**Aidants et accompagnement psychologique**

Les personnes qui s’occupent d’un proche diminué par la maladie ont aussi besoin d’aide.

Il se retrouvent parfois seuls à devoir faire face à une situation épuisante, sans aucune préparation, aucune formation et sans même savoir à quoi ils doivent s’attendre.

Que l’on donne quelques heures de son temps par semaine pour tenir compagnie, faire les courses, trier le courrier, accompagner aux rendez-vous ou que l’on veille nuit et jour sur le parent malade, **la situation vécue peut-être un facteur de stress.**

Quelques séances d’accompagnement psychologique permettent**:**

* D’évacuer l’anxiété et **d’abaisser le niveau de stress** : l’entretien psychologique crée un espace de parole bienveillant et libérateur où l’on « vide son sac » et on atténue l’intensité de son anxiété.
* Une meilleure aidance : le rôle du psychologue est d’apporter à l’aidant des informations pertinentes sur la pathologie et ses conséquences psychologiques sur la relation aidant-aidé. **Il aide à comprendre des comportements inattendus et parfois déconcertants.**
* Un apprentissage des techniques de gestion du stress
* Ou une thérapie pour comprendre ce que l’on traverse : Lorsque l’on est épuisé physiquement, que l’on perd l’appétit, que l’on est miné par un sentiment d’échec, de culpabilité, tiraillé par les autres responsabilités professionnelles ou familiales que l’on endosse, que l’on peine à réfléchir, prendre des décisions, que les sentiments deviennent ambigus à l’égard de son proche malade, un simple soutien psychologique ne suffit plus. Une thérapie au long court permet de se sortir du malaise affectif et mental dans lequel on s’est enlisé.

**SAVE THE DATE**

* Atelier thérapeutique « Enthousiasmez-vous ! », Rigolothérapie

**Le samedi 04 novembre à 10h45** animé par Sophie Gormezano

* Groupe de formation des aidants sur les troubles du comportement

**Le mercredi 15 novembre à 14h00** animé par Géraldine MAITREL, psychologue

*Vous pouvez participer à ce groupe de formation en visioconférence. Précisez-le lors de votre inscription.*

**L’inscription est gratuite mais obligatoire au 01.48.27.70.67 ou par mail** **pfr93@lafocss.org**

**La Plateforme de répit propose également du lundi au vendredi :**

* Accompagnement administratif et social assuré par notre Conseillère en économie sociale et familiale. Il permet l’accompagnement aux aides financières et démarches (mise en place d’aides à domicile, l’hébergement temporaire…)
* Accompagnement psychologique assuré par notre psychologue : soutien individuel ou familial sur rendez-vous au 01.48.27.70.67 ou au 06.64.68.59.60
* Sorties culturelles ou visites en ligne, en partenariat avec l’association **ARTZ** qui offre du temps libre aux aidants familiaux à travers un accompagnement des personnes aidées dans des activités culturelles et artistiques *(*adhésion annuelle forfaitaire de 20€).

**L’équipe de la Plateforme d’accompagnement et de répit des aidants vous souhaite une bonne journée.**