



# LETTRE D'INFORMATION DU RESEAU

Jun 2014

Numéro 23

## APPEL

### **Aux intervenants de proximité auprès de personnes âgées fragiles pour développer l'aide aux aidants familiaux non professionnels et favoriser la création de moments de répit.**

Professionnels intervenants au domicile de personnes âgées, adhérents et amis du réseau de gérontologie « REGAR », élus municipaux, nous vous sollicitons pour faire connaître les services que le « collectif d'aide aux aidants » a mis en place pour soutenir, accompagner, procurer des moments de répit aux AIDANTS FAMILIAUX non professionnels.

Depuis près de dix ans, ce collectif associant les principaux intervenants de proximité organise un cycle de rencontres qui comportent une heure informative sur un thème présenté par un « expert » suivie d'une heure participative d'échange de pratiques et de ressentis entre les participants et une psychologue.

Bien que le nombre de personnes âgées en situation de dépendance nécessitant l'intervention répétée d'une tierce personne soit élevé (et le sera davantage avec l'évolution démographique), la fréquentation de ces séances reste modeste.

Les raisons en sont nombreuses et s'entremêlent :

- Manque de temps disponible ou impossibilité de se faire remplacer : pas de tiers disponibles familiaux ou de voisinage et problème de financement d'un tiers professionnel.
- Absence de ressenti de la nécessité de se faire aider et engagement de soutien qui exclut l'intervention d'un tiers, promesse faite de soins exclusifs, notion d'attachement sans partage possible...
- Vécu implicite de la personne aidée, « vécu abandonnique », qui exclut tout tiers, et intrusion de la culpabilité face aux besoins de répit ressenti par l'aidant.

Et pourtant le soutien au maintien à domicile pour le reste à vivre jusqu'à la fin dépend essentiellement de la possibilité pour cet aidant de maintenir sa santé physique et surtout psychologique.

Ce maintien de disponibilité bienveillante, empathique, efficace, est lié à la possibilité, renouvelée, de prendre des heures, des journées, des semaines de répit. Répit, moment privilégié où on ne pense qu'à soi, à ses propres besoins, désirs, plaisirs permettant alors d'être à nouveau disponible.

En effet la relation à l'autre « dépendant », dans le cadre familial et bénévole, peut être si envahissante dans les triples champs du physique, du psychologique et du social qu'elle

peut dévier, perdre son caractère de respect de la personne. D'un lien de personne à personne avec son cortège d'échanges enrichissants, elle évolue, se transforme avec pour seul objectif, un seul objet, apporter un soin sans attention particulière. Elle devient source de conflit, de contrainte, de renoncement et engendre la culpabilité de la maltraitance.

Des services professionnels d'aides et de soins à domicile existent et sont adaptés à leur but « accompagner et prendre soin ». Leurs interventions dans la journée, leur présence apportent un peu de répit, mais ne peut dépasser 3 à 4 heures. Cela n'a rien de commun avec la veille de 24 h sur 24 qu'effectue l'aidant bénévole familial, conjoint ou descendant. A ces heures de veille il faut rajouter les heures d'intervention physique qui assez souvent dépassent 50 heures par semaine.

Qui peut durablement faire face ? Qui peut rester seul à aider un tiers sans fatigue, sans moment de lassitude, de comportement inapproprié ?

On sait que l'aidant s'épuise en deux ans, perdant en outre ses liens familiaux, amicaux et sociaux. Cet isolement ajoute un risque d'apparition de pathologies chez l'accompagnant qui engagent son pronostic vital. Cela est d'autant plus marqué chez le conjoint aidant dont l'âge est en lui facteur de fragilité.

**Convaincre ces personnes aidants bénévoles à se faire aider n'est pas évident. Les freins pour le demander sont très forts, les résistances marquées ...Elles ont pour assises la dimension affective, l'attachement, le vécu abandonnique, la promesse irréaliste.**

Avec le recul, notre expérience de suivi d'un programme de sensibilisation « aides aux aidants » nous permet d'affirmer que les convaincre est un travail relationnel de « fourmi ». Il ne s'agit pas d'utiliser le simple conseil amical voire l'injonction dont l'effet est éphémère. Il faut essentiellement et de manière répétée, accompagner pour aller à la rencontre des services, proposer des essais, voire les provoquer, intervenir en toute empathie, en toute amitié.

