**Participation à la journée des aidants JNA organisée par l’association**

**Je t’aide.org le Dimanche 6 octobre en 2019, 2020 et 2021.**

**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, peux 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 du proche que de l’aidant.

Tout cela implique des frais de fonctionnement inhérent à cette reconnaissance, comme par exemple : la mise en place d’une prévention efficace du burn out des aidants. Tous ces frais permettent d’éviter :

* la perte d’un emploi de l’aidant qui n’arrive plus à conjuguer vie privée et vie,
* les arrêts de travail pour épuisement,

La prévention permet de faire l’économie de la précarité.

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

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 ?

**En étant accompagné, j’ai découvert :**

Que je ne suis plus seul face à cette responsabilité et surtout pas seul 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 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 je veux vous faire partager aujourd’hui.**

**Introduction au débat :**

Le Docteur Christian Schoen

Comment bien faire ?

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 éducative pour savoir faire et dire au quotidien ?