



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S



Au programme

- Pourquoi chercher son équilibre ?
- Pistes et conseils
- Témoignage et conseils de Vincent Valinducq, médecin généraliste et ancien aidant



Fonctionnement

- 1h ensemble sur Youtube, Facebook, Twitter et LinkedIn
- Posez-nous vos questions en commentaires !
- Replay vidéo et visuels sur les réseaux



Le Collectif Je t'Aide

26 structures adhérentes





Le Collectif Je t'Aide

3 objectifs principaux

- Améliorer les droits des aidant.es
- Rendre visibles les aidant.es
- Transformer la société





3 chiffres clés



Chiffre 1

48% des aidant.es se disent **seul.es**
à s'occuper de leur proche



Chiffre 2

64% des aidant.es estiment que la maladie de leur proche a eu un impact sur leur propre santé



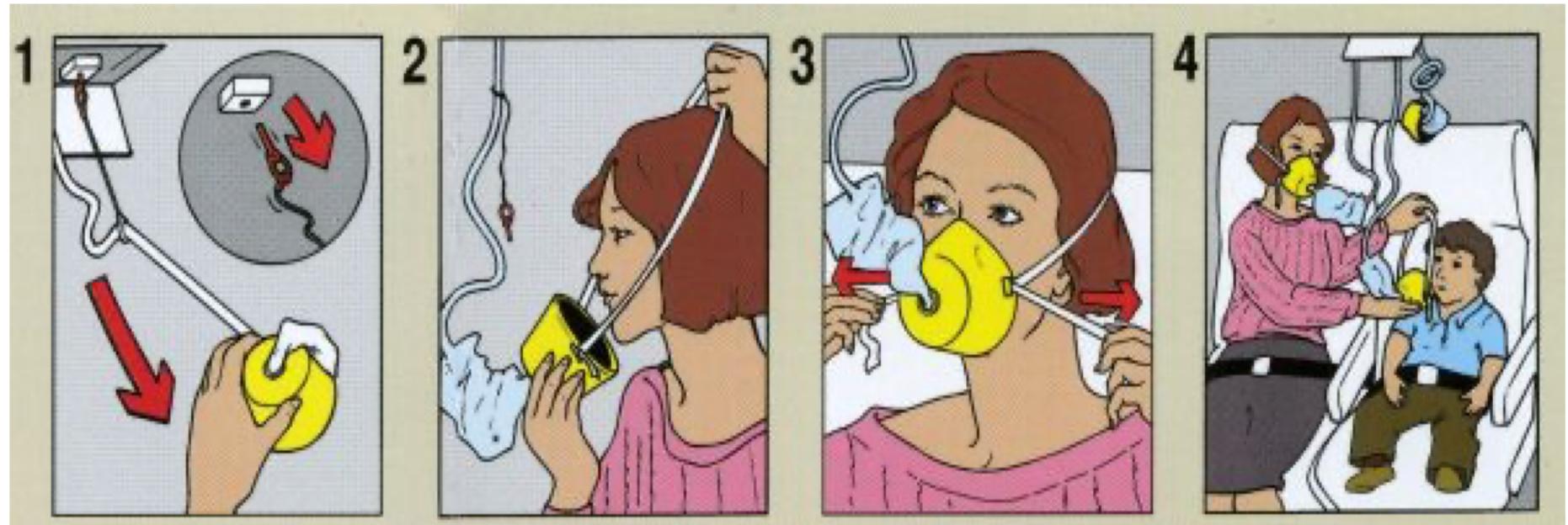
Chiffre 3

70% des aidant.es sont en
activité professionnelle



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

Pourquoi chercher son équilibre ?





De multiples casquettes



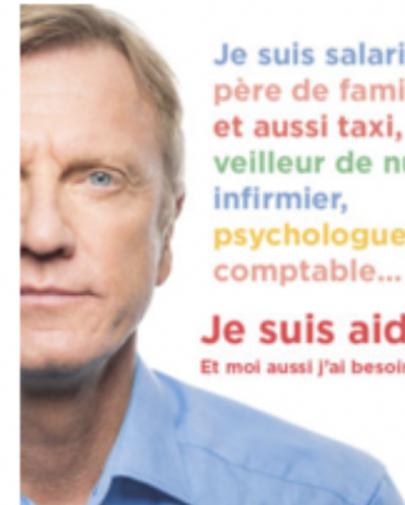
Je suis collégienne,
et aussi cuisinière,
aide à domicile,
secrétaire,
aide soignante,
psychologue...

Je suis aidante.
Et moi aussi j'ai besoin d'aide.



Je suis salariée,
mère de famille,
et aussi infirmière,
coordinatrice,
psychologue,
comptable,
ambulancière...

