

Être proche aidant et prendre soin de soi: ça s'apprend!

CORNOL La Valse du Temps, centre de jour spécialisé accueillant les personnes atteintes de troubles neuro-cognitifs de type Alzheimer, peut à nouveau proposer sa formation destinée aux proches aidants. Découverte de cette belle offre avec Caroline Bernasconi, co-fondatrice de l'association et directrice du centre, qui répond à nos questions.



«Parfois, oser faire le premier pas est difficile pour le proche aidant», constate Caroline Bernasconi.

de manière pragmatique, avec des solutions très concrètes, mais également en explorant les domaines des émotions et de la communication.

Quelles sont les émotions dont vous parlez et qui doivent être gérées?

On peut ressentir une certaine culpabilité à laisser la personne seule dans le but de prendre un peu de temps pour soi. Pourtant, pour être en mesure de s'occuper de la personne souffrant de troubles de la mémoire sur le long terme et dans de bonnes conditions, cela s'avère essentiel. La maladie tendra à prendre de plus en plus de place. Aussi, pour réussir à tenir, il est indispensable de s'entourer, de ne pas hésiter à demander l'aide de soins à domicile, de centres de jour ou d'autres prestataires. Il faut aussi souvent se poser la question de comment est-ce qu'on se sent dans cet accompagnement.

Quels sont les retours des participants aux formations précédentes?

Être écouté sans être jugé, échanger dans un climat de confiance avec un petit groupe de personnes qui vivent une situation similaire et même rire ensemble fait énormément de bien aux participants. Aussi, le fait de chercher et trouver ensemble des solutions est très enrichissant pour tout le monde. Autre avantage, on peut tester les outils et en reparler à la séance suivante.

Où, comment et quand aura lieu la formation?

Les dates, les horaires et le lieu seront définis en fonction des participants et des décisions prises en lien avec la situation de crise sanitaire. Cette formation est aussi peu onéreuse que possible pour être très accessible, soit 210 francs pour sept séances de trois heures. Si ce prix est un frein, des solutions d'aide financière existent. Aussi, beaucoup nous disent qu'ils aimeraient

participer mais qu'ils ne bénéficient pas de solution de garde pour leur proche durant les cours. Nous pouvons aider à trouver une personne qualifiée pour se rendre à domicile alors que son proche se forme.

Un message à faire passer aux proches aidants qui hésiteraient?

Osez faire le pas. Cela demande du courage et de l'énergie de s'inscrire à cette formation mais je peux le dire, avec le recul: cela peut faire gagner du temps. Très souvent, les proches aidants nous confient que s'ils avaient su, ils auraient participé avant pour disposer de tous ces outils le plus tôt possible, améliorer leur quotidien et diminuer leur stress. De plus, nous avons pu observer que l'appartenance au groupe se poursuit après les formations avec des groupes spontanés sur Whatsapp, ce qui nous a donné envie de mettre en des séances trimestrielles permettant aux anciens participants de se retrouver.

**Propos recueillis par
Laetitia Dell'Estate**

Les personnes intéressées peuvent prendre directement contact avec Caroline Bernasconi à la Valse du Temps au 032 462 11 57 ou à l'adresse contact@lavalsedutemps.ch

Caroline Bernasconi, à qui s'adresse la formation intitulée «Apprendre à être mieux... pour mieux aider»?

Ce cours donne des outils aux proches aidants qui accompagnent une personne vivant avec des troubles importants de la mémoire, comme Alzheimer ou les affections apparentées.

Quelles sont les difficultés majeures rencontrées par ces proches aidants?

Être proche aidant, c'est vraiment un travail, un défi de tous les jours. Petit à petit, le proche en vient à

assister la personne dans toutes les activités de la vie quotidienne, se créant de nouvelles responsabilités. En plus, les pertes de mémoire, les moments de colère, de frustration ou de confusion impliquent au niveau émotionnel. Face à tout cela, souvent, le proche aidant s'épuise progressivement. Cette formation vise à anticiper toutes ces choses, à gérer son stress pour agir concrètement. Il ne s'agit pas d'une formation théorique où l'on étudierait des coupes du cerveau; on se penche sur les difficultés réellement éprouvées par les proches aidants présents. Nous essayons de les aider

CARTE D'IDENTITÉ

Âge: 38 ans
État civil: en couple, deux enfants
Domicile: Vicques
Formation: psychologue
Emploi actuel: directrice du centre de jour spécialisé La Valse du Temps à Cornol depuis une dizaine d'années
Hobbies: jouer de la flûte traversière, la musique en général, la nature et les voyages