

# Cours & ateliers pour les proches aidants<sup>+</sup>



Régis Colombo/diapo.ch

Formation  
Promotion de la santé

**Croix-Rouge suisse**   
Section vaudoise

La **Croix-Rouge vaudoise** redonne vigueur à sa mission de « généraliste de l'humain » et sort des sentiers battus pour s'engager auprès de vous, **proches aidants**<sup>1</sup>, qui consacrez temps, énergie et amour jour après jour pour aider un proche âgé et/ou malade.

**Renforcer vos ressources personnelles**, telle est notre offre concrète de cours - ateliers de promotion de la santé.

### **Objectifs :**

- vous offrir des connaissances et des « savoir-faire » pour retrouver la force et le plaisir d'aider ;
- développer et consolider vos compétences relationnelles et affectives pour accompagner un proche âgé et/ou malade ;
- soutenir votre décision et votre détermination d'aider en déployant des moyens pour enrayer l'épuisement et la confusion présente dans toute "aide naturelle".

**Ces ateliers et ces cours** s'articulent autour de situations réelles rapportées par les participants, enrichis d'apports théoriques actuels et animés de façon interactive.

### **Inscription et dates**

- selon bulletin d'inscription.

### **Durée :**

- la durée d'une journée de formation est de 6 heures, déclinée en demi-journée de 2 x 3 heures, en matinée le samedi ou en soirée la semaine.

<sup>1</sup> Les proches aidants, **hommes et femmes**, sont les membres de la famille immédiate, ainsi que les personnes de l'entourage immédiat comme les voisins, amis, concierges, qui prennent soin d'un parent âgé et/ou malade sur une durée indéterminée.

## Cours 1

### Je ne suis plus débordé(e), je vis pleinement le moment présent

Il permet de découvrir des ressources originales pour prendre soin de soi, tenir compte de ses propres besoins tout en continuant à offrir à l'autre, dans le plaisir, l'aide que l'on a choisi de lui apporter.

## Thèmes

- Les mécanismes qui conduisent au sentiment de surcharge.
- Les moyens qui permettent de dépasser les sentiments négatifs.
- Découverte et partage de ressources.
- Apprendre à reconnaître et exprimer ses besoins.

## Cours 2

### Je ne suis plus seul(e), je sais demander de l'aide

Il permet de mieux comprendre le sens d'oser demander de l'aide, et de découvrir ce qui entrave cette demande.

Il mène aussi à la découverte des personnes et des organismes ressources et propose de s'exercer à demander de l'aide.

## Thèmes

- Ressources, limites, valeurs, croyances.
- Auto-évaluation des ressources et des limites personnelles.
- Demande d'aide : un acte de courage, de confiance et de détermination.

## Cours 3

### Je retrouve ma force physique

Il permet d'être à l'écoute de son corps au travers du mouvement, de la respiration et des échanges.

Le proche aidant est invité à retrouver des sensations de bien-être, à reprendre souffle et à identifier des pistes pour retrouver de l'énergie.

## Thèmes

- Re-découvrir le plaisir et le bien-être du corps mobile, vertical et dynamique.
- Développer et renforcer des ressources existantes et potentielles d'un corps plein de force et de sensations.
- Expérimenter des pratiques corporelles quotidiennes favorisant la revitalisation et l'épanouissement.

## Cours 4

### J'accompagne avec savoir, cœur et sagesse une personne en fin de vie ou souffrant de maladie grave

Accompagner un proche en fin de vie est une expérience forte et en même temps, souvent difficile.

Réfléchir aux besoins de la personne en fin de vie et comment y répondre tout en se maintenant soi-même en santé, tels sont les enjeux de ce cours-atelier.

#### Thèmes

- Approche globale des besoins d'une personne en fin de vie.
- Emotions, les étapes émotionnelles des personnes vivant des processus de deuil existentiel.
- Soins palliatifs et terminaux.
- Collaboration avec l'entourage (proches, professionnels des soins et des pompes funèbres).

## Cours 5

### Je me redresse et j'affirme ma vie

Il met en pratique des méthodes concrètes et efficaces pour aider. Il permet d'acquérir des connaissances de base d'une aide réussie pour que cette expérience d'aide soit et reste favorable pour soi, pour son proche et pour son entourage. Il initie une réflexion chez le proche aidant pour clarifier ses ressources et ses limites.

#### Thèmes

- Autonomie et choix de ses attitudes et comportements de « partenaire ».
- Communication authentique, affirmative et bienveillante.
- Art de gérer les émotions, la culpabilité, le stress, les difficultés.
- Capacités à offrir une aide consciente et durable.



Régis Colombo/diapo.ch

Vivre l'aventure d'**aider** un membre de la famille ou un proche malade et/ou âgé, si cher à nos yeux et à notre cœur n'est pas une mince affaire, d'autant plus sur une longue durée.

Malgré tout son amour et sa détermination d'aider, le **proche aidant** peut ressentir fatigue, sentiment d'impuissance ou culpabilité, entraînant des difficultés ou des tensions douloureuses avec le proche aidé.

## Renseignements et inscriptions

Croix-Rouge vaudoise  
Centre de formation  
Rue Beau-Séjour 9-13  
Case postale 5682  
1002 Lausanne  
Tél. 021 329 00 29  
Fax 021 329 00 28

[formation@croixrougevaudoise.ch](mailto:formation@croixrougevaudoise.ch)

[www.croixrougevaudoise.ch](http://www.croixrougevaudoise.ch)

Apporter de l'**aide** à ses proches lorsqu'ils ne sont plus capables de remplir eux-mêmes certaines activités de la vie quotidienne semble aller de soi.

Il peut arriver pourtant que le poids de certaines situations commence à se ressentir et qu'à la longue, on se trouve pris dans un quotidien surchargé, sans occasion de se retrouver soi-même et de s'accorder des moments de plaisir.

Ce qui initialement est offert spontanément et par amour pour l'autre devient un facteur de stress, voire une souffrance pour le proche aidant.



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua