

A pair of glasses with a thin frame and clear lenses is resting on a textured, brownish surface. The background is a soft-focus, warm-toned landscape, possibly a field of flowers or a similar natural scene, with a light blue and yellow color palette. The overall mood is contemplative and serene.

# Aidé-Aidant,

Quelles alliances possibles?

# Sommaire

## 1. Alliances

- Définitions
- Quels engagements?
- Pourquoi des alliances?

## 2. Comment créer une alliance adaptée?

- Se positionner de manière adaptée à son rôle
- Savoir reconnaître les formes de violences
- Bien communiquer pour se comprendre & s'apaiser
- Prendre soin de soi pour prendre soin de l'alliance

## 3. Conclusion



# I/ Alliances

Définition:

Que signifie le terme  
d'alliance?



# Alliances

## Quelle définition?

- *Larousse*: Union, accord intervenant entre des personnes
- Engagement(s), forme de contrats, qui peuvent être explicites ou implicites
- Statut égalitaire entre les deux partis
- Forme de partenariat où chacun est acteur pour construire ensemble, faire face aux problématiques qui se présentent
- Une alliance peut être alimentée par des processus émotionnels tels que l'empathie, la compassion ou encore la sympathie
- Pour formuler une demande d'aide, la confiance en l'autre est un pré-requis



# I/ Alliances

Quels engagements ?



# Alliances

## Quels engagements

- Les engagements, tacites comme explicites, dépendent des capacités, des valeurs, des obligations et des besoins de chacun, aidé comme aidant.
  - Exemples d'engagements: *communication (verbale ou non-verbales), respect, écoute, adaptation, disponibilité, recherche d'information/ compréhension, etc.*
- **Différentes aspects de l'alliance & de l'aide**
  - émotionnel (*besoins psychologiques, soutien moral, empathie/ compassion, affection, émotions, etc.*)
  - quotidien (*tâches domestiques, loisirs, hygiène, intimité, etc.*)
  - médical (*médicaments, présence aux rdv, etc.*)
  - administratif (*finances, démarches*)



# I/ Alliances

Pourquoi des alliances?



# Alliances

## Pourquoi des alliances?



## II- Comment créer une alliance adaptée?

Se positionner de manière  
adaptée à son rôle



# Créer une alliance

## Se positionner selon son rôle

- La relation se fait à deux: chacun a son prisme de lecture, des attentes, des envies, des besoins, des émotions, des capacités.
  - Quelles sont les attentes en fonction des rôles?
    - Aidant - Aidé
    - Conjoint - Enfant - Soignant
- Savoir reconnaître et exprimer ses limites / Savoir entendre et reconnaître les limites de l'autre. Respect mutuel & maintien de l'autonomie sans mettre en échec.



# II- Comment créer une alliance adaptée?

Savoir reconnaître les formes  
de violences



# Créer une alliance

## Les formes de violences

- Violences physiques, violences psychologiques, négligence
- Envers l'autre & envers soi

OMS: « La violence (...) se définit comme étant la menace ou l'utilisation intentionnelle de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, contre autrui ou contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un maldéveloppement ou une carence. »



## Échelle de la maltraitance

Sénior ou personne en situation de handicap, cet outil vous aide à évaluer le degré de bienveillance ou de maltraitance que vous ressentez au quotidien.



Pour accéder à ce document sur Paris.fr, flasher ce code

Bienveillance 😊	Vigilance - Négligence 😞	Maltraitance 😡
<ul style="list-style-type: none"> <li>Je m'exprime sans peur</li> <li>Je suis informé, je donne mon avis</li> <li>Mon entourage prend soin de moi et de ma santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mon entourage me tutoie, on me donne un surnom sans accord</li> <li>Mon entourage me parle mal</li> <li>Mon entourage menace de m'abandonner</li> <li>Mon entourage n'écoute pas mes demandes</li> <li>Mon intimité n'est pas respectée</li> <li>Mon entourage menace de me faire du mal, de me punir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mon entourage m'empêche de sortir ou de voir qui je veux</li> <li>J'ai faim, je suis sale, je n'ai pas mes médicaments</li> <li>Mon entourage me vole</li> <li>Mon entourage est brutal quand il s'occupe de moi</li> <li>Mon entourage m'humilie, m'insulte</li> <li>Mon entourage me force à donner ou recevoir des caresses sans mon accord</li> <li>Mon entourage me frappe ou m'oblige à avoir des rapports sexuels</li> </ul>
<p>Votre entourage prend soin de vous. Tout va bien</p>	<p>Vous êtes victime de négligence. Ces comportements doivent vous alerter. Vous n'êtes pas seule/seul. Appelez le 39 77, numéro gratuit (de 9 h à 19 h tous les jours).</p>	<p>Vous êtes en danger immédiat. Contactez le numéro d'urgence le 112, et/ou le 114 par sms pour les personnes malentendantes ou ne pouvant pas téléphoner.</p>

## L'aidantomètre

Soyez vigilant(e), protégez-vous et demandez de l'aide !

Vous aidez un proche (conjoint, parent, enfant...), faites un auto-diagnostic de votre situation.

