

TRACK PROJECT

TRAINING AND RECOGNITION OF INFORMAL CARERS SKILLS
(FORMATION ET RECONNAISSANCE DES COMPETENCES DES AIDANTS INFORMELS)

KIT DE FORMATION

**O2 PROGRAMME DE FORMATION POUR
DES AIDANTS**

TABLE DES MATIERES

Résumé.....	4
1. La formation TRACK.....	5
Le programme de formation	6
Le contenu des modules.....	10
2. Initier la formation	19
Courrier d’invitation	20
Feuille d’émargement 1.....	21
Autorisation de reproduction et de représentation de l’image.....	22
Flyer du projet TRACK (version FR).....	23
Flyer du projet TRACK (version EN)	24
Déroulement.....	25
PowerPoint de lancement	26
Questionnaire d’entrée	28
3. Animer la formation	31
Séance collective 1	32
Feuille d’émargement 2.....	33
L’essentiel à retenir des activités 1.1. et 1.2.	34
PowerPoint Activité 1.3.	36
Séance collective 2	41
Feuille d’émargement 3.....	42
L’essentiel à retenir de l’activité 2.1.....	43
Activité 2.2. Faire le point sur sa situation d’aidant	45
PowerPoint Activité 2.2.	51
PowerPoint Activité 2.3.	53
PowerPoint Activité 2.3. bis.....	55

Séance collective 3	57
Feuille d'émargement 4.....	58
L'essentiel à retenir de l'activité 3.1.....	59
L'essentiel à retenir de l'activité 3.2.....	61
Activité 3.3. Mises en situation	62
Fiches pédagogiques utiles à l'animation.....	74
Animer une formation à distance.....	75
Animer une discussion de groupe	78
Animer un débriefing.....	80
Animer un World Café	82
4. Cloturer la formation.....	84
Courrier d'invitation	85
Feuille d'émargement 5.....	86
Questionnaire d'évaluation à chaud	87
Questionnaire d'évaluation à froid.....	90

RESUME

Le présent kit de formation a été développé dans le cadre du livrable O2 Programme de formation pour des aidants du projet TRACK à destination des professionnels dans le but de :

- Déployer et transmettre un même message pour uniformiser l’animation des actions utilisant les ressources TRACK,
- Mettre à disposition des supports pédagogiques variés pouvant être utilisés par des animateurs nombreux et différents.

Cette action consiste à développer les connaissances et les compétences des aidants qui accompagnent un proche atteint de la maladie d’Alzheimer. L’approche est multidimensionnelle et vise à favoriser le maintien et la préservation de l’autonomie des personnes malades à domicile le plus longtemps possible.

La formation est conçue pour être dispensée par un animateur accompagné de professionnels du domicile et d’experts professionnels (Médecin gériatre ou Neurologue, et Sophrologue).

- Cette formation se déroule sur six semaines, consacrées à comprendre la maladie et ses répercussions au quotidien
- Etablir une relation efficace avec son proche et savoir échanger avec un réseau de pairs
- Préserver l’autonomie de vie à domicile

Le présent kit est composé de l’ensemble des outils créés pour chacun des semaines de formation :

- Programme
- Déroulement
- Questionnaires
- Fiches pratiques
- Diaporamas
- Mises en situation.

L’ensemble des outils présentés dans le kit sont téléchargeables individuellement pour en faciliter l’utilisation.

1. LA FORMATION TRACK

PROGRAMME DE FORMATION
LE CONTENU DES MODULES

LE PROGRAMME DE FORMATION

CONTEXTE:

Le projet TRACK s'inscrit dans le contexte européen du vieillissement de la population, avec une population estimée à 5,5 millions de personnes touchées par un syndrome de démence (OCDE, 2012), et une nécessité de plus en plus urgente de professionnaliser l'accompagnement du vieillissement au domicile.

