

Bilan de l'action

Café des aidants familiaux

*1^{er} décembre 2023-
30 novembre 2024*

Cette action bénéficie du soutien financier de



epe-lorraine.fr

1 rue du Coëtlosquet – 57000 Metz
Tél. **03 87 69 04 87** - Email : contact@epe-lorraine.fr

Association loi 1908 - Membre de la Fnepe, association reconnue d'utilité publique - Siret : 78 000 532 800 015 - Code NAF : 8899B
Organisme de Formation certifié Qualiopi - Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 41 57 00075 57

SOMMAIRE

Éléments contextuels et cadre de l'atelier p.3

Objectifs de l'atelier p.3

Modalités de fonctionnement p.4

Principes d'action et d'animation p.4

Vecteurs informatifs p.4

Lieu de l'action p.5

Programmes des séances 2023-2024 p.5

Évaluation de la satisfaction des participants p.6

Évaluation et remarques de l'intervenante p.8

Bilan 2023-2024 p.9

ANNEXES

1. Éléments contextuels et cadre de l'atelier

Avec le vieillissement de la population, et en particulier celle se trouvant en situation de perte d'autonomie, la reconnaissance et le soutien de l'aide apportés par la sphère familiale, amicale et bénévole, par les proches aidants, représentent un enjeu social et sociétal croissant. Cette aide n'a pas vocation à se substituer à l'aide institutionnelle et professionnelle mais vient la compléter.

Il s'agit dans une majorité des cas de membres de la famille ou d'amis qui prennent soin et viennent en aide à une personne dépendante, quelle que soit la raison de la perte d'autonomie, pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne.

Depuis 2008, l'École des Parents et des Éducateurs de Moselle propose aux aidants familiaux un groupe de parole.

Concernant cette année 2023 et 2024, les séances ont été animées par Amandine Schumacker, psychologue formées aux pathologies du vieillissement et techniques d'animation de groupe.

Sont concernés les aidants ayant à charge, soit au quotidien, soit plus ponctuellement une personne de leur entourage devenue dépendante par la maladie, le handicap ou le vieillissement.

Pour ces participants, ce groupe est l'occasion d'une prise de recul sur leur investissement et ses conséquences sur leur vie. Ils s'y sentent écoutés, ils y déposent leurs espoirs, leurs angoisses, leur fatigue, leur colère parfois ou tout autre sentiment pénible. Ce groupe leur permet aussi de sortir de l'isolement en rencontrant des personnes qui vivent la même expérience.

Deux « formules » et créneaux distincts sont proposés aux participants dans l'objectif d'adapter l'offre de service en fonction de leurs besoins et de leurs disponibilités.

2. Objectifs des ateliers

Les séances visent à permettre aux aidants :

- De s'exprimer et d'être écoutés,
- De trouver un lieu pour déposer leur souffrance et se ressourcer,
- D'être plus à l'aise dans la relation avec la personne aidée,
- De sortir de l'isolement et de créer un sentiment d'appartenance,
- De prévenir leur épuisement lié à un investissement physique et psychique au quotidien dans l'accompagnement de la personne aidée,
- De rencontrer d'autres personnes vivant la même expérience,
- De réussir à composer avec le sentiment d'impuissance,
- De lâcher prise et de permettre d'exprimer des sentiments qu'ils vivraient de façon négative : tristesse, colère ou tout autre sentiment douloureux,

- D'aboutir à de nouvelles pistes de réflexion permettant à chacun de se repositionner par rapport à son rôle d'aidant.

