

## TÉMOIGNAGE

« Tout seul dans la maison avec ma femme, c'était devenu très dur. Il y avait des tensions et je ne savais pas toujours comment la prendre. Face à la maladie, je me suis vite senti désarmé, avec le risque de me retrouver isolé. Dans les petites villes, du jour où vous avez une personne malade chez vous, les gens ne viennent plus vous rendre visite. Quand l'association France Alzheimer de l'Yonne m'a proposé de suivre une formation, je n'ai pas hésité. Cette formation m'a été d'autant plus bénéfique que j'ai pu échanger avec d'autres aidants. J'ai mieux compris ce qu'était la maladie. Lorsque le médecin vous parle de démence, vous ne retenez que ce terme. Mais la maladie d'Alzheimer, c'est tout sauf de la folie. Les formateurs nous ont appris comment se comporter dans les situations de crise. Il ne faut pas se braquer, ni brusquer la personne malade. La première chose à faire est d'essayer de se mettre à sa place, de se demander pourquoi elle se comporte ainsi. Son attitude est le résultat d'une souffrance. Et si son agressivité se fixe sur nous, c'est souvent parce qu'on représente un frein à ce qu'elle veut faire. C'est difficile. Les personnes malades ont une logique différente. On finit par ne plus se comprendre. Les formateurs m'ont également montré comment rendre la vie plus confortable à ma femme, en aménageant la maison. Et je suis maintenant convaincu qu'il ne faut pas vouloir tout faire tout seul. Il faut accepter de se faire aider. Si on attend trop longtemps, on risque de se mettre en danger, ainsi que la personne malade. »

Miltiade Minéry

**FRANCE ALZHEIMER EST UNE UNION D'ASSOCIATIONS PRÉSENTES DANS TOUTE LA FRANCE, AU SERVICE DES PERSONNES MALADES ET DE LEURS FAMILLES.**

Reconnue d'utilité publique depuis 1991, ses missions essentielles sont :

- ▶ Informer et soutenir les personnes malades et leurs familles
- ▶ Former les professionnels de santé, les bénévoles et les aidants
- ▶ Contribuer à la recherche scientifique
- ▶ Sensibiliser le public et interpeller les pouvoirs publics

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)  
rubrique "Nos formations"

Retrouvez-nous sur :



Allo France Alzheimer :

**0 800 97 20 97**

Service & appel gratuits

Avec le soutien de la :



Imprimé avec le soutien de la :



Siège de l'Union nationale des associations  
France Alzheimer et maladies apparentées  
11 rue Tronchet - 75008 Paris



VOUS AIDER À TOUJOURS PROFITER DE LA VIE



**FORMATION  
DES AIDANTS**

**FORMEZ-VOUS  
GRATUITEMENT !**

# VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ATTEINT DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

## POURQUOI UNE FORMATION ?

France Alzheimer et maladies apparentées milite depuis longtemps pour faire reconnaître le rôle essentiel des aidants familiaux.

Ceux-ci, malgré tous les efforts déployés, peuvent être confrontés à des situations d'échec, avec des risques d'épuisement et d'isolement.

Ils sont nombreux à demander de l'aide pour améliorer la qualité de l'accompagnement d'un proche et développer leurs compétences.

## À QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

Soutenue par l'État dans le cadre du Plan maladies neuro-dégénératives 2014-2019, cette formation s'adresse aux personnes qui accompagnent un parent ou un proche atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Les participants sont réunis en petits groupes pour favoriser le partage d'expériences et les échanges. **Cette formation est gratuite.**

## QUI L'ANIME ?

Elle est co-animée par un psychologue et un bénévole de l'association, formés ensemble pour cette action.

Ce travail en binôme, spécificité de France Alzheimer et maladies apparentées, permet d'apporter des réponses au plus près des réalités vécues par les participants.

## LES OBJECTIFS

- ▶ Mieux comprendre les mécanismes de la maladie
- ▶ Mieux adapter ses attitudes et ses comportements face à la personne malade
- ▶ Mieux communiquer pour maintenir une relation d'échange
- ▶ Mieux évaluer ses possibilités et savoir reconnaître ses limites
- ▶ Mieux connaître les aides dont on peut bénéficier

## EN PLUS DE LA FORMATION

Les associations France Alzheimer et maladies apparentées peuvent aussi proposer :

- ▶ Une permanence pour être écouté, informé et orienté
- ▶ Des groupes de parole animés par des psychologues
- ▶ Des groupes de partage d'expériences, de convivialité et de loisirs
- ▶ Des conférences-débats où interviennent des experts professionnels
- ▶ Des Séjours Vacances France Alzheimer
- ▶ Des haltes-relais pour les personnes malades et leur aidant familial ainsi que des Cafés mémoire France Alzheimer®.

## LE CONTENU DE LA FORMATION

L'ensemble du cycle est d'une durée de 14 heures. Il est découpé en plusieurs modules, espacés sur plusieurs semaines.

- ▶ **Module 1 : Connaître la maladie d'Alzheimer**
  - Les questions les plus fréquentes
  - Les différents troubles de la maladie
- ▶ **Module 2 : S'informer sur les aides possibles**
  - Les aides humaines
  - Les aides techniques
  - Les aides sociales et financières
  - Les aides juridiques
- ▶ **Module 3 : Accompagner au quotidien**
  - Les actes du quotidien
  - Les temps de partage et de détente
- ▶ **Module 4 : Communiquer et comprendre**
  - Rester en relation et maintenir l'échange
  - Répondre aux manifestations de l'humeur et aux conduites dérangeantes
- ▶ **Module 5 : Être l'aidant familial**
  - Modification des rôles dans la famille
  - Importance des temps de répit et du maintien du lien social

Les deux derniers modules sont abordés si le groupe est composé d'aidants ayant leurs proches malades en établissement ou fréquentant un accueil de jour ou encore d'aidants qui peuvent arriver à la limite de l'accompagnement à domicile et se posent la question de l'entrée en établissement :

- ▶ **Module 6 : Préparer l'entrée en établissement**
  - Reconnaître les limites de l'accompagnement à domicile
  - Envisager l'entrée en établissement de son proche malade
- ▶ **Module 7 : Vivre en établissement**
  - Fonctionnement d'un établissement
  - Accueil de la personne malade et de sa famille
  - Place de l'aidant et ses relations avec le personnel soignant