



*femmes*TISCHE  
*hommes*TISCHE



Guide d'animation

## Je suis proche aidant·e

Je prends soin de moi et d'une personne proche

Le guide du set d'animation a été élaboré par Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau), Claudia Kessler (PHS Public Health Services) et Viviane Fenter (Femmes-Tische et Hommes-Tische) avec le soutien de [Promotion Santé Suisse](#) en 2023. Illustration: Typopress Bern AG

### **Informations pour l'animatrice ou l'animateur :**

Ce set d'animation a pour bases :

- la brochure **Prendre soin de soi et de son proche**
- le module de Femmes-Tische et Hommes-Tische **10 pas pour la santé mentale**

Le thème de ce set d'animation est le rôle de proche aidant-e.

Les proches aidant-es sont des personnes adultes qui prennent soin d'une autre personne adulte.

Les proches aidant-es prennent soin d'un parent, de leur partenaire ou d'une personne de leur famille ou cercle d'ami-es.

Ce set d'animation est aussi pour les personnes de l'entourage des proches aidant-es.

Les personnes de l'entourage sont par exemple des ami-es, des membres de la famille, des voisin-es ou des connaissances.

Les informations, questions et conseils sur les cartes d'animation sont pour les proches aidant-es, mais aussi pour leur entourage et pour d'autres personnes intéressées.

Tu recevras plus d'informations lors de la formation d'introduction au module.

### **Ce guide donne les informations suivantes :**

- Buts, matériel et préparation de la Table ronde
- Déroulement pas à pas de la Table ronde

### **L'annexe séparée contient :**

- Histoire des haricots porte-bonheur et informations
- Conseils pour écrire des bonnes résolutions
- Organisation des Tables rondes : quelques conseils
- Règles de discussion

## Buts de la Table ronde

Les participant·es :

1. discutent du rôle des proches aidant·es et s'intéressent au thème ;
2. savent ce que les proches aidant·es peuvent faire pour leur santé mentale et physique ;
3. sont encouragé·es à observer, comprendre et remettre en question leur propre expérience ;
4. savent comment soutenir les proches aidant·es ;
5. connaissent les possibilités de décharge et les offres d'aide dans la région.

**Matériel :**

- **14 cartes illustrées**
- Cartes blanches pour les bonnes résolutions : 1 carte par personne
- Liste **Adresses et informations complémentaires**
- Brochure **Prendre soin de soi et de son proche**
- Cartes postales **10 pas pour la santé mentale** dans la langue des participant·es

**Préparation :**

- Vérifie le matériel.
- Lis le guide d'animation.
- Lis les informations au dos des cartes.
- Organise une petite collation.

**Déroulement de la Table ronde :**

1. Accueillir, se présenter
2. Introduire le thème avec la carte **Introduction**
3. Discuter des **cartes 1 à 10**
4. Présenter la carte **Coffre au trésor**
5. Discuter de la carte **Bonnes résolutions**
6. Présenter la liste des **Adresses et informations complémentaires**
7. Conclure la Table ronde

### 1. Accueillir, se présenter

environ 20 minutes

- Présente-toi et présente l'institution ou l'organisation.
- Informe les participant-es du déroulement et de la durée de la Table ronde.
- Explique ton rôle d'animatrice ou animateur.
- Explique les règles de discussion.
- Encourage les participant-es à s'exprimer et parler de leurs expériences lors des discussions.
- Explique pourquoi parler de ce thème, pour quelles raisons ce thème est important.
- Présente les objectifs de la Table ronde du jour.

### Tour de présentation et lien avec le thème

Le tour de présentation permet à chaque personne de savoir qui est ici.

Fais attention de respecter le temps prévu !

1. Chaque personne se présente par son nom.
2. Et chaque personne explique en 2-3 phrases son lien avec le thème.

### Propositions :

### Question :

Qui s'est déjà occupé ou a soigné des adultes de sa famille ?

Les participant-es se placent sur une ligne de 0 à 10 en fonction de leur expérience :

- 0 signifie : je n'ai jamais pris en charge ou soigné une personne adulte
- 1 signifie : je l'ai fait pendant 6 mois à 1 an
- Puis, selon le nombre d'années, jusqu'à 10
- 10 signifie : je l'ai fait pendant 10 ans ou plus

Lorsque les personnes présentes sont alignées, elles disent leur nom.

### Autre question possible :

Connais-tu quelqu'un qui prend soin d'une autre personne adulte ?

Les participants se lèvent ou lèvent la main en fonction de la réponse.

Commente le résultat, par exemple : **Beaucoup de personnes connaissent déjà un-e proche aidant-e.**

A la fin du tour de présentation, chaque personne peut dire ses sentiments ou pensées sur le thème des proches aidants.

