Chères amies, Chers amis,

Le Pôle Santé et Khépri Santé vous remercient de votre participation lors de la journée nationale des aidants du 6 octobre.

Pour prolonger cela, nous vous proposons de manifester votre intérêt :

1/ En contribuant au **développement de VERBATIM\***, voir détail ci-dessous,

2/ En participant au **Téléthon le dimanche 8 décembre** prochain, Voir programme,

3/ En demandant **des informations sur le Pôle Santé** et ses activités (pour toute information complémentaire voir ci-dessous).

1/ **Développement de VERBATIM\***

En vous remerciant encore pour le soutien que vous avez manifesté lors de cette journée, nous vous proposons de continuer à soutenir nos actions en répondant à un mini questionnaire en ligne *(Toutes vos réponses seront traitées de façon strictement confidentielle. Tout cela est fait dans le plus grand respect des conditions éthiques et de réglementation RGPD)*.

**Verbatim de la Bien Traitance – VBT\*** est un jeu pédagogique pour aider au quotidien les aidants qui, par manque d’expérience (on ne nait pas aidant mais on le devient), peuvent ne pas toujours **savoir comment bien-faire, bien-être et bien-dire** (les 4 thèmes de VBT = les lieux, les situations, les comportements et le verbatim de la relation aidé(e) – aidant).

Ce jeu est en court de développement et souhaite bénéficier des expériences et des connaissances que chaque aidant accumule. **Pour ce faire, merci d’adresser un mail au :**

**Dr Christian Schoen** **christian.schoen@verbatim-bientraitance.fr**

En réponse il vous sera proposé de répondre un questionnaire anonyme.

**Dès que le jeu sera disponible, une copie vous sera adressée**

Cette contribution participera à l’enrichissement de l’application digitale pédagogique -VERBATIM- que nous déployons avec votre aide.

**2/ Téléthon le dimanche 8 décembre**

Nous vous invitons à venir découvrir nos prestations le 8 décembre 2019 lors du Téléthon.

Nos prestations sont en présentielle et prochainement en téléconsultation.

Evelyne Revellat, Fondatrice de Khépri Santé (centre pluridisciplinaire de prise en charge de la santé basé à Nogent sur marne qui conjugue médecine conventionnelle et thérapies complémentaires. Cette approche dite santé intégrative regroupe une trentaine de pratiques thérapeutiques autour des soins liés au corps, au mental, à l’énergie et la nutrition.

Je vous présente le docteur Christian Schoen qui va co-animer nos échanges après le film. Il représente le Pôle Santé. Son travail consiste à apporter des solutions et apprendre **Comment rendre fluide la relation aidé / aidant** **quand on manque encore d’expérience ?** Vous pourrez aussi apporter votre contribution à l’enrichissement de l’application digitale pédagogique qu’il développe pour savoir comment bien-faire, -être et -dire au quotidien ?

**Nous contribuons à la journée nationale des aidants pour :**

* La reconnaissance du rôle des aidants,
* C’est une façon d’assumer notre rôle sociétal,
* Et d’agir dans le cadre de la prévention, vecteur de cohésion sociale.

Nous mettons ainsi en lumière le fait qu’il est indispensable de changer d’habitudes de vie, de rompre l’isolement face à l’ampleur de la tâche. Et que le rôle d’aidant ne doit pas être un facteur de précarité.

En tant qu’acteur social de prévention, nous souhaitons créer un environnement où l’aidant peut préserver sa liberté d’agir, de penser, de choisir ce qu’il prend ou pas dans son rôle ; de décider de cadrer les limites de son rôle pour éviter de s’y perdre.

Notre objectif est de contribuer à un système de santé intégré qui prend en compte aussi bien les besoins de la personne aidée que de l’aidant.

Tout cela implique bien sûr des frais de fonctionnement inhérents à cette reconnaissance, comme par exemple : une indemnité de mise en disponibilité professionnelle, la mise en place d’une prévention efficace du burn out des aidants. Mais tous ces frais seraient autant de coûts économisés par rapport à la perte d’un emploi, et aux frais d’arrêt maladie de l’aidant pour la CPAM.

**Notre métier :** c’est soutenir les aidants à conserver leur niveau de qualité de vie, en gardant une vie sociale équilibrée, l’employabilité et restant en bonne santé.

Notre compétence c’est de savoir aider l’autre sans s’épuiser, c’est rester soi-même bien dans sa tête, bien physiquement. Tout cela, c’est ce que nous savons transmettre.

C’est vous transmettre ce que veut dire prendre soin de soi ? C’est quoi lâcher prise ?

Comment le faire, quand on a très peu de temps à s’accorder ?

Comment prévenir les risques de se laisser submerger par son rôle d’aidant?

**En étant accompagné(e), je découvre :**

Que je ne suis plus seul(e) face à cette responsabilité et surtout pas seul(e) à vivre cette situation,

C’est prendre conscience qu’on est devenu aidant,

J’identifie quelle est ma place au côté du proche,

Ce que je veux faire ou pas, et ce que je suis capable de bien faire,

Je prends conscience du fait que j’ai aussi besoin de temps pour moi,

Vers qui me tourner quand le temps des professionnels de santé qui viennent à domicile est compté,

Comment je peux éviter l’épuisement physique ou psychique et de m’isoler socialement,

Que faire quand j’ai des problèmes de sommeil,

Comment je vois quand j’ai atteint mes limites et que je suis au bord du burn out,

Comment je peux accompagner sans m’épuiser, en apprenant à me ressourcer rapidement,

Découvrir des techniques de soins dont je peux bénéficier et m’approprier pour moi-même et pour mon proche,

Comment mieux me connaître pour respecter mes limites, dans un minimum de temps.

Comment je peux me faire relayer pour quelques heures sans culpabiliser.

**C’est ce que nous pouvons vous faire partager aujourd’hui.**

**Signature :**

**Les organisateurs partenaire du Programme : Evelyne Revellat et Christian Schoen**

**Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris-Est & Khépri Santé**

* VERBATIM :

Le Docteur Christian Schoen

Comment bien-faire, bien-dire, bien-être ?

Comment savoir communiquer en étant dans la relation d’aide ?

Comment rendre fluide la relation aidé / aidant quand on manque encore d’expérience ?

Découvrir et apporter sa contribution à l’enrichissement d’une application digitale pédagogique pour savoir faire et dire au quotidien