



N°21

TRIMESTRIEL : JANVIER | FÉVRIER | MARS 2026

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



ÊTRE AIDANT, DEVOIR, CHOIX ET ENGAGEMENT

De quoi parle-t-on ?

P.4-5

L'ENTRÉE DANS L'AIDANCE

Interview regard

P.6-8

PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

Atelier "Étoile des projets" et l'association "Avec nos Proches"

P.9-11

DOSSIER DE FOND

La réalité du rôle d'aidant

P.12-13

TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

L'aide et les jeux de rôle + Guide à la prise de décision

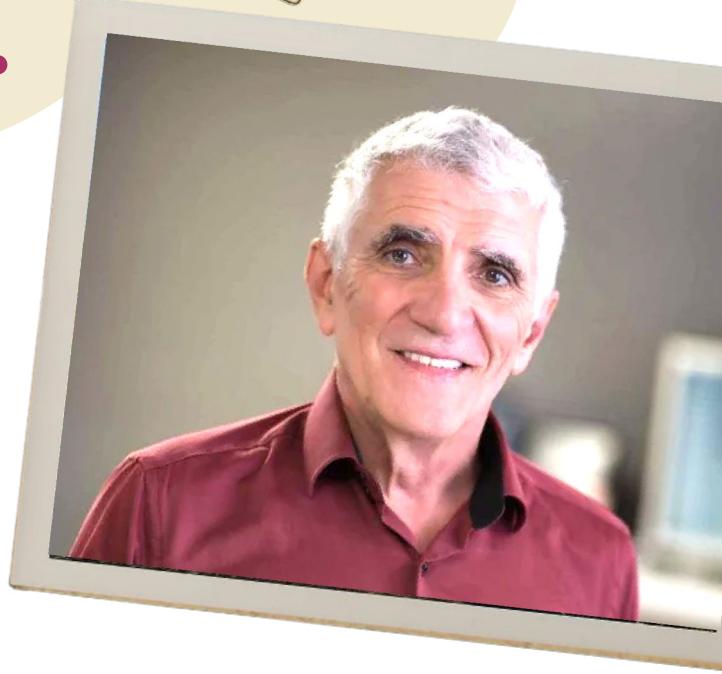
P.14-20

> ÉDITO #1

Choisir, subir, décider : où commence la liberté d'être aidant ?

Il y a des rôles qu'on endosse sans s'en rendre compte. On pense « *donner un coup de main* » et, un jour, on découvre qu'on est devenu **aidant**. Le mot arrive après les gestes. Il nomme **une réalité déjà installée**. C'est là que tout commence : quand on comprend que ce qu'on faisait par affection, par réflexe ou par devoir devient une part visible – et parfois envahissante – de notre vie.

Entre le choix et le non-choix, il existe une **zone grise** où se mêlent responsabilité, loyauté et culpabilité. La société aime les catégories : le volontaire et le contraint, le fort et le fragile, le professionnel et le personnel. Mais la vie n'entre pas dans ces cases. **Être aidant**, c'est souvent chercher **l'équilibre** entre soi et l'autre, entre ce qu'on veut faire et ce qu'on ne peut plus éviter.



Le vrai enjeu, ce n'est pas de savoir si l'on a choisi ou non, c'est de reprendre la main sur la manière dont on vit ce rôle. Décider, ce n'est pas forcément changer les faits, c'est **réintroduire du sens dans ce qui semblait imposé**.

L'empowerment¹, c'est cela : transformer la **contrainte** en capacité d'agir, ne pas laisser le contexte définir seul notre rapport à **l'aide**.

¹ le développement du pouvoir d'agir

Le rôle d'aidant mobilise des **savoir-faire relationnels** proches de ceux des **médiateurs professionnels** : savoir distinguer la sympathie de l'envahissement empathique, la proximité du recul lucide. Cette maîtrise des distances préserve la relation tout en évitant les pièges de la fusion émotionnelle et les déstabilisations affectives.



L'ARRÊT D'AC !

Derrière chaque aidant, il y a une **histoire singulière** : une promesse, un attachement, parfois un héritage. Mais il y a aussi une **personne** qui continue d'exister, d'espérer, de douter, de chercher un équilibre entre soin et existence. Cette reconnaissance-là – *intime avant d'être sociale* – est **le premier pas vers la liberté**.

Ce numéro explore la frontière délicate entre la contrainte et la décision, entre le rôle subi et celui que l'on s'approprie.

Être aidant, c'est souvent faire face à des **injonctions invisibles** : l'amour, la loyauté, la nécessité. Mais c'est aussi apprendre à redéfinir sa place, à reconnaître ses limites et à préserver **sa liberté intérieure**.

Au fil des pages, vous découvrirez des témoignages puissants, des regards croisés d'aidants et de professionnels, des dispositifs concrets pour accompagner cette **réalité multiple**.

Parce que derrière chaque geste d'aide se cache une question essentielle : *comment rester soi-même quand on vit pour un autre ?* ●

Jean-Louis Lascoux V.

Président de l'école professionnelle de la médiation et de la négociation epmn.fr



Cette vingt et unième édition de Chemins d'Aidants a été composée par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistante de soins en gérontologie et Infirmière - Plateformes des aidants : Marie BANCHEREAU, Sonia MARCHAT et Frédérique BOUTIN

Psychologues - Plateformes des aidants : Hélène POUSET, Manon GIRY et Laurie BAUDIN

Coordinatrices - plateformes des Aidants :

Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC

Sophrologue : Evelyne COUTY

Chef de service Udaf 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC

Auteurs, relecteurs correcteurs : Tanafit REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG, Jacqueline GOUDOUDX, Jean Philippe

Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarité : Christelle DESIX

Espace de Réflexion Ethique de Nouvelle Aquitaine

: Professeur Roger GIL

Consultante dans le domaine de la

transformation et l'organisation du système de

santé, Docteur en Sociologie : Fanny THOMAS

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Lea FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site

Freepik.com / Flaticon.com

> Photographies : Unsplash • Pexels

IMPRESSIONS :

La Poste

Aucune reproduction n'est autorisée.

> ÊTRE UN AIDANT, ENTRE DEVOIR, CHOIX ET ENGAGEMENT

LES SITUATIONS D'AIDANCE PEUVENT RELEVER DU CHOIX COMME DE L'OBLIGATION

Réalisé par Tanafit, aidante

Comment nous définissons-nous ?

En général, quand nous rencontrons une personne pour la première fois et que nous devons nous présenter, nous mentionnons notre prénom, notre nom, notre situation familiale, notre métier, etc. Quand **l'aidance** occupe une place importante dans la vie d'une personne, ce rôle est souvent résumé par la phrase : « Je m'occupe de ... ». Une **fierté** toujours, mais parfois aussi un **renoncement, un sacrifice**.



SE RECONNAÎTRE COMME AIDANT

En France, **11 millions de personnes** aident un parent, un enfant ou un conjoint en **perte d'autonomie**. Juridiquement, est considéré comme « **proche aidant** » la personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à **titre non professionnel**, pour accomplir des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en **perte d'autonomie**, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Ces **proximes aidants** jouent un **rôle considérable** dans la vie, le soutien ou encore le maintien à domicile de ces personnes, souvent au détriment de leur propre vie professionnelle et personnelle, de leur **état de santé** et de **leur bien-être**.

L'aidant est donc à la fois **Monsieur ou Madame Tout-le-monde**, qui étudie, travaille ou profite de sa retraite, et ce membre de la famille, ce voisin ou cet ami qui aide au quotidien une personne malade ou en situation de handicap. Cet état de fait **peut s'imposer** ou **résulter d'un choix**.

