



Aider les Aidants

Dr Emmanuel Gourmet

Aider

**Apporter son concours à quelqu'un,
joindre ses efforts aux siens dans ce qu'il
fait : lui être utile, faciliter son action, en
parlant de quelque chose**

**Exemple : aider un ami à surmonter ses
difficultés**

Aidant

Le terme d'aidant est attribué à toute personne professionnelle ou non, qui apporte de l'aide à une personne dépendante.

Une personne dépendante est une personne qui a besoin d'être aidée pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie ou qui a besoin d'une surveillance.

Alors, comment aider ?

Synonymes ...

Agir, alléger, épauler, appuyer, assister, étayer, collaborer, concourir, conforter, contribuer, coopérer, défendre, dépanner, donner, employer, encourager, entraider, faire, favoriser, faciliter, fortifier, guider, offrir, partager, participer, patronner, permettre, pousser, prêter main forte, protéger, réconforter, remonter, rendre service, renforcer, seconder, secourir, s'occuper, soulager, soutenir....

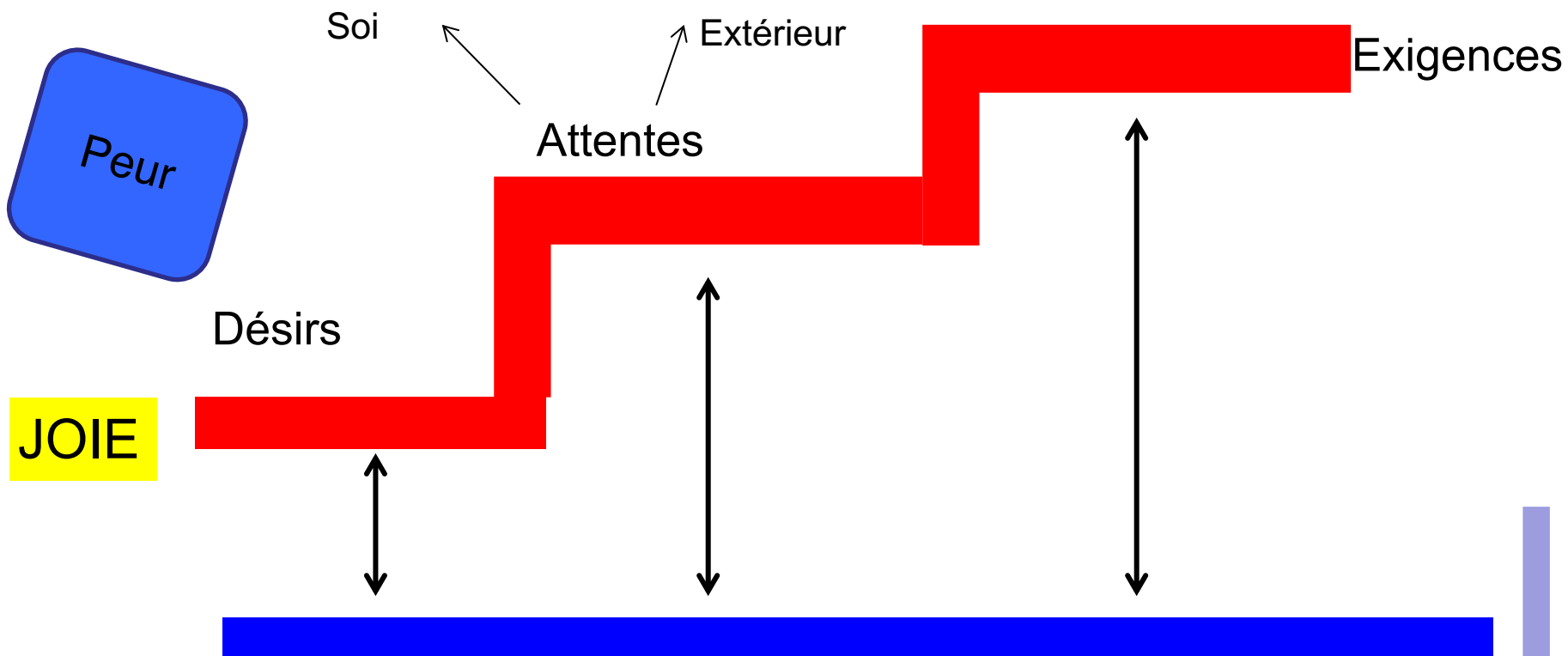
Qui pour nous aider à aider ?

*On peut aider un bœuf à se lever, seulement
s'il s'efforce lui-même de le faire*