En 2050, les dépenses publiques en moyenne pour les soins de santé et à long terme dans les pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) peut atteindre 10-13% du produit intérieur brut (Commission européenne, 2007). Dans ce cadre, le projet contribuera à :

- Répondre à un besoin croissant de professionnels des soins, augmentant ainsi la pertinence de la formation professionnelle sur le marché du travail,
- Répondre aux besoins des professionnels qualifiés pour soutenir la vie autonome des personnes atteintes de démence,
- Fournir aux proches aidants la possibilité de devenir des travailleurs reconnus et certifiés dans le domaine des soins en réduisant ainsi l'inadéquation des compétences et la pénurie touchant ce domaine.

Au-delà, il convient de prendre en compte le contexte spécifique du proche aidant. En effet, devenir aidant d'un proche diagnostiqué de la Maladie d'Alzheimer est un engagement exigeant, qui augmente les risques pour la santé, un engagement à long terme, qui se transforme dans le temps et qui reçoit encore peu de soutien « formel ». La vulnérabilité des proches aidants est très importante sur le plan de la santé, mais surtout sur le plan de la santé mentale.

Aujourd'hui, des interventions de soutien sont largement offertes mais souvent trop tard et avec peu d'effets sur la santé mentale et la qualité de vie des aidants. Une véritable action de promotion de la santé est donc nécessaire dès l'annonce du diagnostic (moment charnière de transition de rôle pour les proches aidants). En effet, sans qu'il ne le sache ni le comprenne, l'annonce du diagnostic est, pour l'aidant, l'entrée officielle et irréversible dans un long processus de soutien, d'aide et de soins à son proche malade.

PUBLIC

Le programme de formation TRACK s'adresse spécifiquement aux proches aidants, de personnes présentant une maladie d'Alzheimer à un stade léger (ayant encore des capacités de mémorisation et de communication, qui remplissent des fonctions d'accompagnement au maintien à domicile.

Une définition générale de l'aidant (source COFACE¹) : « La personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou

¹ COFACE : Confédération des organisations familiales de l'Union européenne

non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnent à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques ».

Précision dans le cadre du projet TRACK : sont éligibles également les aidants rémunérés dans le cadre de l'APA.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE :

Acquérir des compétences liées à la maladie d'Alzheimer permettant de prendre en charge la maladie à domicile :

- Connaître la maladie d'Alzheimer, les signes précurseurs et son évolution dans le temps
- Connaître les troubles psychologiques et comportementaux à venir
- Appréhender le quotidien avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer
- Adapter sa pratique en fonction du degré de dépendance de son proche

Acquérir des compétences permettant de maintenir un lien social avec son proche malade :

- Adapter son comportement et ses attitudes en fonction des troubles de son proche
- Maintenir la communication avec son proche par la maîtrise des différentes communications (verbale, non verbale)
- Proposer des activités au domicile et à l'extérieur pour maintenir le lien social

Acquérir les compétences permettant de maintenir l'autonomie de son proche à domicile :

- Identifier les capacités de son proche et les stimuler au quotidien
- Proposer des activités adaptées permettant de maintenir l'autonomie de son proche.

Apprendre à se préserver :

- Acquérir les savoir-faire et savoir être permettant d'être à l'écoute de ses propres besoins
- Identifier son rythme et adapter ses activités pour se préserver
- Etre à l'écoute de soi et des autres pour déceler les difficultés
- Identifier ses propres limites pour faire appel à une aide extérieure

Savoir expliciter sa pratique d'aidant et échanger sur ses compétences, ses réalités quotidiennes :

- Acquérir les techniques de communication favorisant l'échange entre pairs et avec des professionnels de soin (savoir faire partager ses expériences parfois difficiles au sein d'un groupe de pairs, analyser des cas pratiques, etc.).

DEROULEMENT GENERAL DU PROGRAMME DE FORMATION

La formation est encadrée par un formateur qui a la connaissance du contexte des aidants en général et une connaissance spécifique de la trajectoire des aidants auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en particulier. Il est chargé :

- des apports théoriques adaptés aux attentes et à la compréhension des participants,
- de la sollicitation d'experts qui vont venir enrichir les apports
- de l'encadrement des « tuteurs » aidants professionnels qui accompagneront les participants proches aidants dans l'émergence de pratiques adéquates.

L'animateur réalise, sur chaque séance présentielle, un apport de contenu pédagogique en complément des modules de formation à distance mis à disposition des participants et de l'intervention d'un expert professionnel de la thématique visée. A cet effet, IPERIA L'Institut met à disposition de l'animateur des propositions de déroulé pédagogique adaptables à la séance.

LE PROGRAMME DE FORMATION TRACK COMPREND DES ACTIVITES NUMERIQUES REALISEES A DISTANCE

L'offre de formation proposée a été construite autour des compétences identifiées et réparties en trois parcours d'apprentissage concomitants.

Le contenu pédagogique correspond aux trois parcours d'apprentissage découpés en activités. Les activités feront l'objet d'une découverte à distance et seront approfondies de manière collective lors des séances en présentiel et de manière individuelle lors des temps de tutorat à distance.

Le programme de formation TRACK mettra en place les trois parcours suivants :

1. **Comprendre la maladie et ses répercussions au quotidien** : ce parcours a vocation de faire acquérir les connaissances de base aux aidants pour leur permettre de comprendre la trajectoire dans laquelle ils vont s'engager et le processus de détérioration auquel ils seront confrontés. Ce parcours réunit l'information nécessaire dont a besoin l'aidant pour lui permettre de mieux appréhender son rôle et d'anticiper les différents changements qui vont s'opérer pour son proche et lui-même.
Activité 1.1 : La maladie d'Alzheimer et son évolution.
Activité 1.2. : Identification des troubles affectifs et comportementaux de la maladie.
Activité 1.3. : Panorama des dispositifs d'aide et leurs missions.
2. **Etablir une relation efficace avec son proche et savoir échanger avec un réseau de pairs** : ce parcours ambitionne de permettre à l'aidant de maintenir une relation et une qualité de vie avec son proche et pour lui-même malgré l'évolution de la maladie et la dégradation des fonctions cognitives.
Activité 2.1 : Communication adaptée en fonction des troubles de son proche.
Activité 2.2 : Faire le point sur sa situation d'aidant.
Activité 2.3 : Gestion des situations difficiles et stressantes.
3. **Préserver l'autonomie de vie à domicile** : ce parcours est destiné à développer les compétences spécifiques des aidants pour leur permettre d'assurer la prise en charge de leur proche à domicile en toute sécurité.
Activité 3.1 : Maintien des repères dans la vie quotidienne.
Activité 3.2 : Accompagnement dans les gestes du quotidien.
Activité 3.3 : Mises en situation / Jeux de rôle.

Le programme de formation TRACK, d'une durée de 20 heures, se déroule sur 6 semaines et se compose de :

- Une première session de démarrage de **2 heures**
- Trois séances de 3 heures en présentiel réunissant l'animateur, les proches aidants et les « tuteurs » aidants professionnels, soit **9 heures**
- De ressources pédagogiques à distance : 45'-1 h distance x 6 semaines ; soit environ **6 heures**
- Une session finale d'évaluation de **2 heures**

En complément est intercalé un tutorat à distance pour accompagner les inter-séances. Les proches aidants pourront solliciter l'accompagnement et le conseil d'un « tuteur » aidant professionnel par le biais de rendez-vous téléphoniques ou skype (modalité à déterminer).

PEDAGOGIE

Le programme de formation TRACK est axé sur la pédagogie participative et active. Ateliers pratiques et retours d'expériences favorisent la rencontre des idées. Ceux-ci sont enrichis des activités numériques (accessibles sur une plateforme d'apprentissage) et de l'interactivité et de l'apprentissage des savoirs, savoir-faire et savoir-être entre proches aidants et aidants professionnels.

Principes spécifiques d'intervention des « tuteurs » aidants professionnels :

- Favoriser l'expression des croyances contraignantes et facilitantes en lien avec la maladie et avec le rôle de l'aidant
- Miser sur le développement de l'auto-efficacité en favorisant : la maîtrise des situations, l'observation, la persuasion verbale (encouragements), la perception réaliste de l'état de santé physique et émotionnel
- Accompagner les aidants dans l'analyse de leurs sources de stress et de leur réseau social

DUREE

La formation se déroule sur un cycle présentiel de 9 heures réparties en 3 séances de 3 h 00 chacune auquel s'ajoute un cycle d'auto-formation à distance de 6 heures.

PARTICULARITE

La participation au programme de formation TRACK est gratuite pour les proches aidants.

LE CONTENU DES MODULES

DOMAINE 1 :

COMPRENDRE LA MALADIE ET SES REPERCUSSIONS AU QUOTIDIEN

- Module 1.1. La maladie et son évolution
- Module 1.2. Identification des troubles affectifs et comportementaux
- Module 1.3. Panorama des dispositifs d'aide et leurs missions

DOMAINE 2 :

ETABLIR UNE RELATION EFFICACE AVEC SON PROCHE ET SAVOIR ECHANGER AVEC UN RESEAU DE PAIRS

- Module 2.1. Communication adaptée en fonction des troubles de son proche
- Module 2.2. Faire le point sur sa situation d'aidant
- Module 2.3. Gestion des situations difficiles et stressantes

DOMAINE 3 :

PRESERVER L'AUTONOMIE DE VIE A DOMICILE

- Module 3.1. Maintien des repères dans la vie quotidienne
- Module 3.2. Accompagnement dans les gestes du quotidien
- Module 3.3. Mises en situations

PROGRAMME S1

Domaine	COMPRENDRE LA MALADIE ET SES REPERCUSSIONS AU QUOTIDIEN
Activité	1.1. La maladie et son évolution
Modalité	FOAD
Durée	00:40
Tutorat à distance	00:30 par participant
Objectif	Être capable de définir la maladie d'Alzheimer et citer les stades d'évolution
Contenus	Définition et historique de la maladie Les premiers signes de la maladie Les 4 A : Amnésie, Aphasie, Agnosie, Apraxie Les 3 stades de la maladie
Ressources disponibles sur la plateforme	Module e-learning « Comment la maladie d'Alzheimer évolue ? » Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ? - La découverte de la maladie d'Alzheimer - 10 signes précurseurs - Les symptômes de la maladie : les 4 A - Les trois stades de la maladie
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de connaissance leur permettant de mieux comprendre la maladie et les symptômes.
Evaluation	<i>Quizz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir assisté à l'information collective Avoir reçu les identifiants de connexion sur la plateforme e-learning
Que faire ensuite ?	Activité 1.2. Identification des troubles psychologiques et comportementaux de la maladie

PROGRAMME S2

Domaine	COMPRENDRE LA MALADIE ET SES REPERCUSSIONS AU QUOTIDIEN
Activité	1.2. Identification des troubles affectifs et émotionnels et des troubles comportementaux
Modalité	FOAD
Durée	00:45
Tutorat à distance	00:30 par participant
Objectif	Être capable d'identifier des solutions face aux troubles du quotidien
Contenus	Définition des troubles affectifs et émotionnels Faire face aux troubles affectifs et émotionnels Définition des troubles du comportement Faire face aux troubles du comportement Les actions de l'aidant face aux troubles
Ressources disponibles sur la plateforme	Module e-learning « Quels sont les principaux troubles ? » Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Les troubles affectifs et émotionnels - Les troubles du comportement - La vie quotidienne (1/2) - La vie quotidienne (2/2)
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétence leur permettant d'identifier les solutions possibles face aux différents troubles de la maladie d'Alzheimer.
Evaluation	<i>Quizz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir suivi l'activité 1.1.
Que faire ensuite ?	Activité 1.3. Panorama des dispositifs d'aide et leurs missions Activité 2.1 Communication adaptée aux troubles de son proche

PROGRAMME S2

Domaine	COMPRENDRE LA MALADIE ET SES REPERCUSSIONS AU QUOTIDIEN
Activité	1.3. Panorama des dispositifs d'aide et leurs missions
Modalité	PRESENTIEL
Durée	03:00
Objectif	Être capable de citer les dispositifs existants (financier, matériel, humain, structurel) en fonction des besoins
Contenus	Les dispositifs d'aide nationaux et locaux, leur mission et leur rôle Les différents professionnels de santé, leur mission et leur rôle Les différentes possibilités de prises en charge
Ressources disponibles sur la plateforme	Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Obtenir l'allocation personnalisée d'autonomie - Obtenir des aides à l'hébergement et au logement - Auprès de qui s'informer ?
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétence leur permettant d'identifier les dispositifs et professionnels à solliciter pour prendre en charge les besoins de son proche atteint de la maladie d'Alzheimer.
Evaluation	<i>Application en grand groupe à partir de situations individuelles amenées par les participants sur la base du volontariat</i>
Condition préalable	Avoir suivi les activités 1.1. et 1.2.
Que faire ensuite ?	Activité 2.1 Communication adaptée aux troubles de son proche

PROGRAMME S3

Domaine	ETABLIR UNE RELATION EFFICACE AVEC SON PROCHE ET SAVOIR ECHANGER AVEC UN RESEAU DE PAIRS
Activité	2.1. Communication adaptée en fonction des troubles de son proche
Modalité	FOAD
Durée	00:45
Tutorat à distance	00:30 par participant
Objectif	Être capable de différencier les types de communication et proposer une action appropriée de communication face à un malade Alzheimer
Contenus	Les bases de la communication La communication verbale et non-verbale Communiquer et rester en relation avec son proche atteint d'Alzheimer Ce qu'il faut savoir pour bien communiquer avec une personne atteinte d'Alzheimer
Ressources disponibles sur la plateforme	Module e-learning « Réagir face aux problèmes de communication ? » Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Comment évolue la communication avec la personne malade - Adapter sa communication à la personne malade - La personne malade est-elle consciente ? - La personne malade souffre-t-elle psychologiquement ? - La personne malade souffre-t-elle physiquement ? - Bien accompagner la personne malade dans ses activités
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétence leur permettant de faire face aux troubles du langage et de la mémoire, et d'adopter une posture leur permettant de bien communiquer avec leur proche atteint d'Alzheimer.
Evaluation	<i>Quizz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir suivi les séquences 1.1. et 1.2.
Que faire ensuite ?	Activité 2.2. Faire le point sur sa situation en tant qu'aidant Activité 2.3. Gestion des situations difficiles et stressantes

PROGRAMME S4

Domaine	ETABLIR UNE RELATION EFFICACE AVEC SON PROCHE ET SAVOIR ECHANGER AVEC UN RESEAU DE PAIRS
Activité	2.2. Faire le point sur sa situation d'aidant 2.3. Gestion des situations difficiles et stressantes
Modalité	PRESENTIEL
Durée	03:00
Objectif	Être capable d'identifier son rôle et ses limites en tant qu'aidant Être capable de prendre du recul sur les situations difficiles et stressantes
Contenus	Questionnaire individuel World Café autour des croyances, représentations, idées reçues sur l'aidant et son rôle Définition du proche aidant, son rôle et ses limites Exploration en grand groupe d'expériences individuelles amenées par les participants sur la base du volontariat et recherche de solutions en grand groupe Apprentissage technique de gestion du stress et de l'agressivité
Ressources disponibles sur la plateforme	Module e-learning « Gestion du stress » Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Cinq conseils pour mieux vivre votre quotidien d'aidant - Les 10 signes de stress de l'aidant - S'adapter au fil de la maladie
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétences leur permettant de définir sa place, son rôle en tant qu'aidant, d'identifier ses limites et de mettre en œuvre des techniques de relaxation pour mieux gérer son stress.
Evaluation	<i>Quizz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir suivi l'activité 2.1.
Que faire ensuite ?	Activité 3.1. Maintien des repères dans la vie quotidienne