Les **liens affectifs**, mais aussi les **normes sociales*** « **imposent** » qu'un parent s'occupe de son enfant malade ou porteur de handicap, ou que l'on veille sur son conjoint ou son parent en perte d'autonomie. La plupart du temps, nous le faisons **naturellement**, nous nous engageons sans y réfléchir, mais parfois, c'est **par devoir**, pour des raisons économiques ou faute d'une autre solution.

Devenir aidant peut aussi résulter **d'un choix** : parce qu'on veut passer du temps avec son proche, parce qu'on peut se le permettre financièrement, parce qu'on a pesé le pour et le contre des différents dispositifs d'accompagnement.

→ **Les implications de ce choix** ne sont pas toujours **entièvement mesurées** : les retentissements sur la vie personnelle comme sur la vie professionnelle de l'aidant évoluent au cours du temps. >>>

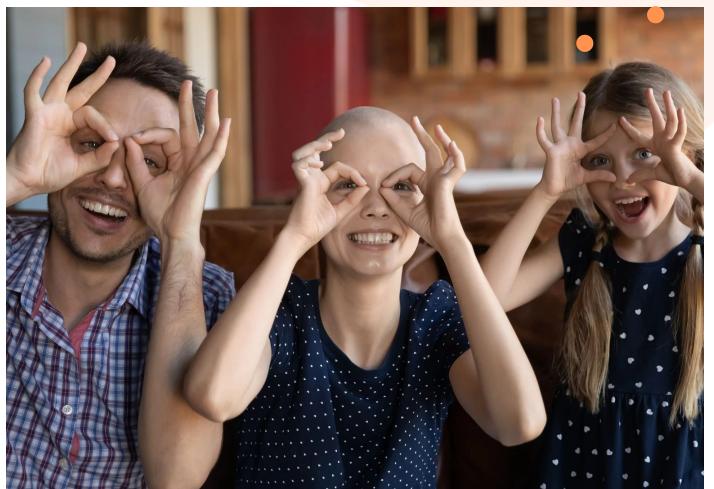
* Il existe aussi une **obligation légale** essentiellement matérielle : le **devoir d'assistance et de secours** entre époux, l'**obligation alimentaire** vis-à-vis d'ascendants ou de descendants, l'**obligation d'entretien** vis-à-vis des enfants mineurs ou majeurs n'ayant pas encore atteint une autonomie financière.

PROCHE AIDANT, UN ENGAGEMENT QUI COMMENCE À ÊTRE RECONNU PAR LES POUVOIRS PUBLICS

Avec le **vieillissement** de la population et la promotion du **maintien à domicile**, le nombre d'**aidants augmente** mécaniquement. La fonction de proche aidant est **mieux reconnue** depuis la **loi de 2015** relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

Des **dispositifs nationaux** existent pour accompagner les aidants. En voici quelques-uns :

- **Congé de proche aidant ou congé de solidarité familiale** quand on est **salarié** ;
- Affiliation à **l'assurance vieillesse des aidants** pour les personnes qui réduisent ou cessent leur **activité professionnelle** ;
- **Aménagement d'études** lorsque l'on est **étudiant aidant** ;
- **Aides financières** versées par la **CPAM, la CAF ou la MSA** ;
- **Solutions de répit** pour souffler.



Les **entreprises** sont également invitées à plus de **flexibilité horaire et d'organisation** pour répondre aux besoins des aidants et à l'évolution de leur situation au fil du temps.

Selon **Nathalie Chusseau, économiste et professeure à l'Université de Lille**, les aidants sont aussi « une **richesse** pour l'entreprise. Leur expérience leur permet de développer **des compétences clés** dont toutes les organisations ont besoin ». Écoute, résistance au stress, capacités organisationnelles et de coordination : des compétences utiles et qui peuvent être mises à profit au sein des entreprises.

En résumé, nous, **les aidants**, nous sommes « je » et « un autre » pour paraphraser **Rimbaud**, et si cet « autre » a de la peine à exister administrativement et dans le monde du travail, il est peu à peu reconnu. Nous avons même notre **journée nationale depuis 2010** ! •

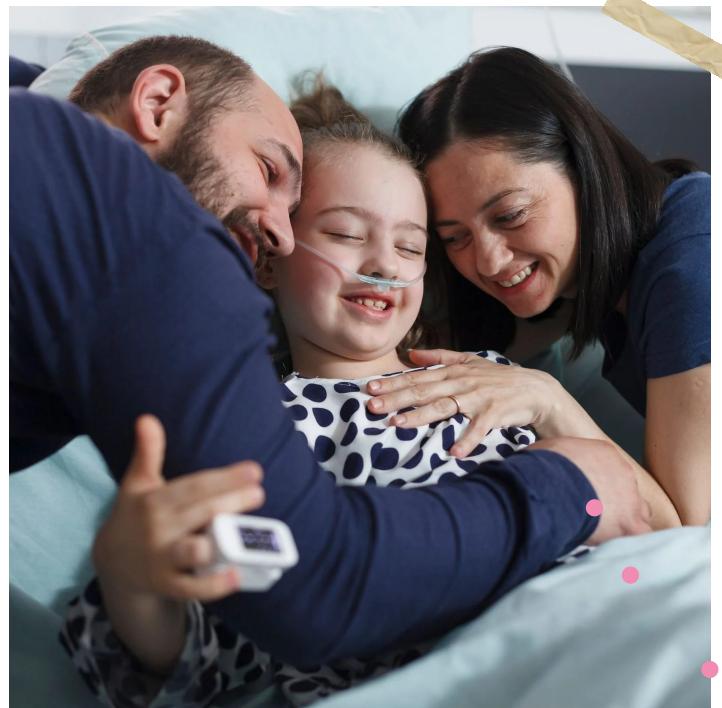


> L'ENTRÉE DANS L'AIDANCE

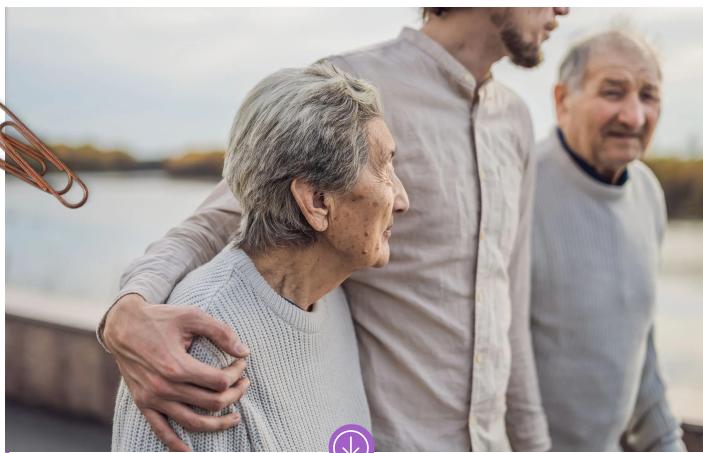
INTERVIEW REGARD : UN PROCESSUS SOUVENT **INSIDIEUX**... • Réalisé par Marcel, aidant

L'aidance est quelque chose **d'insidieux**. Elle arrive dans nos vies **sans que nous y soyons préparés**. Cela commence assez souvent par plein de petites choses qui n'entraînent pas une charge lourde. C'est-à-dire accompagner ou assister un proche pour faire ses courses, gérer les questions administratives. **Notre proche** nous fait confiance et, suivant le rythme de sa perte d'autonomie, nous rentrons dans **l'aidance <> lourde** plus ou moins rapidement.