## 2. Introduire le thème avec la carte **Introduction**

environ 10 minutes

- Commence avec la carte **Introduction** : tiens cette carte en montrant l'image et pose les questions qui se trouvent au dos de la carte.
- Présente ensuite les informations au dos de la carte. Tu peux lire ces informations ou les présenter à ta manière.

## 3. Discuter des **cartes 1 à 10**

environ 45 minutes

- Étale ces 10 cartes sur la table et demande aux participant-es de les regarder et d'en choisir une.
- Les participant-es choisissent une carte et racontent pourquoi elles/ils ont choisi cette carte.
- Lis ou parle à ta manière de la partie « Information » de la carte présentée.
- Encourage les participant-es : **Ne parlez pas seulement des problèmes, mais aussi des solutions que vous avez trouvées. Avez-vous des expériences positives à partager ?**
- Lis les questions au dos de la carte. Tous les participant-es répondent sans juger les réponses des autres.
- Lorsqu'une personne s'éloigne du sujet, ramène-la vers le sujet aimablement. Ainsi chaque personne du groupe peut parler de ses expériences.
- Parfois les gens pensent à autre chose que le thème en regardant les images des cartes. Ce n'est pas un problème. Tu peux alors dire : **Il n'y a pas d'explication juste ou fausse !** Et tu peux diriger de nouveau vers le thème.
- Complète les réponses du groupe avec les idées au dos de la carte.

### Information pour l'animatrice ou l'animateur

Parfois les personnes ne veulent pas parler d'elles-mêmes ou de leur propre expérience.

Elles peuvent choisir une carte en pensant à quelqu'un de leur entourage, de leur famille ou à un-e collègue.

C'est parfois plus simple de parler d'une autre personne.

Parler d'une autre personne est plus facile que partager des sentiments forts sur sa propre situation.

#### 4. Présenter la carte **Coffre au trésor**

environ 10 minutes

- Explique l'idée du coffre au trésor.
- Le coffre au trésor peut apporter du soutien pour les moments difficiles.
- L'idée est de trouver des choses qui aident à se sentir bien et de garder ces choses dans le coffre.
- Le coffre aide à retrouver l'équilibre par ses propres moyens.
- Invite les participant-es à remplir leur coffre au trésor dans les bons moments. Une boîte à chaussures ou une enveloppe peuvent servir de coffre au trésor. Le coffre au trésor peut contenir des petits messages de bien-être écrits sur des feuilles de papier.
- Le coffre au trésor peut contenir des objets qui aident à se sentir bien.
- Le coffre au trésor est également un bon moyen d'entamer une discussion avec d'autres personnes. Ainsi, les autres savent mieux ce qui nous fait du bien.
- Une alternative au coffre au trésor est l'histoire des haricots du bonheur. Cette histoire est dans l'**annexe**.

## 5. Discuter de la carte **Bonnes résolutions**

environ 5 minutes

- Distribue à chaque participant-e une carte blanche pour écrire une ou plusieurs bonnes résolutions.
- Explique l'idée : écrire une bonne résolution sur la carte peut aider à se donner un but et rester motivé-e.  
Pour tenir une bonne résolution, c'est important de :
  - se donner un but réaliste et réalisable,
  - adapter le but à ses besoins et à ses capacités.
- Il y a des conseils pour de bonnes résolutions dans **l'annexe du guide d'animation**.
- Encourage les participant-es à écrire une bonne résolution sur leur carte à la maison, dans leur langue.
- Les participant-es peuvent toujours compléter ou adapter leur carte.

## 6. Liste des **Adresses et informations complémentaires**

environ 10 minutes

- Parle des possibilités d'aide et de soutien.
- Dis comme c'est important de soulager les proches aidant-es.
- Nous devons toutes et tous apprendre à demander, à rechercher et à accepter du soutien.
- Tu peux indiquer ce qui existe dans la région en regardant la liste **Adresses et informations complémentaires**.
- Si les participant-es ont des questions, il y a peut-être des pistes de réponse dans la liste.
- Si tu n'as pas de réponse, tu peux demander à la responsable de centre et répondre à la prochaine Table ronde.

## 7. **Conclure** la Table ronde

environ 5 minutes

- Pour finir, montre la brochure **Prendre soin de soi et de son proche**. La brochure existe en allemand, français et italien.
- Remercie les participant-es de leur venue et de la discussion.
- Résume la Table ronde en quelques phrases.
- Invite les participant-es à dire en une phrase ce qu'elles/ils retiennent de cette Table ronde.  
Celles et ceux qui le souhaitent peuvent lire leur résolution.
- Termine en souhaitant bonne suite à toutes et à tous.