

Cours Croix-Rouge pour les Proches Aidants : des astuces pour garder le plaisir d'aider sans s'épuiser !



« Je n'en peux plus ! Je suis épuisée ! Je ne sais plus quoi faire pour tenir le coup toute seule... mais il a tellement besoin de moi ! »

C'est Marie qui laisse échapper ces cris du cœur, ces flux d'un « trop-plein » qui menacent de tout emporter sur leur passage. Sa santé, ses amis, sa propre famille et même son travail !



« Je suis tombée sur une affichette de la **Croix-Rouge vaudoise** qui offrait des moments de partage sur des sujets sensibles pour moi dans l'accompagnement de mon Papa. J'en avais tellement besoin ! Il m'a fallu du courage pour prendre ce temps rien que pour moi, mais je me suis inscrite au cours **Soins corporels**.

Sur place, je me suis sentie portée par le groupe, où chacun vivait une situation aussi difficile que la mienne. J'ai appris comment agir pour que Papa se sente à l'aise durant sa toilette et ai développé mes propres repères. Nos échanges et expériences nous ont, à tous, beaucoup apporté. J'en suis sortie plus forte, moins seule et avec des « méthodes » qui vont me permettre d'aider plus efficacement sans me mettre en danger physiquement et moralement. »



La situation de Marie ressemble à celle de milliers de **Proches Aidants** qui font leur maximum et même davantage pour respecter le désir et la volonté du membre de la famille âgé, malade ou dépendant, de rester à la maison : chez soi !

L'équipe formatrice de la **Croix-Rouge vaudoise** est professionnelle en soins infirmiers, dynamique, bienveillante et formée en pédagogie pour adultes. Elle s'engage aux côtés des **Proches Aidants** afin de leur proposer des moyens pratiques et efficaces contre l'épuisement et la culpabilité, phénomènes altérant la qualité de l'aide de longue durée.

Les cours couvrent un **vingtaine de thématiques** différentes, allant des soins palliatifs aux situations de dépendance physique et psychique graves. Ils sont soutenus par l'Etat de Vaud et proposés à CHF 25.-- les 3 heures.

Les informations y relatives peuvent être obtenues auprès du Secrétariat de la **Croix-Rouge vaudoise**, au **021 329 00 29** ou sur notre site internet :

<http://www.croixrougevaudoise.ch/nos-activites/formation/proches-aidants.html>.

Nuria Droz
Responsable du Secteur Formation

Michel Vernaz
Répondant Promotion de la Santé