À partir de ce moment-là, notre famille, l'entourage, la Société vont nous reconnaître ou nous attribuer **ce rôle** ou **ce titre**. Nous aurons **beaucoup de mal à refuser ce rôle**, ou simplement à prendre un temps de réflexion. Nous avons mis le doigt dans **l'engrenage** sans comprendre exactement en quoi cela consisterait et ce que cela allait impliquer **sur la distance** : *le risque d'épuisement, d'isolement, l'oubli complet de soi, l'impact sur notre santé, mais aussi plein de petits bonheurs et de joie*.



Être aidant **peut avoir un impact** sur sa santé physique et psychique, sur sa vie professionnelle, sur ses relations sociales et aussi sur ses finances. Très souvent, nous agissons par amour, ou parce que l'on éprouve **<> un sentiment de dette** quand il s'agit de nos parents, ou bien que nous sommes parents d'un enfant « différent ». Parfois, nous agissons **par devoir et/ou par obligation**.



Il n'existe pas vraiment de **statut du proche aidant**. Je vais reprendre la définition choisie par **L'Association Avec Nos Proches**, dont je fais partie en tant que **bénévole écoutant** : « *Un aidant est une personne qui accompagne un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, quel que soit leur lien affectif, leur lieu de vie, l'aide apportée et le temps consacré.* ».

Il faut savoir qu'une personne sur deux correspondant à la définition ci-dessus **ne se reconnaît pas en tant que tel**. Pour illustrer mon propos, je vais prendre une partie d'un message laissé par **un écoutant** :

« *Je ne suis pas aidant, mais proche d'aidants, mes parents avec mon grand-père.* »

Je trouve cette phrase très intéressante à plusieurs niveaux. Le premier, c'est que nous retrouvons la **terminologie**, mais de façon **différente**. Elle illustre parfaitement le fait que, lorsqu'un membre d'une cellule ou groupe familial vient accompagner ou assister un proche en difficulté, c'est **tout le groupe qui est impacté**.

Par exemple, si je prends **mon histoire**. J'ai été confronté à **l'aidance** toute ma vie à différents niveaux. Je fais partie d'une **fratrie de cinq enfants**. Quand j'étais petit, il y avait quatre générations sous le même toit. **Mes parents** se sont occupés de mon arrière-grand-mère paternelle et de mes grands-parents paternels. Par la suite, la sœur de ma grand-mère et son mari sont venus s'installer à une rue de là où nous habitons.

La situation d'aidance a commencé par mon **grand-père**, mais je n'en ai pas le souvenir. Puis cela a été mon **grand-oncle**. J'avais **13 ans** environ à l'époque. C'était des week-ends tronqués, car mes parents s'absentaient pour aller lui rendre visite.

Par la suite, cela a été au tour de **mon papa**. Ma maman **nous protégeait**. C'est plutôt mon frère aîné avec mes deux sœurs qui ont été mis à contribution, car ils étaient **majeurs**.

Cette protection peut parfois être **difficile à accepter**, car elle génère un **sentiment de culpabilité** et empêche chacun de trouver **sa place**. À la disparition de mon papa, mon **frère aîné** est devenu soutien de famille vis-à-vis de notre petit frère qui venait de fêter ses quinze ans. De mon côté, j'étais juste un jeune majeur et je venais d'entrer dans la vie active. Je reconnaissais que cela a eu **un impact sur mon activité professionnelle**.

Mon frère aîné accompagnait régulièrement notre maman dans les entretiens avec les médecins. Puis ce fut au tour de notre grand-mère et sa sœur d'avoir besoin d'aide. Mes 3 aînés avaient pris leur indépendance et s'étaient autorisés à prendre **un peu de recul** par rapport à **l'aide**.



Puis nous arrivons aux deux périodes où j'ai pris **un rôle d'aidant principal**. Même si ces périodes se sont enchaînées, j'ai vécu deux aidances totalement différentes.

En 2010, les médecins ont détecté chez notre **petit frère** un **double cancer**. Ma maman, mes frères et sœurs et moi-même avons endossé notre tenue de combat. Mon petit frère m'a proposé de devenir **sa personne de confiance**. J'ai décliné cette offre, car je ne me sentais **pas légitime** dans ce rôle. En effet, j'ai fait toute ma carrière au sein d'une grande banque et plus particulièrement dans le domaine de la gestion des risques des entreprises. Je n'avais et je n'ai encore aujourd'hui aucune appétence pour le fonctionnement du corps humain. En définitive, c'est notre **frère aîné** qui a endossé ce rôle. Il l'a magnifiquement rempli et nous a protégés, et je ne le remercierai jamais assez pour cela.

Nous avons la chance d'être une **fratrie hyper solidaire et unie**. Nous sommes comme les **cinq doigts de la main**. Nos parents nous avaient surnommés la **« Mafia »**. Mon petit frère a bénéficié d'une hospitalisation à domicile. Tout le monde s'est mobilisé. >>>



La disparition de mon petit frère nous a tous affectés. Pour notre maman, cela s'est traduit par **une dépression avec un lâcher-prise**.

Pour **notre sœur**, cela s'est traduit trois ans après par un **méningiome**, puis un **cancer du sein**. Notre **autre sœur** a déclaré très rapidement un **cancer de sein**. Malgré les traitements lourds, elle a voulu faire partie de **l'équipe d'aide** pour notre maman.

Mon frère aîné est devenu également la personne de confiance auprès des médecins qui ont pris en charge notre maman. **La charge mentale** qu'il a assumée a eu un impact très important. Toutefois, il en **parlait très rarement**. Cela a entraîné entre nous beaucoup **d'incompréhension**.



Moi, je suis devenu le **proche aidant référent** ou **coordinateur** auprès des différents intervenants à domicile. Mon rôle a évolué, car je devais prendre tout en charge et notamment coordonner toutes les aides. Pour ce faire, je me suis appuyé sur mon expérience professionnelle et la mise en place et le fonctionnement de **l'Hospitalisation À Domicile** pour **mon petit frère**. Cela s'est traduit par un **mémo** pour expliquer l'histoire de la famille et celle de notre maman, ainsi que la mise en place d'un **cahier de liaison**, un véritable outil d'échange et de partage.

Suite à la disparition de mon petit frère, j'ai eu quelques **problèmes de santé**. Cela s'est traduit par la mise en place d'un mi-temps thérapeutique, puis invalidité, et le démarrage d'un **accompagnement psychologique**.

Cela m'a permis de réduire mon temps de travail. Je reconnais que la mise en place des aides extérieures avec la délégation de certaines tâches s'est passée **très facilement** pour moi.

Avec **mon frère aîné**, cela a été **plus dur**. En effet, c'est un **taiseux** qui me partageait très peu les informations recueillies et les décisions prises lors des **rendez-vous médicaux**. Ce qui ne m'avait pas embêté pendant la prise en charge de mon petit frère m'embêtait davantage pour **ma maman**, car j'étais en lien avec les intervenants extérieurs et donc confronté à leurs **interrogations**. Il ne s'agissait surtout pas d'une question de défiance vis-à-vis de mon frère aîné, mais plutôt d'une **question d'organisation et de partage de l'information** dans le cadre d'un travail d'équipe.

