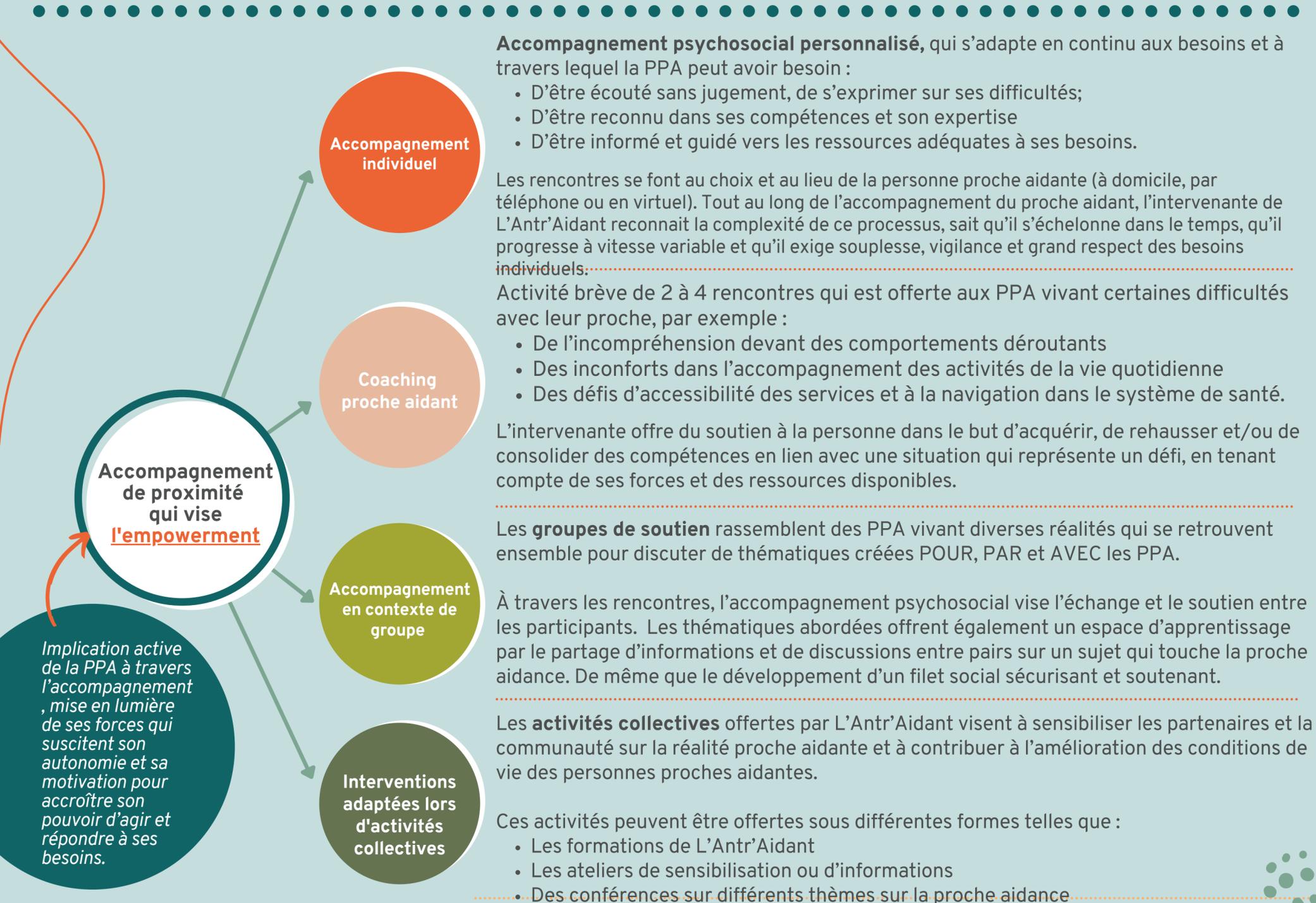


À quel moment ou dans quelle circonstance je peux ressentir le besoin d'un accompagnement psychosocial ?

- « Je vis de l'épuisement puisque ma charge mentale ne cesse d'augmenter plus la maladie de mon conjoint progresse. »
- « Je me sens perdu dans l'ensemble des démarches que je dois faire pour obtenir du soutien à mon domicile pour aider ma mère. »
- « Ma sœur vient d'obtenir un diagnostic de trouble neurocognitif. J'aimerais améliorer ma communication avec elle pour maintenir ma relation malgré la maladie. »
- « Je me sens isolée. J'ai besoin d'un espace pour parler de ce que je vis comme personne proche aidante. »
- « J'envisage d'héberger mon fils de 48 ans vivant avec une déficience intellectuelle et la seule option serait un CHSLD. Je me questionne à savoir si ce milieu serait adapté à ses besoins. »

Définition de ce qu'est un accompagnement psychosocial et plus spécifiquement celui à L'Antr'Aidant.

