

## 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 un 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 LEUR FAMILLE.**

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

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

**POUR PLUS D'INFORMATIONS :**  
<http://aidants.francealzheimer.org>

Allo France Alzheimer

**0 800 97 20 97**

**Service & appel gratuits**

Avec le soutien de :



Union nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées  
21, boulevard Montmartre - 75002 Paris



[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

UN MALADE, C'EST TOUTE UNE FAMILLE QUI A BESOIN D'AIDE



**FORMATION  
DES AIDANTS**

**FORMEZ-VOUS GRATUITEMENT  
AVEC FRANCE ALZHEIMER**

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

## POURQUOI UNE FORMATION ?

France Alzheimer 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 réclamer 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 Alzheimer 2008 – 2012, 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, 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 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-répit 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