Cela a été pareil quand il a fallu me remplacer 3 semaines pour que je puisse partir **en cure**. Nous avions une façon totalement différente de fonctionner et d'agir. Nous **deux sœurs** servaient d'amortisseur ou de **conciliateur**. Il faut reconnaître que mon frère aîné devait faire face à **plusieurs aidances**, avec celles que sa femme assurait auprès de sa propre mère et d'un frère bipolaire.

Je reconnais que j'ai eu énormément de chance d'avoir pu rejoindre un **groupe d'échanges** très dynamique dont je suis devenu par la suite **coanimateur**, et de participer à la construction de différents outils. J'ai eu aussi l'immense bonheur de rejoindre la **merveilleuse association Avec Nos Proches** et le **comité de rédaction** de la superbe revue **Chemins d'aidants**.

Tout cela me permet de revisiter ces **périodes d'aidance** et de prendre un certain recul et de la hauteur afin d'en tirer des **enseignements** que j'ai beaucoup de plaisir à partager. ●

> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : L'ATELIER "ÉTOILE DES PROJETS"

UN TEMPS DE PAUSE POUR METTRE EN MOTS CE QUI COMpte

Réalisé par Florence Cologne



Chaque jour, nous prenons des décisions. Certaines sont simples, presque automatiques ; d'autres engagent nos choix de vie et peuvent tout changer. Mais qu'elles soient grandes ou petites, elles mobilisent toujours notre énergie. Lorsqu'on traverse une épreuve (maladie, handicap ou situation de vie complexe), cette capacité à décider peut vaciller. L'urgence des contraintes, la fatigue et les incertitudes brouillent alors les repères. **Comment préserver ce qui compte vraiment ?**

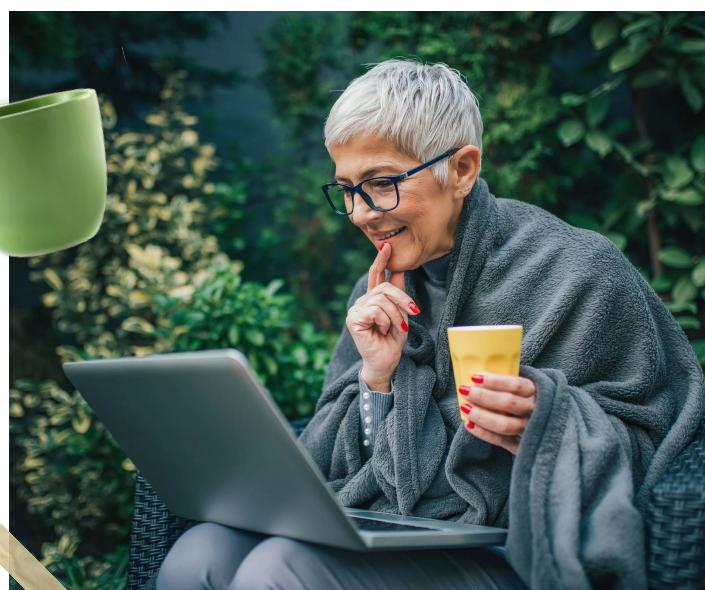


Depuis plusieurs années, cet outil se déploie partout en France, en présentiel comme en distanciel. Plus de 2 000 personnes (hommes et femmes de 22 à 84 ans, patients, proches-aidants ou simplement en quête de repères) y ont déjà participé. Les témoignages sont unanimes : cet espace a apporté de la clarté, un souffle nouveau, un sentiment d'apaisement, parfois même un vrai soutien pour traverser la maladie, le handicap ou des passages de vie délicats avec ses proches.

C'est précisément pour ouvrir un espace à ces questions qu'a été conçu l'atelier Étoile des projets. Loin d'être une injonction à "reprendre la main", il propose un temps de pause, une respiration dans le quotidien.

L'atelier invite à regarder sa vie autrement, à ralentir et à poser un regard neuf sur ses projets.

Concrètement, chaque participant est invité à se pencher sur ses projets de vie et à les observer sous 3 angles différents. L'Étoile des projets les dispose de manière visuelle, comme une constellation personnelle. Cette mise en perspective aide à distinguer ce qui est essentiel, ce qui peut être différé, ou ce qui mérite une attention et une énergie particulières.



Chacun y trouve un usage différent : certains construisent un plan d'action concret, d'autres trouvent un support pour dialoguer avec leurs proches, d'autres encore vivent un moment marquant qui transforme leur regard sur le quotidien. La force de l'étoile est sa souplesse : elle ne dicte rien, elle accompagne. >>>

Sa finalité est simple : permettre de faire un pas de côté (et parfois c'est difficile !).
Et ce pas de côté, aussi discret soit-il, peut suffire à modifier la perception de ce que l'on vit/décide de vivre.



Juris Santé

Créé en s'appuyant sur des approches reconnues et nourri par des pratiques de terrain, l'atelier est aujourd'hui porté par **Juris Santé, association engagée** depuis de longues années dans **l'accompagnement juridique et psychosocial** des personnes malades et de leurs proches.

ATELIER "ÉTOILE DES PROJETS"

Prenez **deux heures** pour souffler, réfléchir et explorer vos projets de vie autrement. Un temps de pause pour mettre en mots ce qui compte, hiérarchiser, partager ou simplement prendre de la hauteur.



Rendez-vous en visio :

Le 19 février 2026 de 14h à 16h, avec **Benoît Brial et Florence Cologne**, atelier-webinaire organisé par **Juris Santé**.

→ Pour participer, vous devrez vous inscrire :
<https://events.teams.microsoft.com/event/9c001d78-d88d-413b-993c-0693bfefec2e@587fac8e-f4ee-4edb-9f8b-b0d83509eacc>

→ Attention, les **places sont limitées**, si vous n'êtes pas certain.e de participer, pensez à vous désinscrire. Merci ! ●



L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

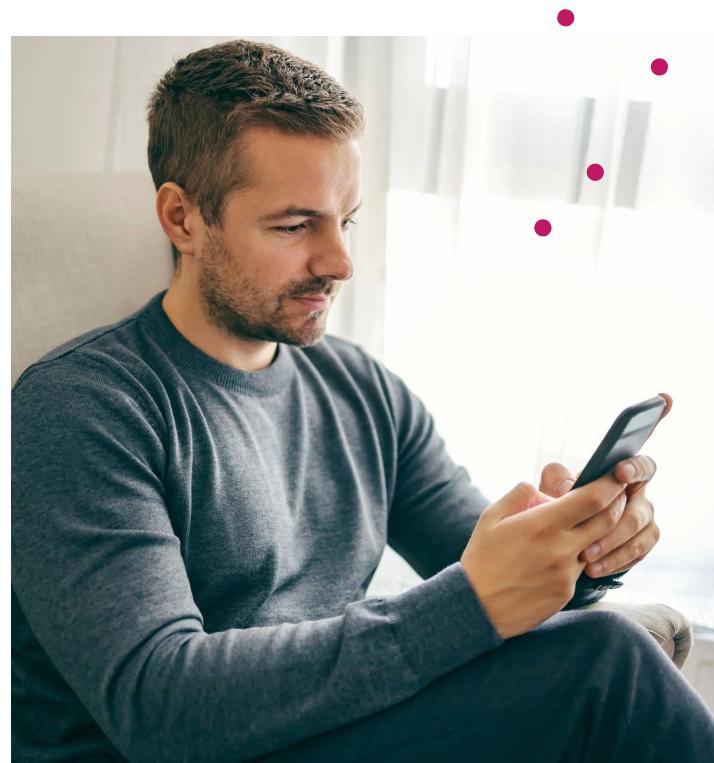
UNE ÉCOUTE ACTIVE, BIENVEILLANTE ET SANS JUGEMENT !

