% F

E  79% H  
21% F

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

**Portrait de l'aidant (en 2022)**



**60 %** sont des femmes



**70%** sont en activité



**80%** ont moins de 65 ans

3. Combien d'aidant travaillent ?

A  36%

B  48%

C  62%

D  70%

E  88%

**PLUS DE LA MOITIÉ DES AIDANTS TRAVAILLENT**

## QUIZ

4. La journée nationale des aidants à lieu ?

- A**  elle n'existe pas    **B**  le 3 mars    **C**  le 1<sup>er</sup> mai    **D**  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

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

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

A  17%

B  47%

C  61%

D  74%

74% en 2015

61% en 2020

47% en 2022 !

1 aidant sur 2  
se considère  
comme tel



**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 ?

A  5%

B  13%

C  17%

D  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 ?

A  12%

B  35%

C  49%

D  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?

A  7%

B  15%

C  25%

D  44%

**UN VERITABLE DEFI AU QUOTIDIEN**

*SOURCES du QUIZ :*

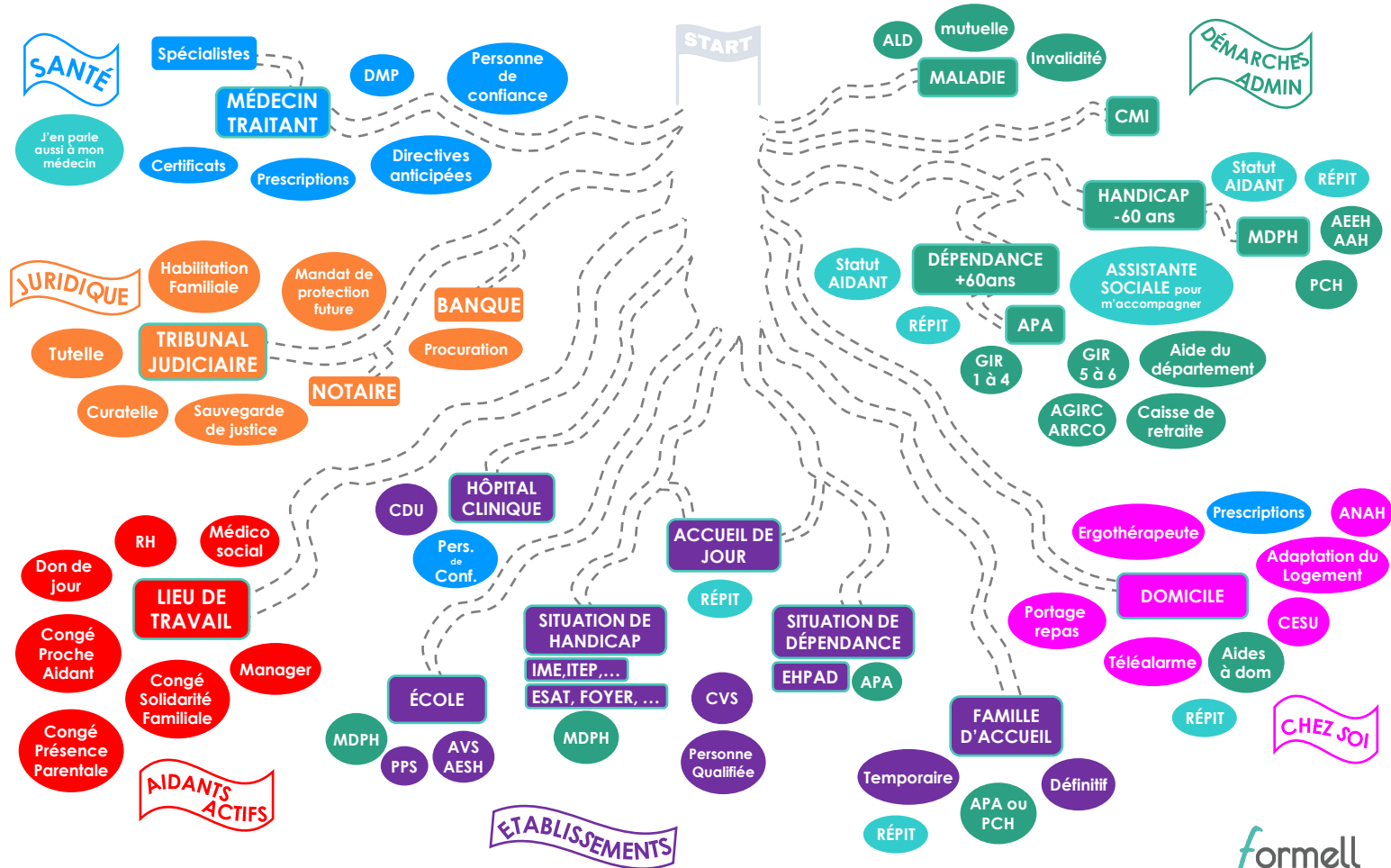
*Infographie Baromètre 2019, Fondation April et BVA*

*Infographie Baromètre 2020, Fondation April et BVA*

*Baromètre 2017, Carac et Opinion Way*



# PARCOURS DE L'AIDANT



# 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*