**Membres de la famille, voisins, professionnels, c'est votre rôle si vous l'acceptez !**

Ce 7<sup>ème</sup> cycle d'accompagnement commencé en janvier se poursuit :

**Le 12 septembre 2014 :**

- *Les aides financières possibles pour accompagner un proche âgé*

**Le 10 octobre 2014 :**

- *Soins quotidiens et gestes adaptés, les aides techniques pour faciliter la vie quotidienne*

**Le 07 novembre 2014 :**

- *Protéger les personnes fragilisées : mesures juridiques*

**Le 05 décembre 2014 :**

- *Personne de confiance et directives anticipées*

**Le 16 janvier 2015 :**

- *L'entrée en institution, comment la préparer*

**Le 06 février 2015 :**

- *Penser à la fin de vie et en parler...*

**Le 13 mars 2015 :**

- *Et la vie continue, Film et bilan du cycle*

**A l'Espace Colette Belleville, à Annemasse, 14bis rue Des Amoureux, de 14h30 à 16h30.**

**Entrée libre et gratuite**

## **ENSEMBLE C'EST MIEUX**

### **Bien Vieillir 2014 (4<sup>ème</sup> édition)**

**Samedi 4 octobre 10h à 18h ; Dimanche 5 octobre 10h à 16h30**

**Espace Martin Luther King ANNEMASSE**

- Des conférences (Thèmes traités par des experts invités) :
  - « Le temps libre ou libéré » Isabelle Moesch sociologue (Besançon)
  - « Penser à soi pour mieux penser aux autres » Denise Dulliand, psychologue, Ecole des parents, Annecy
  - « Le collectif, une culture, une aventure ? » E.Delessert professeur de philosophie
- Des ateliers « Faire ensemble ... »
  - Chanter
  - Lire et partager
  - Créer, coudre, bricoler
  - Bouger
  - Cuisiner
  - Marcher
- Des stands, lieux de rencontres, d'échanges et de pratiques :
  - Ensemble « Autrement » (habitat, AMAP, SEL...)
  - Ensemble « Apprendre, créer, se récréer » (lecture, nouvelles techniques, Wii, jeux, jardinage, activités manuelles créatives, associations séniors...)
  - Ensemble « Bouger, voyager » (voyages, danse, Tai Chi, yoga, sophrologie, gymnastique...),
  - Ensemble « Etre accompagné » (CCAS, Institutions de retraites complémentaires, Pôle Gérontologique du Conseil Général, Aides et soins à domicile, France Alzheimer 74, ALMA 74, CODERPA, REGAR)
- Des animations : Théâtre, Bal Folk, jeux ...

**Entrée libre et gratuite Restauration possible sur le site**

## Autres actualités REGAR

### Accueil, écoute, conseil et orientation

Les permanences :

- **Mardi 10h-12h**
- **Mercredi 14h30-16h30**
- **Vendredi 16h-18h**

Et sur rendez-vous en dehors de ces horaires, si besoin.

**Les fiches « ressources » sont mises à jour n'hésitez pas à nous demander celle de votre commune.**

### Le programme Alzheimer

Notre collaboration avec Alzheimer 74 continue comme en 2013

Des rencontres de tous les professionnels accompagnant les malades et leur entourage (différents accueils de jour « dédiés », ESA, Alzheimer Haute Savoie, services d'aide et de soins à domicile, Pôle Gérontologique, Handy mobil et Handi Tac...) ont permis de faire le point sur les difficultés que rencontrent malades et familles et des propositions devraient être faites, de clarifier les aides proposées sur le territoire. Ces aides ont été répertoriées sur un document qui est à votre disposition à REGAR, **n'hésitez pas à le demander, il vous sera envoyé par courrier ou mail.**

### Fonctionnement de REGAR

L'équipe d'animation de REGAR réunit 6 à 7 bénévoles toutes les 3 ou 4 semaines, nous serions heureux d'enrichir notre groupe...

## Des dates à retenir

**Journée régionale de Gérontologie** : « Vieillir chez soi, vivre avec les autres » le 9 septembre 2014 à Bourg les Valence ; Téléphone : 04 78 62 55 85

**Journées « Bien Vieillir »** : « Ensemble c'est mieux » les 4 et 5 octobre à Annemasse

**Journée du Coderpa 74** : « Les séniors, à table » le 16 octobre à Seynod, contact : coderpa.74@orange.fr  
Téléphone : 04 50 67 32 48

**Plus que jamais vous pouvez soutenir l'association en y adhérant. -----**

### **BULLETIN D'ADHESION à retourner à REGAR**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_ courriel : \_\_\_\_\_

Cotisation :     Individuelle : 10 €     Collective ..... 25 €     Soutien :  
Règlement :     Espèces     Chèque (Association Réseau Gérontologie des Cantons Annemasse Reignier)

Le : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

**Nos locaux : au premier étage du Foyer Logement l'Eau Vive, 2 Place du Jumelage, Annemasse Tel : 04.50.39.89.25 courriel : [regar-info@orange.fr](mailto:regar-info@orange.fr)**