Marcel, aidant et l'association Avec nos proches

La plupart des **proches aidants** éprouvent beaucoup de difficultés à **évoquer leur vie d'aidant**. Ils ont peur de faire face au **jugement** ou à **l'incompréhension** de leur interlocuteur. Ils peuvent recevoir des réponses du style « *Y'a qu'à* » ou « *Faut qu'on* ». Ces formules sont souvent prononcées plutôt par maladresse que par méchanceté et peuvent être **mal interprétées**.

En effet, il est difficile pour une personne qui n'a pas vécu cette expérience de vie de mesurer ce que cela peut représenter en termes de charge mentale/psychologique et la charge physique.

C'est dans ce cadre que **l'association nationale Avec Nos Proches** entre en action.



Elle propose une **ligne d'écoute nationale** ouverte **7 jours sur 7 de 8h00 à 22h00** (téléphone : **01 84 72 94 72**) à tous les proches aidants ainsi qu'aux anciens aidants. >>>

La force de l'association est **la pair aidance**. Elle s'appuie sur une **équipe opérationnelle de salariées** qui sont sensibilisées à cette cause et qui l'ont connu de près ou de loin.

Elle a surtout une équipe de **bénévoles écoutants** qui sont tous **des proches aidants**. Ils sont formés à **l'écoute active** et répondent au téléphone depuis chez eux.



Elle utilise un outil qui, pour certains, favorise le **dialogue**, car il n'y a pas de face à face, ce qui permet de garder une **certaine distance** et de ne pas avoir à affronter le regard de l'autre. Il s'agit du **téléphone**.

Cela lui permet d'apporter une **écoute bienveillante** partout en France. Les bénévoles sont répartis sur tout le territoire. Ils sont formés à l'écoute active, bienveillante, sans jugement, ce qui permet d'accueillir **la parole des proches aidants** qui les contactent.

Les appels sont **anonymes** pour **les écoutants bénévoles**, c'est-à-dire que ces derniers n'ont aucun renseignement sur l'aidant qui appelle. C'est uniquement dans le cadre **d'un rendez-vous** que le bénévole aura accès aux informations laissées par l'appelant.

Le slogan de l'Association est : « *Besoin de vider son sac ? Appelez-nous, nous sommes passés par là* ».

En plus de cette offre **d'écoute individuelle**, elle propose des **ateliers d'écoute collective** favorisant le **partage d'expérience** entre aidants par l'intermédiaire d'ateliers par **téléphone**. Il s'agit de réunir **5 à 6 proches aidants** et de leur permettre d'échanger autour d'une **thématique** définie à l'avance.

Ces temps collectifs sont co-animés par une **professionnelle de l'association et d'un bénévole écoutant**.



Retrouvez les informations concernant ces ateliers sur **notre page Internet** :
<https://www.avecnosproches.com/des-ateliers-par-telephone/>

Les écoutants peuvent aussi vous orienter vers un **professionnel de l'association** si vous avez besoin d'un **accompagnement plus approfondi**. Celui-ci peut avoir lieu dans le cadre de démarches administratives et ou un soutien psychologique. Toutefois, tout cela se fera uniquement par **téléphone**. Une levée partielle de l'anonymat sera effectuée (demande d'un prénom ou un nom, un pseudo et surtout un numéro de téléphone)



“L'écoute reçue est jugée de **grande qualité**, **93% des appelants se sont sentis écoutés**”.

“**90%** recommanderaient le service à un **pair**.”

8 aidants sur 10, tous dispositifs confondus, estiment que l'accompagnement qu'ils ont reçu a **répondu à leurs besoins**.”

79 % des aidants disent **se sentir mieux compris** lorsqu'ils échangent avec un **ancien aidant**.

Résultats de notre mesure d'impact social réalisée en 2024.

Pour nous connaître et en savoir plus, rendez-vous sur www.avecnosproches.com ●

> CHOISIR, SUBIR, S'ÉMANCIPER : LA RÉALITÉ DU RÔLE D'AIDANT

ENTRE CONTRAINTES, HÉRITAGES FAMILIAUX ET LIBERTÉS, **COMMENT LES AIDANTS TROUVENT-ILS LEUR PLACE ET LEUR POUVOIR D'AGIR ?**

Réalisé par Tanafit et Marcel, aidants

Derrière la notion **d'aidance**, il existe une multitude de situations. **Décider ou devoir** consacrer tout ou partie de son temps à un proche emporte des **conséquences** sur sa vie personnelle et/ou professionnelle, et qui vont évoluer au fil du temps.

LE CHOIX OU LE NON-CHOIX

On ne naît pas aidant, on le devient : parfois progressivement avec l'avancée en âge et la perte progressive d'autonomie de son proche ; parfois **brutalement** à la naissance d'un enfant porteur de handicap ou lors de la survenue d'un accident ou d'une grave maladie de son conjoint ou de son parent.

Quand **l'aidance** s'installe **soudainement**, elle est souvent **non choisie** : l'organisation de la société, les lois existantes, ou simplement la situation familiale font que **nous n'avons pas d'autre choix** que de nous occuper de notre proche, de lui porter secours parce que c'est un membre de la famille, parce que nous sommes sur place ou à proximité immédiate, etc. Le proche aidant le devient très souvent **par amour**. Historiquement, ce rôle est plutôt assumé **aux filles et aux ainés***. Mais la situation évolue avec les nouvelles structures familiales.

« Je n'ai jamais choisi : un jour, j'étais simplement devenue l'aidante de ma mère. » – Marie, 54 ans



IMPACTS SUR LA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Le proche aidant s'impose régulièrement une **obligation de résultat** : le **bien-être** de notre proche. Cela va avoir des impacts sur **l'organisation** et le **déroulement** de notre propre vie. Nous pouvons en arriver à mettre entre parenthèses nos propres choix de vie, voire à totalement les **sacrifier** au profit des besoins et des désirs parfois inconscients de notre proche.

Notre indisponibilité pour les autres membres de la famille ou les amis peut engendrer de **l'incompréhension** de leur part et progressivement **un isolement**.

Dans **le champ professionnel**, **l'aidance** peut entraîner des absences imprévues, des retards, un manque d'attention ou de concentration, des arrêts-maladie en raison de la fatigue accumulée ou des pathologies que l'on peut développer. Certains aidants demandent une **réduction** ou un **aménagement de leur temps de travail**, voire cessent toute activité professionnelle.

>>>

LE REGARD SOCIAL ET LA CULPABILITÉ

Comme il n'y a pas d'école pour les parents, il n'y a pas **d'école pour les aidants** : nous apprenons au fur et à mesure en faisant face à des **situations inédites** et avec **des difficultés** souvent croissantes sur le plan physique et mental. Les aidants doivent souvent faire face au **jugement** de personnes qui ne vivent pas l'aide.

La **pression sociale** peut exister **au sein de la famille** : le proche « désigné d'office » peut être **critiqué** sur sa façon d'aider. Pour autant, les **contraintes imposées** par l'aide, les **sacrifices** qu'il consent, sont considérés comme **normaux ou négligeables**.

En **milieu professionnel**, un **aidant** qui réduit son activité professionnelle peut être considéré comme **désengagé ou incapable** de conjuguer aide et travail.