<p><b>AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !</b></p> <p>Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque ...</p>	<p>Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...) 1</p> <p>Je peux voir mes amis et ma famille 2</p> <p>Je sais que l'autre peut être autonome par moments 3</p> <p>Je peux faire des activités en dehors de chez moi 4</p> <p>Je peux partager des activités avec la personne aidée 5</p>
<p><b>ÊTRE VIGILANT !</b></p> <p>Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ...</p> <p><b>Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !</b></p>	<p>J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi 6</p> <p>J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi 7</p> <p>Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là 8</p> <p>Je sais que quitter la maison présente un risque 9</p> <p>Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée 10</p> <p>J'hésite à inviter des gens chez moi 11</p> <p>Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs ...) 12</p> <p>Je me sens fatigué(e) et angoissé(e) 13</p> <p>Je me sens débordé(e) 14</p>
<p><b>ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !</b></p> <p>Je me mets en danger quand ...</p>	<p>Je ne peux plus prendre soin de moi 15</p> <p>Je n'ose plus laisser l'autre seul(e) 16</p> <p>J'ai absolument besoin d'aide 17</p> <p>Je n'ai plus de vie sociale 18</p> <p>Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement 19</p> <p>Je n'arrive plus à faire face 20</p>



Pour vous informer et vous faire aider :

07 89 06 30 74 (plateforme d'accompagnement)  
02 38 33 92 75 (CLIC Pithiverais Gâtinais)  
02 38 32 33 56 (CLIC du Nord Loiret)



Pour télécharger l'aidantomètre, flasher ce code :



Merci aux partenaires techniques qui nous ont accompagnés :



## II- Comment créer une alliance adaptée?

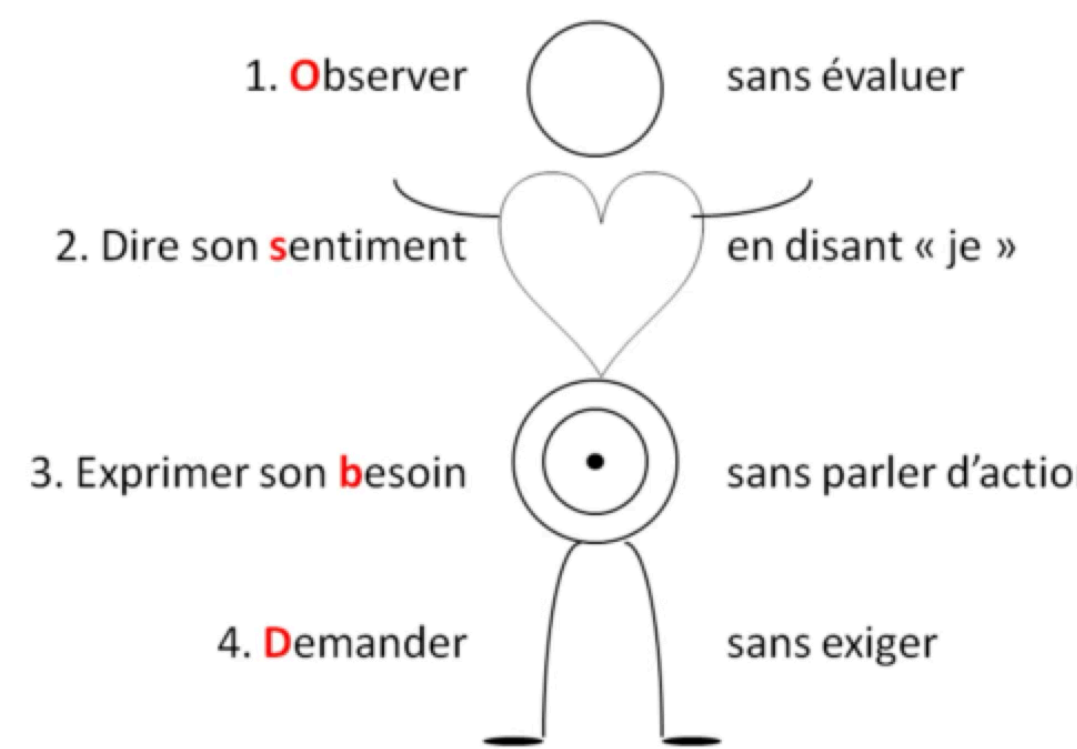
Bien communiquer pour se  
comprendre & s'apaiser



# Créer une alliance

## La communication affirmée

- <>Reconnaissance de ses émotions, limites, envies & besoins.
- Passif ≠ Affirmé ≠ Agressif
- En bref: être concret, aller à l'essentiel, se rappeler que l'autre pense autrement et peut dire non
- *Exemples*

DESC	OSBD
<p><b>D</b>écrire les faits</p> <p><b>E</b>xprimer les ressentis &amp; pensées (je)</p> <p><b>S</b>pécifier des solutions constructives</p> <p><b>C</b>onclure (solutions choisie, résultats &amp; engagement)</p>	<p><b>Le bonhomme « O S B D »</b></p>  <p>1. <b>O</b>bserver sans évaluer</p> <p>2. Dire son <b>s</b>entiment en disant « je »</p> <p>3. Exprimer son <b>b</b>esoin sans parler d'action</p> <p>4. <b>D</b>emander sans exiger</p>

## II- Comment créer une alliance adaptée?

Prendre soin de soi pour  
prendre soin de l'alliance



# Créer une alliance

## Prendre soin de soi

- Planning idéal (pour le long terme) <> obligations, loisirs, repos
- Vigilance: les signaux alarmes de l'épuisement
- Identifier ce qui est ressource
- Demander de l'aide
- Les bénéfices: préservation de sa santé (physique et mentale), maintien d'un bon lien et de la capacité à aider/être aidé sur le long terme



A pair of interlocking wedding rings, one gold and one silver, resting on a textured, dark surface. The background is a soft, out-of-focus landscape with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise over a field or forest.

# Conclusion

L'alliance est un engagement réciproque, explicite ou implicite,  
& sa longévité dépend de comment elle est soignée par  
chacun de partis.

Merci pour votre attention!