3. Modalités de fonctionnement

Chaque séance se déroule de la manière suivante :

- Un temps d'accueil convivial (Café et biscuits mis à disposition...)
- Si un nouveau participant rejoint le groupe, un temps est réservé au rappel du dispositif du groupe de partage et aux règles à respecter, puis un tour de table permet à chacun de se présenter afin d'intégrer ce nouvel arrivant.
- Une troisième phase de la rencontre peut être consacrée au thème du jour (en fonction de la programmation) permettant aux participants de cibler leur discours sur des préoccupations particulières.
- Il arrive que le thème soit peu ou pas abordé si un des aidants a vécu, dans l'intervalle des rencontres, une situation trop éprouvante et dont il a absolument besoin de parler. Dans ce cas, quand c'est possible, le thème du jour sera abordé par des voies détournées.
- Si la séance n'était pas prévue autour d'un thème, la dynamique est similaire à celle d'un groupe de parole, où l'intervenante anime la séance en fonction des prises de parole des participants, s'adaptant aux besoins du groupe sur les sujets à aborder et les préoccupations du jour.

4. Principes d'action et d'animation

La psychologue animatrice s'attache à :

- Valoriser prioritairement les rôles et les savoirs être des aidants : responsabilité, confiance en soi, élaboration de repères, protection et accompagnement de la personne dépendante,
- Favoriser les relations entre les générations et le maintien du lien,
- Permettre aux aidants de mettre des limites à leur intervention auprès de la personne dépendante,
- Favoriser l'émergence des demandes des aidants à propos de leurs relations avec la personne à charge,
- Développer et renforcer leur assise personnelle,
- Permettre à des aidants d'échanger avec d'autres leur expérience,
- Permettre à chaque aidant d'aborder une problématique dans son lien à la personne qu'il aide,
- Permettre à l'aidant de choisir de rester dans son rôle d'aidant ou non, sans culpabilité.

Les règles du groupe sont :

- Non directivité,
- Confidentialité (de la part de tous les participants et du professionnel),
- Écoute mutuelle respectueuse,
- Pas de jugement,
- Neutralité (politique, religieuse, philosophique).

5. Vecteurs informatifs et communication

Le public concerné a pu être informé de ces rencontres par les divers moyens habituellement utilisés par l'EPE :

- Par voie directe pour le « tout venant » : campagne de diffusion par le biais du site internet de l'EPE Lorraine, d'articles dans les journaux locaux (ex. : Républicain Lorrain, Metz curieux, radios locales...), affichage sur les panneaux électroniques de la ville de Metz, affichage sur la vitrine de la « Maison des parents » (au centre-ville en voie semi piétonne), par téléphone ou sms d'information (pour les aidants ayant déjà participé à une ou plusieurs séances).
- Par voie indirecte, par les professionnels (représentant à ce jour 9000 adresses du mailing EPE) :
 - Du réseau associatif
 - Du réseau social et médico-social
 - Du réseau médical et paramédical

En outre, cette année, de nouvelles affiches et flyer ont été créées pour offrir un nouveau visuel à ces rencontres et booster la communication. (en annexe ci-après).

6. Lieu de l'action

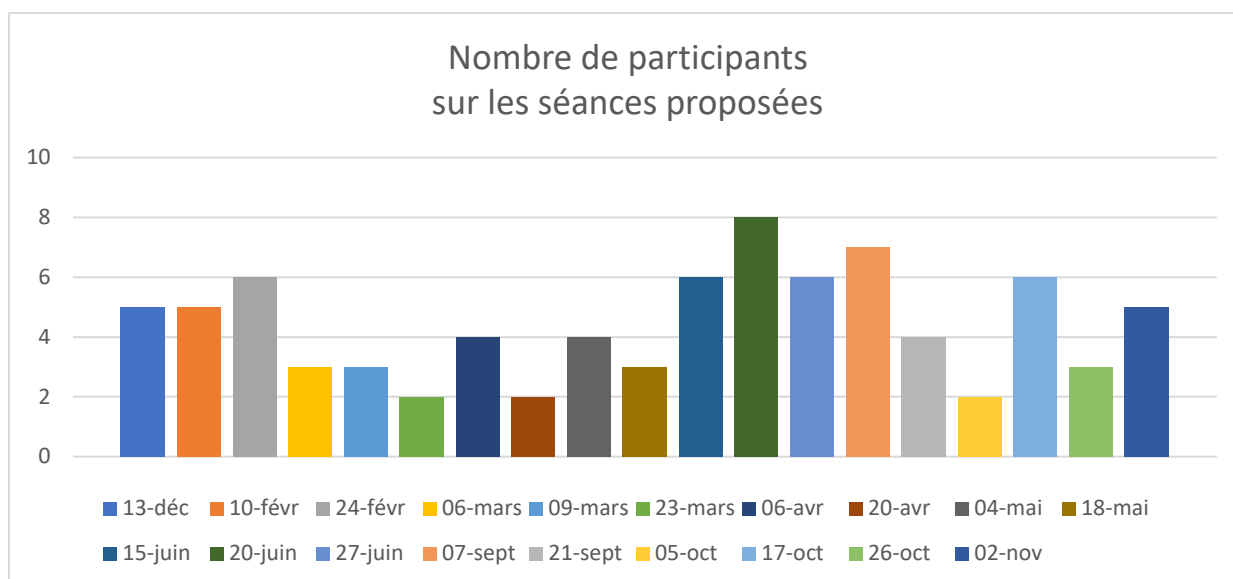
Ces séances ont lieu le samedi de 10h à 12h au « Café des parents », 32, rue Dupont des Loges à Metz. Le lieu se veut chaleureux et contenant afin que chacun s'y sente à l'aise et s'approprie cet espace de façon agréable.