La situation du parent dont l'enfant a du mal à faire ses nuits ou qui tombe malade est mieux comprise et acceptée.



REPRENDRE LA MAIN : L'EMPOWERMENT

Il n'existe pas de **reconnaissance officielle** du statut de **proche aidant**. Cela implique généralement une **auto-reconnaissance**. Cette première étape dans le parcours, va permettre au proche aidant de **s'autoriser** et se permettre à rechercher de l'information.

On parle **d'« empowerment »** en français **« encapacitation »** : le fait **d'être au clair** sur sa propre situation, ses besoins, ses objectifs, permet de déterminer les aides dont on a besoin, les dispositifs qui nous permettront d'accompagner au mieux notre proche sans négliger notre présent et notre avenir.

À partir de là, **l'aidant** sera **sensibilisé**, prendra conscience des **difficultés** qu'il risque de rencontrer et recherchera les **dispositifs existants**. La mise en place d'aides humaines et matérielles, les relais extérieurs permettront à l'aidant de s'autoriser à prendre **du répit sans culpabiliser**.

Toutefois, il va devoir apprendre à **déléguer**, mais aussi convaincre son proche de **l'accepter**. Cela peut engendrer un **sentiment de culpabilité et d'impuissance** chez l'aidant, et un **sentiment d'abandon** chez la personne aidée. En parallèle, quand un aidant s'autorise à **lâcher prise** ou à prendre soin de lui-même, l'entourage ne mesure pas l'importance de cette démarche : ces temps de répit permettent à l'aidant d'inscrire son **engagement dans la durée**.

CONCLUSION

Tant que l'on n'a pas vécu cette **merveilleuse expérience de vie qu'est l'aide**, il est difficile de comprendre et de se représenter la **charge mentale et physique** que le proche aidant subit et/ou ressent.

Aider les aidants est un **investissement social** : c'est reconnaître un risque social collectif et individuel ; c'est préparer la société, en particulier les entreprises à ce risque ; c'est préserver **l'inclusion sociale** et la participation au marché du travail des aidants. ●

> TÉMOIGNAGE : APPRENDRE À AI(M)DER

POUR QUE L'AIDE NE METTE PAS L'AMOUR ENTRE PARENTHÈSES

Témoignage de : Henri Sendros-Mila

MÉDIATEUR PROFESSIONNEL

Depuis **plus de 20 ans**, je suis **aidant de ma mère**, maintenant âgée de **93 ans**, et de mon **frère trisomique de 58 ans** dont je suis le **tuteur**. Une responsabilité qui a pris une place significative dans ma vie et qui m'a régulièrement confronté à la recherche du **bon équilibre** pour moi, entre **subir et décider**. C'est-à-dire **préserver**, ce que je pourrais appeler **ma liberté de décision** dans un océan **d'obligations**. Cela a beaucoup nourri mon **dialogue intérieur**. Et permis de comprendre que je pouvais un tant soit peu avoir prise sur ma façon de vivre les contraintes et donc d'y répondre.

Aujourd'hui je suis **largement soulagé** du quotidien - **ma mère** est prise en charge dans un **EHPAD** et **mon frère** accueilli dans un **établissement adapté** à ses besoins, je peux mieux identifier rétrospectivement ce qui m'a aidé à tenir dans la durée, certes comme aidant, mais aussi comme **un fils et un frère** qui faisait ses choix.



Peut-être pour commencer, **un premier enseignement** : toujours essayer de préserver la relation de « l'envalissement de l'aide ».

Régulièrement, j'ai tâché **d'articuler**, faire coïncider ma présence avec des moments de plaisir, de satisfaction ou d'aide pour moi-même (*un bouton à recoudre, un ourlet à faire, un plat à emporter, etc.*) même quand ça devenait plus difficile pour **ma mère**. Bref, j'ai eu à cœur de nourrir une **dynamique de partage et de reciprocité** dans nos interactions. Ce qui pouvait aussi se traduire par des choses aussi simples que la bonne durée, le bon moment, le bon endroit. Je n'avais pas envie de **me figer** dans une **posture d'aidant** et ne partager que cela avec eux.

Être **attentif à soi-même** est le **deuxième enseignement**, et peut-être **le plus difficile à tenir**

Ça l'a été pour moi et je ne doute pas que ce le soit pour beaucoup. L'enjeu était de ne pas me laisser embarquer dans **une spirale infernale** de **l'obligation et du sacrifice**. Et là, j'avoue que mes apprentissages de **médiateur professionnel** m'ont été très utiles. J'en citerai un en particulier : *chacun fait ce qu'il peut et est animé de bonnes intentions vis-à-vis de lui-même*. Et bien, cela vaut aussi pour **l'aidant**. Dire non, faire moins, ne pas faire, ne pas être disponible. Autant « d'autorisations » que chaque aidant **doit réussir à s'accorder**.

Avec le recul, cette expérience a été **riche d'apprentissages** : la patience, une certaine humilité, des satisfactions simples.

J'ai aussi régulièrement trouvé du **soutien** dans l'idée que je ne pouvais pas tout et que l'envie d'avoir envie **était légitime**. Une sorte de **conscience**, pour tenir à distances les **conflits intérieurs**. Ce rôle est exigeant, parfois usant ; il peut aussi être étonnamment nourrissant dans la **relation à soi et aux autres**. >>>

> TÉMOIGNAGE : QUAND LE MAINTIEN À DOMICILE DEVIENT UNE SUCCESSION DE JOURNÉES SANS FIN

ÊTRE AIDANT SEUL RELÈVE PARFOIS DE LA MISSION IMPOSSIBLE

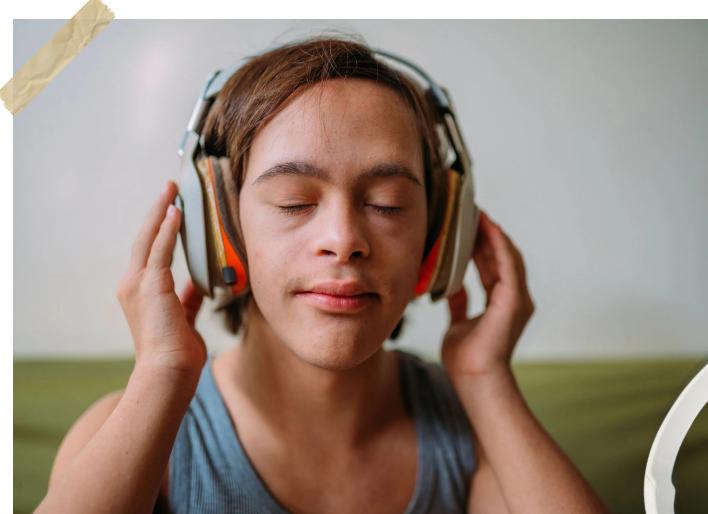
Témoignage de : Catherine C

AIDANTE

La réalité m'a rattrapée... Aujourd'hui **Xavier** va repartir dans **sa structure**...

Je suis **la maman de Xavier**. Il est **autiste**. Il ne parle pas et a le développement d'un enfant **de deux ans**. Pendant deux semaines, j'ai gardé Xavier seule, sans relais. Deux semaines rythmées par les rendez-vous médicaux, les repas, le linge, le ménage, la logistique du quotidien... Et au milieu de tout ça, lui, Xavier.