Je suis aidante.
Et moi aussi j'ai besoin d'aide.



Je suis salarié,
père de famille,
et aussi taxi,
veilleur de nuit,
infirmier,
psychologue,
comptable...

Je suis aidant.
Et moi aussi j'ai besoin d'aide.



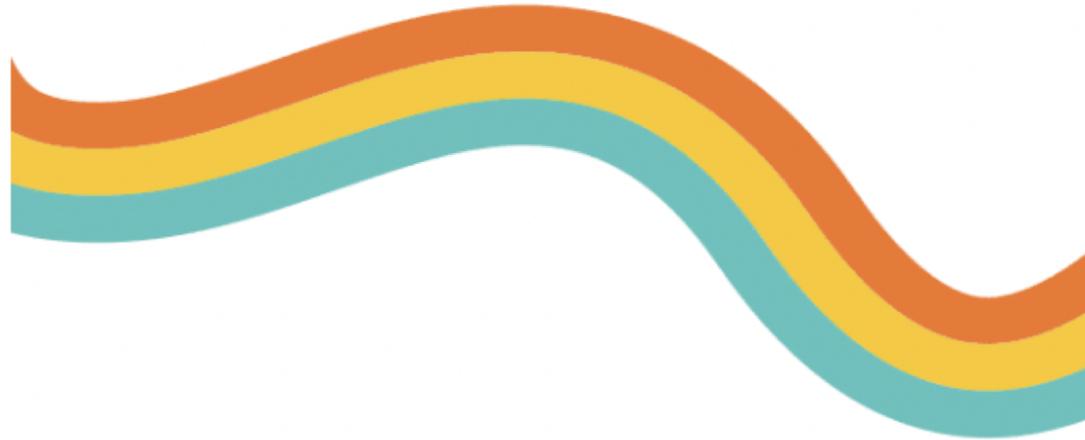
Différentes facettes de l'équilibre

- **Vie d'aidant.e :**
 - > Relation avec votre proche
 - > Relation avec l'entourage
 - > Relation avec les professionnel.les
- **Vie familiale :** relation avec votre propre famille (enfants, parents, conjoint.e...)
- **Vie professionnelle**
- **Vie personnelle :**
 - > Relations
 - > Loisirs
 - > Santé



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

Une situation évolutive



-> Nécessité de reconsidérer les solutions trouvées régulièrement



Articulation vie pro/vie perso

- Congé de proche aidant
- Dispositifs extra-légaux
- Rendez-vous le Mardi 24 Janvier !



Les pistes

- **Evoquer la situation** auprès des personnes de confiance de son entourage et du personnel soignant
- Faire la **liste des tâches effectuées** et en déléguer une partie :
 - **A son entourage** : courses, démarches administratives
 - **A des professionnel.les** : ménage, préparation des repas, prise de médicaments, soins...
 - **A des associations** : visites de courtoisie, activités, soutien....



Les pistes

- Identifier ses limites
- Trouver des activités qui vous plaisent



Les solutions disponibles

- Intervention de professionnel.les : infirmier.ère, aides à domicile...
- Groupes de paroles
- Lignes d'écoute téléphonique
- Journées bien-être



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

Les solutions de répit





Vos interlocuteur.rices

- Les associations d'aidant.es et de patients
- Les plateformes de répit
- Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)
- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Les maisons des aînés et des aidant.es
- La mairie



Les ressources



<https://associationjetaide.org>



<https://maboussoleaidants.fr>



<https://www.aidonslesnotres.fr>



Intervention Vincent Valinducq

Médecin généraliste
et ancien aidant





Mon histoire d'aidant

- Une maladie neuro-évolutive précoce : découverte du deuil blanc
- Une organisation familiale à trouver
- Une organisation personnelle à mettre en place
- L'impact d'être soignant et aidant



Les signaux qui doivent alerter : quand le corps parle

- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Douleurs de dos



Trouver son équilibre

- Une recette différente pour chacun.e
- Un équilibre qui prend du temps à trouver
- Un équilibre qui est différent selon les jours
- Devenir acteur.rice de sa santé
- Anticiper, sans penser toujours au pire
- Apprendre à prioriser, car la perfection n'existe pas



Ce qui m'a aidé

- Rôle du **médecin traitant**
- **Accompagnement psychologique** pour :
 - Exprimer ses émotions
 - Mettre des mots sur les maux
 - Prendre de la hauteur
 - Mettre à distance la culpabilité
 - Regarder le chemin parcouru et les ressources construites



Ce que j'ai mis en place

- Répartition des tâches avec mon frère et mon père
- Cours de chant
- Le cinéma
- Déconnexion numérique par intermittence
- La méditation



<https://associationjetaide.org>