7. Programme des séances 2023-2024

A la demande du groupe, les thématiques ne sont plus forcément induites en amont, les participants pouvant aborder leurs préoccupations de façon spontanée et en fonction de leurs questionnements actuels.

De façon occasionnelle, l'intervenante peut proposer un thème avec des éclairages théoriques apportées en fonction des besoins identifiés et exprimés.

8. Évaluation (sur la base du recueil de la satisfaction des participants)



Nous retrouvons pour la période du 1^{er} décembre 2023 au 30 octobre 2024 : **84 participations (52 l'année précédente) sur l'ensemble des 19 dates réalisées soit une moyenne environ de 4 participants par séance.**

11 aidants familiaux ont participé aux différentes séances proposées.

Pour évaluer ces séances, nous avons demandé aux participants de remplir un questionnaire à la fin de chaque séance.

Mention : A titre d'exemple, les personnes accompagnées quotidiennement par les participants peuvent être des enfants en situation de handicap, un conjoint atteint d'une maladie chronique, un parent vieillissant en perte d'autonomie, un beau parent ayant été victime de plusieurs AVC ou qui cumulent plusieurs handicaps ou pathologies.

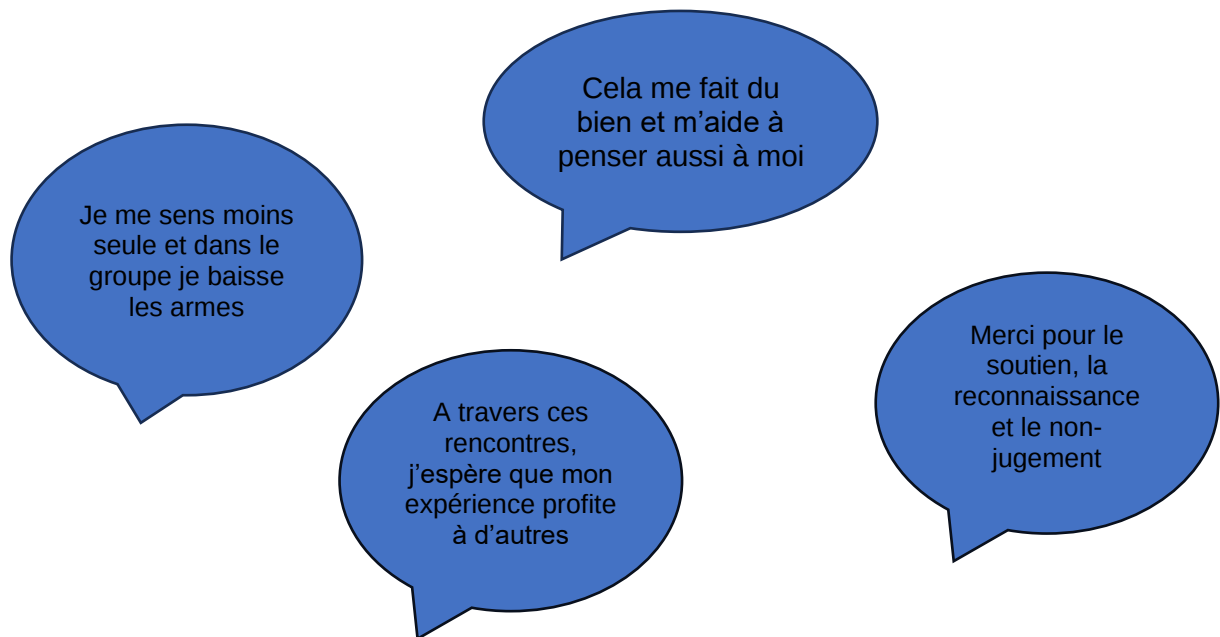
Certains sont aidants de plusieurs membres de leur famille.

a) Au cours de ces rencontres : avez-vous eu la possibilité de faire part de votre expérience ?

Oui	11
Non	0

Les participantes se disant « très satisfaites mettent en avant l'écoute, le non-jugement, et la bienveillance des autres membres et de l'intervenante.

Paroles d'aidants :



Bénéfices observés (observations de l'intervenante) :

Le groupe d'aidants permet un partage d'expérience et un soutien entre pairs. Il représente un espace privilégié pour pouvoir exprimer et partager ses émotions en tant qu'aidant. Il permet d'évoquer des situations vécues difficilement. Il donne l'occasion aux aidants de réfléchir autour de problématiques communes afin de disposer de clés de compréhension pour accompagner leur proche au quotidien.

9. Bilan et Perspectives

De décembre 2023 à novembre 2024, les aidants familiaux ont pu trouver et exprimer un réel soutien dans le groupe et sentent que cet espace est précieux car la parole y est libre et ne rencontre aucun jugement. Ils ont conscience, par leur témoignage, de pouvoir aider les autres participants.

Les participants se sont ainsi sentis aidés et soutenus, ils reprennent confiance dans leur lien avec la personne aidée, dans leur capacité à prendre une juste distance avec elle. Ils ont pu aussi prendre du recul sur leur situation et mieux la contenir.

Par ailleurs, le changement d'intervenante a pu apporter une dynamique nouvelle dans les échanges et dans la construction des futures programmations. En effet, un cycle régulier est proposé sous la forme d'un groupe de parole deux samedis par mois ; en parallèle, des ateliers thématiques seront proposés une fois par trimestre afin de diversifier les contenus (apports d'éclairages théoriques) et de répondre à davantage de demandes.

Le maillage partenarial apparaît comme important à développer pour faire connaître davantage ces actions et orienter au mieux les usagers.

A titre d'exemple, notre participation au comité technique des aidants familiaux s'inscrit dans ces perspectives de déploiement.

Convaincu de l'utilité sociale, la pérennité des actions proposées semble nécessaire pour 2024-2025.

ANNEXE

Flyer de communication « Le Café des aidants familiaux »



LE CAFÉ DES AIDANTS FAMILIAUX



GROUPE D'ÉCHANGE ET ATELIERS
À DESTINATION DE PERSONNES
ACCOMPAGNANT UN PROCHE DÉPENDANT
(MALADIE/ HANDICAP/ VIEILLISSEMENT)

animé par Amandine Schoumaker,
psychologue

GRATUIT

GROUPE DE PAROLE

Partage d'expérience

Les samedis :

6 avril 2024

20 avril 2024

4 mai 2024

18 mai 2024

15 juin 2024

20 juin 2024

De 10h à 12h

CONFERENCE-DEBAT

Jeudi 27 juin 2024

Vivre avec une personne

atteinte de démence

De 18h à 20h

*A destination des aidants
familiaux et des
professionnels*

Café des parents

32 rue Dupont des Loges - Metz

07 56 38 10 14

contact@epe57.fr

avec le soutien financier de

Moselle
L'Eurodépartement

CCAS
metz