Xavier, c'est du **24h/24**. C'est **30 000 pas** par jour à le suivre, l'habiller, le laver, l'appeler, aller le chercher, courir après lui, recommencer encore et encore. **Il ne fait rien seul**, il bouge tout le temps, il faut tout **anticiper**... Ses gestes, ses réactions, ses crises. Chaque minute compte. Et puis **il y a tout le reste** : les repas à préparer, les lessives, les papiers, les rendez-vous à gérer... Rien ne s'arrête jamais.



Quand on est **aidant**, on ne s'occupe pas seulement de **la personne qu'on aime** : on porte tout un quotidien, une logistique immense... *Tout ce que l'on ne voit pas...*

Au bout de deux semaines, **je suis épuisée**. J'ai mal partout. Et surtout, je me rends à l'évidence : je ne peux pas le récupérer **24h/24**. Même si je sais qu'avec moi il est plus calme... **Plus apaisé...** Car je comprends tous ses besoins et que j'y réponds immédiatement...

Et là, vient **la culpabilité**. Celle de **ne pas pouvoir faire plus**, de devoir passer la main parce qu'il faut que je recharge mes batteries. La **peur de l'avenir** aussi parce qu'il grandit, devient adulte, et qu'il **faut apprendre à faire autrement** : comprendre, s'adapter, coopérer.

Et puis il y a **la solitude**. Celle qu'on ressent face à **l'incompréhension du monde**. Quand les gens pensent qu'on exagère, qu'on dramatise, qu'il suffit "*d'un peu d'organisation*". Mais non. Ce n'est pas ça. C'est une réalité qui ne s'explique pas tant qu'on ne la vit pas. Pendant les vacances, c'est différent : on est dix à la maison, les frères et sœurs prennent le relais, on souffle un peu. **Mais seule, c'est une autre histoire.**

Parfois, il faut accepter **qu'on ne peut pas tout faire**, même avec tout **l'amour du monde**.



> J'AI PARTICIPÉ : LE JEU DE RÔLE

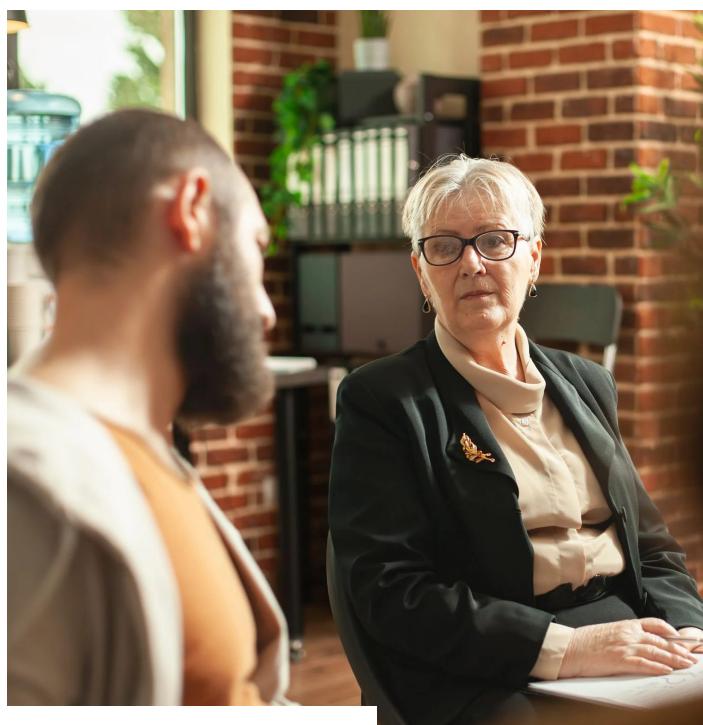
JOUER POUR SE RECONNAÎTRE

Réalisé par Hélène et Elodie, psychologues sur les Plateformes des aidants de Charente

Nous sommes **psychologues** sur **les plateformes des aidants de Charente** où nous sommes amenées à **sensibiliser** les professionnels de santé ou de l'accompagnement (*aide à domicile, etc.*) à la considération du **rôle des aidants**.

Lors de ces **actions de sensibilisation**, nous proposons **des « jeux de rôle »** où nous symbolisons les relations aidant/aidé, aidant/professionnel, professionnel/aidé, par des **écharpes** qui représentent les **différentes dimensions** qui composent **les liens dans une relation d'aide**. Nous jouons pour mettre en perspective les différentes « écharpes », les différentes dimensions à l'œuvre dans la relation.

Le **jeu de rôle**, c'est à la fois mettre **un peu de soi** dans un rôle qui n'est pas totalement le sien, et parler de « **je** » face aux regards des autres, tout en gardant une partie pour soi. C'est arriver à jouer de **ce qui est difficile**, de ce qui est **plaisant**, tout en mettant en œuvre **les limites** de ce que l'on souhaite partager ou non.



Lors de **ces sensibilisations**, des **professionnels** qui s'étaient portés volontaires m'ont parfois confié avoir réalisé lors du « jeu » être un aidant :

« Je fais le repassage et le ménage pour **ma mère qui est malade**, je suis donc **une aidante**. », « Je m'occupe de **mon fils handicapé**, je suis aidante. »

Cette prise de conscience, ils nous l'ont confié sur **scène**, à voix basse, car ils ne pouvaient pas **l'assumer** devant le groupe. Ils venaient de se **reconnaître comme aidants dans le jeu**, où le « **je** » était invité à jouer, mais ne pouvaient pas encore être reconnu par les autres comme tels.

Ces professionnels du **prendre soin** prenaient **conscience** que leur **lien filial, familial** s'était petit à petit, insidieusement, doublé d'un autre lien que certains nommaient pour la première fois.

Ces temps de jeu avaient permis **l'expression de leur propre réalité**, de leur **vécu** auprès de leur proche, et grâce à lui, ils se reconnaissaient **comme aidants**. >>>

> J'AI PARTICIPÉ À UNE RENCONTRE AVEC LE JUGE

DIRE NON POUR SE PRÉSERVER • Réalisé par EPAM

Mon frère vit avec un handicap psychique, un état limite. Borderline, comme on dit. Ça entraîne des crises, de la colère, de la rage, un sentiment d'injustice qui le débordent. Des conduites addictives, une marginalisation, des difficultés cognitives connexes et un vécu émotionnel dérégulé... Et puis des parcours de soins impossibles à mettre en place. Parce que « pour être soigné, il faut être volontaire ». Facile à dire.

Pour être volontaire, il faut déjà avoir une certaine lucidité, un environnement rassurant, stable, des professionnels disponibles, concordants, compétents. Mais avec des équipes sous-payées, en sous-effectif, en souffrance, tout se complique.

J'ai souvent entendu :

« Votre frère ne répond pas, il est majeur. Sans décision de justice, nous ne pouvons rien faire... »



Alors, j'ai pris ma plume pour signaler la situation à la justice. J'ai expliqué que jamais mon frère ne prendrait rendez-vous chez un médecin expert, qu'il ne mettait déjà pas les pieds chez un médecin traitant. Qu'il ne mettait les pieds nulle part où on l'attendait d'ailleurs. J'ai demandé à ce que soit reconnue officiellement sa vulnérabilité.

Quelques mois plus tard, le juge m'a reçue. Il voulait m'entendre. Et surtout, il voulait savoir : « Accepteriez-vous d'être désignée pour l'accompagner ? » J'ai dit non.

J'ai dit non parce que je sais ce que ça veut dire. Parce que je ne veux pas être prise dans l'engrenage, me battre contre le système, m'épuiser dans des impasses administratives et sanitaires.