« À L'Antr'Aidant, l'accompagnement psychosocial de proximité est au cœur de notre engagement auprès des proches aidants. Il prend forme à travers quatre axes : le soutien psychosocial individuel, le coaching proche aidant, l'accompagnement en contexte de groupes de soutien ainsi que les interventions adaptées lors d'activités collectives dans la communauté.



L'approche individuelle et l'approche de groupe sont des méthodes tout aussi efficaces l'une que l'autre. La personne proche aidante peut choisir seule ou avec l'aide de l'intervenante psychosociale ce qui lui convient le mieux en fonction de ses besoins.

L'accompagnement psychosocial à L'Antr'Aidant est offert par une équipe d'intervenants multidisciplinaires dans le domaine de la relation d'aide tels que : l'éducation spécialisée, la gérontologie, le travail social, la psychoéducation, la sexologie, etc.

Mise en situation

Monsieur Lupin et Madame Abel forment un couple. Monsieur Lupin doit soutenir de plus en plus Mme Abel en raison d'une perte d'autonomie physique observée. Mme Abel a besoin d'aide pour différentes activités quotidiennes telles que : ses soins d'hygiène, se déplacer dans la maison, et sortir pour les courses. Il y a un mois, elle a fait une chute et elle a été hospitalisée. Monsieur Lupin nomme vivre des difficultés à soutenir son épouse. Il se questionne sur le retour possible à la maison considérant l'augmentation de l'aide et de l'assistance dont elle a besoin. Après réflexion, madame est relocalisée dans un milieu d'hébergement. Monsieur Lupin se sent découragé, vit beaucoup de tristesse, de la colère et de la culpabilité face à tous ces changements. Il a de la difficulté à vivre seul et à se réorganiser.

Schéma du parcours PPA à travers l'accompagnement psychosocial

Début de la recherche d'aide

Monsieur Lupin téléphone à la ligne d'accueil de L'Antr'Aidant. Une intervenante psychosociale lui offre une écoute attentive, un espace pour exposer sa situation et ses émotions. Compte tenu des émotions vécues par Monsieur Lupin, elle lui offre un accompagnement psychosocial individuel où il pourra bénéficier de rencontres pour discuter de ses préoccupations, nommer ses émotions et échanger sur des pistes de solutions personnalisées.

Accompagnement psychosocial individuel

Une intervenante psychosociale est attribuée à la situation de Monsieur Lupin. Au cours de l'échange, l'intervenante identifie qu'il a besoin de se changer les idées et de sortir de la maison. Elle lui propose donc de le rencontrer dans un petit café près de chez lui. Le jour de la rencontre au café, il s'exprime sur ses préoccupations en lien avec l'hébergement de sa conjointe et la culpabilité qu'il vit avec cette décision. L'intervenante entend bien ses préoccupations, elle suggère d'approfondir ses réflexions sur les émotions vécues, en lui présentant un outil clinique portant sur la culpabilité et en lui proposant différentes pistes de solution adaptées à sa situation.

Interventions adaptées, activités collectives -

En fonction des éléments discutés au fil des rencontres, l'intervenante psychosociale identifie qu'il pourrait être pertinent et aidant d'offrir à Monsieur Lupin la possibilité de participer à une activité de formation sous le thème de l'Usure de compassion. À travers cette formation, il serait possible d'approfondir davantage sur son épuisement ressenti, la culpabilité et la recherche de son identité en dehors de l'accompagnement de son épouse.

Monsieur Lupin se sent prêt à prendre part à cette formation et d'échanger dans ce contexte d'apprentissage avec d'autres personnes proches aidantes.

Processus en continu, qui se poursuit, s'arrête ou reprend en fonction des besoins exprimés de la personne proche aidante

Courage. Bienveillance. Solidarité. Créativité. Pouvoir d'agir.

Coaching proche aidant -

À travers les rencontres, Monsieur partage avec l'intervenante ses difficultés de communication vécues avec sa conjointe. Même si elle était d'accord avec son hébergement, elle lui reprocherait de l'abandonner. Monsieur ne sait plus comment agir dans cette situation.

L'intervenante lui propose des trucs, des astuces pour améliorer la communication et maintenir son alliance auprès de sa conjointe.

Groupe de soutien

À travers l'accompagnement individuel, Monsieur Lupin nomme se sentir seul dans sa situation. Il aimerait pouvoir échanger avec d'autres qui vivent ce bouleversement d'un changement de milieu de vie avec la personne qu'ils accompagnent. L'intervenante psychosociale l'informe du fonctionnement des groupes de soutien et l'invite à y participer. Elle lui remet la programmation du groupe de soutien désigné et elle procède à son inscription.

Il n'y a pas de destination finale, seulement un désir de rendre la route plus agréable !