Quand les proches aidants analysent leur expérience

La Haute Ecole de santé de Fribourg a tourné un film d'information sur le stress des proches aidants en donnant la parole aux personnes concernées.



Ce film rassemble de nombreux témoignages qui sensibilisent aussi bien les proches aidants que les bénévoles ou les professionnel-le-s qui les accompagnent, à l'importance de prendre soin de soi et de solliciter à temps les soutiens spécifiques dont chacun-e a besoin. Il présente également des outils destinés aux proches aidants afin de mieux gérer leurs défis quotidiens personnels, rassemblés sur trois axes :

- Résoudre des problèmes complexes
- Changer mon regard pour être mieux
- Trouver le soutien dont j'ai besoin

Car accompagner une personne vivant à domicile avec des troubles importants de la mémoire ou une démence est effectivement un défi. Les proches aidant·e·s qui s'engagent dans cet accompagnement font preuve d'une solidarité précieuse pour toute notre société. Mais beaucoup d'entre eux sont stressés, au point qu'à un moment ou à un autre ils s'approchent de l'épuisement. En apprenant à mieux gérer les situations difficiles du quotidien, il est possible de réduire le stress et de retrouver plus de confiance et de plaisir à accompagner une personne chère fragilisée par une démence.

Ce film d'information de 25 minutes a été réalisé dans le cadre du projet «Un programme psycho-éducatif pour soutenir les proches aidants de personnes âgées atteintes de démence vivant à domicile», mené par Sandrine Pihet, professeure à la HEdS-FR, soutenu par la Fondation Leenaards. Il présente les groupes de soutien pour les proches aidants organisés à Fribourg.

Le film