Mes parents le font depuis des années. Ils tiennent, tant qu'ils peuvent. Mais je les vois à bout de souffle, compensant les manques d'un système où les services, les structures, les équipes se succèdent, se fatiguent, abandonnent souvent. Moi, je veux être là pour eux comme je peux, mais je ne veux pas sacrifier ma vie, mes enfants, pour cette maladie.

Alors oui, la santé mentale est une grande cause nationale. Et à juste titre.

Mais moi, quand j'ai dit non au juge, j'ai estimé avoir préservé la mienne.

Parce qu'il y a des choix qui ne sont pas des abandons. Il y a des choix qui sont juste des limites pour ne pas s'effondrer. ●



Guide personnel d'aide à la décision (Ottawa)

Pour les personnes faisant face à une décision à prendre en matière de santé ou d'ordre social

1 Clarifiez la décision à prendre.

Quelle décision devez-vous prendre?

Pour quelles raisons devez-vous prendre cette décision?

Quand devez-vous faire ce choix?

Où en êtes-vous avec vos réflexions sur ce choix?

Pas encore réfléchi aux options

Réflexion en cours

Sur le point de choisir

Le choix est déjà fait

2 Explorez vos options.



Connaissances

Indiquez les options et les bénéfices et risques que vous connaissez.



Valeurs

Utilisez des étoiles (★) pour indiquer l'importance que vous accordez à chaque bénéfice et risque.



Certitude

Sélectionnez l'option qui correspond aux bénéfices qui sont les plus importants pour vous. Évitez les options qui correspondent aux risques les plus importants pour vous.

	Raisons de choisir cette option Bénéfices / Avantages / Pour	Importance 0★ Pas du tout 5★ Énormément	Raisons d'éviter cette option Risques / Désavantages / Contre	Importance 0★ Pas du tout 5★ Énormément
Option #1		<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Option #2		<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Option #3		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Quelle option préférez-vous?

Option #1

Option #2

Option #3

Incertain(e)



Soutien

Quelle autre(s) personne(s) est(sont) impliquée(s)?

Quelle option préfère-t-il(s)/elle(s)?

Ressentez-vous une pression de leur part?

Oui

Non

Oui

Non

Oui

Non

Comment peuvent-il(s)/elle(s) vous soutenir pour prendre cette décision?

Quel rôle préférez-vous assumer pour prendre cette décision?

Partager cette décision avec...

Prendre cette décision moi-même après avoir considéré les opinions de...

Laisser quelqu'un d'autre prendre la décision...

3 Identifiez vos besoins concernant la décision à prendre.

	Connaissances	Est-ce que vous connaissez les bénéfices et risques de chaque option?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
	Valeurs	Avez-vous le sentiment de savoir ce qui est le plus important pour vous à l'égard des bénéfices et risques?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
	Soutien	Avez-vous suffisamment de soutien afin de faire votre choix?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
	Certitude	Êtes-vous certain de ce qui constitue le meilleur choix pour vous?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Si vous répondez « Non » à une question, vous pouvez revoir les étapes deux ② et quatre ④, en réfléchissant à nouveau à vos besoins. Les personnes qui répondent « Non » à une ou plusieurs questions ont tendance à reporter leur décision à plus tard, à changer d'avis, à éprouver du regret vis-à-vis de leur choix ou à blâmer les autres si le résultat qui découle de l'option choisie est mauvais.

4 Planifiez les prochaines étapes selon vos besoins.**Besoins en matière de prise de décision****✓ Approches suggérées**

	Connaissances	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Renseignez-vous sur les options et les probabilités des bénéfices et des risques. <input type="checkbox"/> Dressez une liste de vos questions. <input type="checkbox"/> Notez où vous pouvez trouver les réponses à vos questions (p.ex. bibliothèque, professionnels de la santé, conseillers).
	Valeurs	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Révisez les étoiles à l'étape deux ② pour voir ce qui est le plus important pour vous. <input type="checkbox"/> Trouvez des personnes qui ont de l'expérience avec les bénéfices et les risques. <input type="checkbox"/> Parlez à d'autres personnes qui ont pris cette décision. <input type="checkbox"/> Renseignez-vous sur ce qui fut le plus important pour d'autres personnes. <input type="checkbox"/> Discutez avec d'autres personnes de ce qui est le plus important pour vous.
	Soutien	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Discutez de vos options avec une personne en qui vous avez confiance (p.ex. un professionnel de la santé, un conseiller, un membre de votre famille, un ami). <input type="checkbox"/> Trouvez de l'aide pour vous soutenir dans votre choix (p.ex. financement, transport, garde d'enfants).
Si vous ressentez une PRESSION de la part des autres concernant un choix spécifique		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Concentrez-vous sur les opinions des personnes les plus importantes pour vous. <input type="checkbox"/> Partagez ce guide avec d'autres personnes. <input type="checkbox"/> Demandez à une autre personne impliquée dans cette décision de remplir ce guide. (Voyez où vous êtes en accord. Si vous n'êtes pas d'accord sur certaines données, obtenez plus d'informations. Si vous n'êtes pas d'accord sur ce qui est le plus important pour vous, considérez l'opinion de l'autre personne. Chacun à votre tour, identifiez ce qui est de plus important pour l'autre.) <input type="checkbox"/> Trouvez une autre personne pour aider tous ceux et celles impliqués dans cette décision.
	Certitude	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Révisez les étapes deux ② et quatre ④, en réfléchissant à nouveau à vos besoins.
Si vous êtes incertain(s) du meilleur choix pour vous		
Autres facteurs rendant la décision DIFFICILE		Énumérez d'autres approches pour faciliter la prise de décision :

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Roger Gil

PROFESSEUR ÉMÉRITE DE NEUROLOGIE-DIRECTEUR HONORAIRE DE
L'ESPACE RÉGIONAL DE RÉFLEXION ÉTHIQUE

Conscience disait Bergson, signifie hésitation et choix. Mais quand la maladie terrasse un proche avec violence, l'aidance du proche s'impose, non comme un choix mais comme une nécessité dictée par le devoir. L'aidance peut ainsi commencer comme un deuil cruel, celui de la mort de la vie ordinaire. Alors l'aidant doit s'inscrire dans un chemin d'aidance, analogue à un travail de deuil.... assumer la perte en quêtant une nouvelle manière d'être...

L'aidant subit l'aidé, l'aidé subit l'aidant... le devoir souffrant de l'un, la culpabilité souffrante de l'autre... Le chemin d'aidance devient marécage... L'aidant s'épuise... Il n'écrit plus sa vie qui s'étoile... reprendre le cheminement... redevenir Soi...reconfiguré, transformé certes par la perte de la vie ordinaire...mais quêteur un Soi réconcilié avec soi-même, quêteur au-delà du devoir, la redécouverte des vibrations de la tendresse à l'égard du proche devenu fragile....

Redevenir capable... de mesurer ses forces, de choisir... empowerment.... comme puissance d'être à nouveau l'auteur de sa vie... Retrouver le vrai sens de l'éthique et comme Kant se demander « Que dois-je faire ? Que m'est-il permis d'espérer ? ».

Chercher des solutions de répit... trouver ainsi sur le chemin d'aidance des instants de repli... De la résignation à la résilience.... dire oui ou dire non.... accepter ses limites.... substituer au temps compté le temps choisi.... assumer ensemble auto-compassion et compassion... le chemin d'aidance doit trouver un cap : la bientraitance à l'égard de l'Autre et à l'égard de Soi.

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants, Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaudre • 16160 GOND PONTOUVRE