Proverbe africain

La connaissance de l'autre

*Ses désirs
attentes
exigences*



Peur

JOIE

Désirs

Attentes

Exigences

Soi

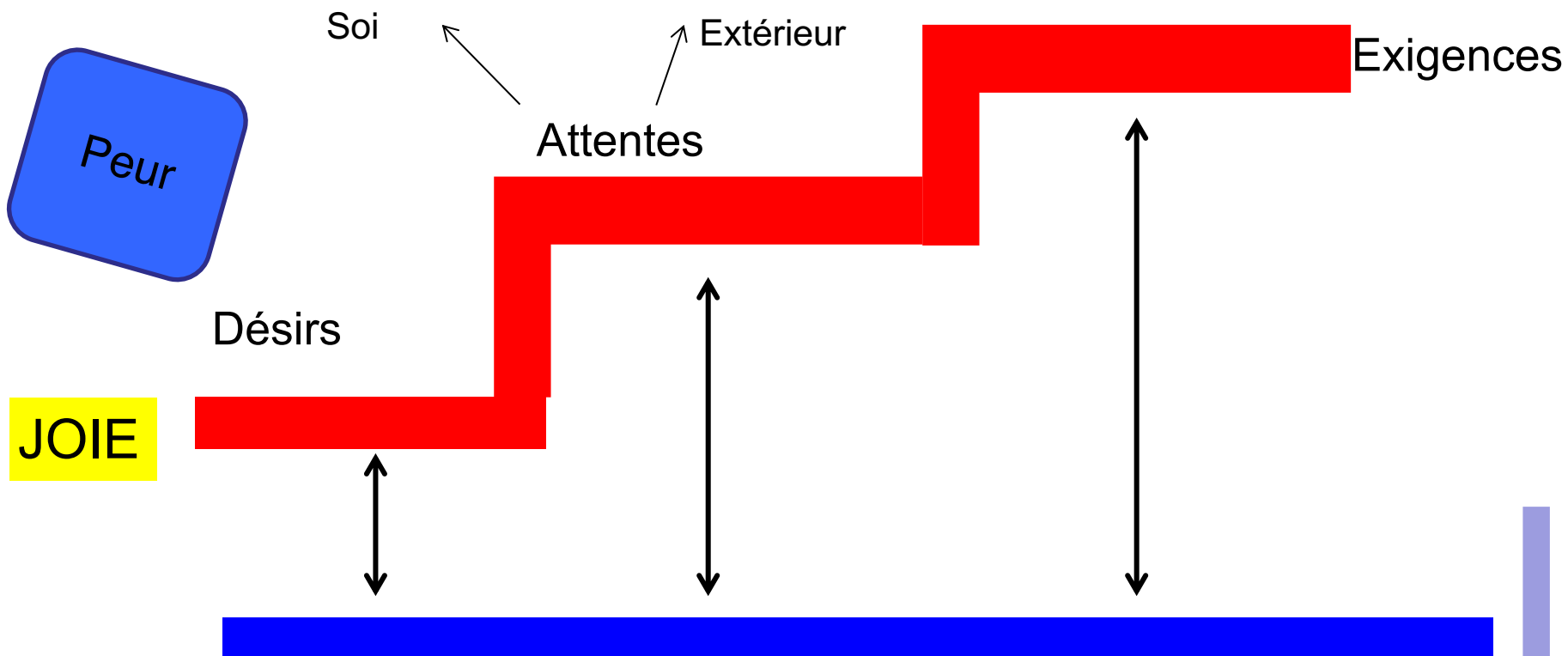
Extérieur

Réalité

Surprise Colère Tristesse Dégoût

La connaissance de soi

*Ses propres désirs
attentes
exigences*



Peur

JOIE

Soi

Extérieur

Exigences

Attentes

Désirs

Réalité

Surprise Colère Tristesse Dégoût

Quelle attitude est aidante ?

Apathie = indifférence

Antipathie = contre

Sympathie = avec

Empathie = à côté

Avantages et inconvénients des différentes attitudes

ATTITUDE	SE SENT ECOUTE	SE SENT COMPRIS	SE SENT AIDE
APATHIQUE	NON	NON	NON
ANTIPATHIQUE	OUI	NON	NON
SYMPATHIQUE	OUI et NON	OUI et NON	OUI et NON
EMPATHIQUE	OUI	OUI	OUI

L'empathie : définition

Chercher à percevoir, comprendre ou imaginer les émotions et les pensées de l'autre, les reconnaître, sans nécessairement les partager, dans le but d'aider l'autre à se sentir écouté, compris, aidé afin de lui permettre d'apaiser ses émotions

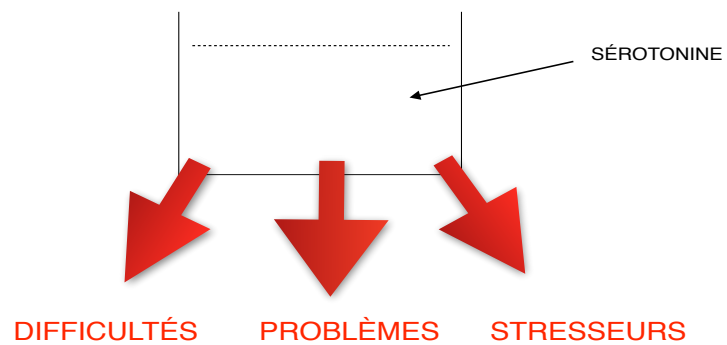
Comment ne pas s'épuiser à aider ?

SCHÉMA DES RESSOURCES

PLAISIR

sous toutes ses formes

- plaisir sensoriel
- plaisir émotionnel (joie, contentement)
- plaisir psychique (« les bons sentiments »)



Et si nous étions des bassins ?

En conclusion, comment aider sans s'épuiser ...

- **Ne pas oublier de s'intéresser aux attentes de l'autre**
 - **L'aide doit être centrée sur l'autre et non pas sur soi ou sur un objectif**
 - **Avoir une bonne dose d'empathie**
 - **Respecter ses propres limites**
 - **Remplir sa « marmite de ressources »**
 - **Et surtout ne jamais oublier cette définition...**
-

Définition (dictionnaire Le Robert)

Soigner : s'occuper du bien-être et du
contentement de quelqu'un



*MERCI POUR VOTRE
ATTENTION....*