PROGRAMME S5

Domaine	PRESERVER L'AUTONOMIE DE VIE A DOMICILE
Activité	3.1. Maintien des repères dans la vie quotidienne
Modalité	FOAD
Durée	00:55
Tutorat à distance	00:30 par participant
Objectif	Être capable d'énumérer des aménagements pour faciliter la vie au quotidien Être capable d'identifier des activités de maintien des fonctions cognitives et motrices
Contenus	Aménager l'environnement pour faciliter l'autonomie Les 3 principaux besoins de la personne et leur prise en compte dans l'environnement Proposer des activités appropriées pour maintenir l'autonomie Les activités en fonction des stades de la maladie
Ressources disponibles sur la plateforme	Module e-learning « Adapter l'environnement pour limiter les troubles » Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Cinq astuces pour bien accompagner son proche - Les 10 questions à se poser sur la sécurité de la maison - Aménager le domicile - Gérer son temps et le temps de la personne malade - Quels types d'activités faire avec la personne malade - Comment réussir vos activités avec la personne malade - Cinq activités physiques ou intellectuelles pour la personne malade - Cinq activités du quotidien pour la personne malade
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétences leur permettant de gérer les situations difficiles et stressantes.
Evaluation	<i>Quiz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir suivi les activités 2.1. et 2.2.
Que faire ensuite ?	Activité 3.2. Accompagnement dans les gestes du quotidien

PROGRAMME S6

Domaine	PRESERVER L'AUTONOMIE DE VIE A DOMICILE
Activité	3.2. Accompagnement dans les gestes du quotidien
Modalité	FOAD
Durée	00:25
Objectif	Être capable d'identifier les bonnes pratiques dans l'accompagnement des gestes du quotidien
Contenus	Habillage / Déshabillage Toilette Repas Sommeil / Coucher
Ressources disponibles sur la plateforme	Fiches mémo : <ul style="list-style-type: none"> - Les repas - La toilette - L'habillage - Le déshabillage et le coucher
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétences leur permettant d'accompagner leur proche de façon adaptée et dans le respect de chacun.
Evaluation	<i>Quizz de validation des connaissances</i>
Condition préalable	Avoir suivi l'activité 3.1.
Que faire ensuite ?	Activité 3.3. Etude de cas et mise en situation

PROGRAMME S6

Domaine	PRESERVER L'AUTONOMIE DE VIE A DOMICILE
Activité	3.3. Mises en situation
Modalité	PRESENTIEL
Durée	03:00
Objectif	Etre capable de mettre en œuvre des méthodes et techniques de stimulation au quotidien
Contenus	Mises en situations sous forme de jeux de rôle sur des activités du quotidien : <ul style="list-style-type: none"> - La toilette - L'habillage - La prise des repas - Le coucher - La préparation des repas - Les déambulations nocturnes
Résultat de l'apprentissage	A la fin de cette séquence, les participants auront acquis un ensemble de compétences leur permettant d'accompagner leur proche de façon adaptée et dans le respect de chacun.
Condition préalable	Avoir suivi les activités 3.1. et 3.2.
Que faire ensuite ?	Participer à la séance finale d'évaluation de la formation

2. INITIER LA FORMATION

COURRIER D'INVITATION

FEUILLE D'EMARGEMENT

AUTORISATION DE REPRODUCTION ET

REPRESENTATION DE L'IMAGE

FLYER DU PROJET TRACK

DEROULEMENT

POWERPOINT DE LANCEMENT

QUESTIONNAIRE D'ENTREE

COURRIER D'INVITATION

Information collective

«Titre» «Nom de famille» «Prénom»

«Adresse»

«Complément d'adresse»

«Code postal» «Ville»

Lieu, le « Date expédition »

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous informer du lancement du projet de formation européen **TRACK (formation et reconnaissance des compétences des aidants)**.

Ce programme de formation s'adresse aux proches aidants de personnes présentant une maladie d'Alzheimer à un stade léger et vise à développer les compétences des proches aidants pour leur permettre :

- Améliorer la prise en charge de la maladie par une meilleure connaissance des troubles et des comportements à adopter
- De mieux gérer les conséquences que peut avoir la prise en charge de personnes souffrant de démence sur la santé et la vie sociale,
- Améliorer le maintien de l'autonomie de son proche à domicile tout en sachant se préserver.

Pour vous, cette expérimentation présente plusieurs intérêts :

- Participer à l'expérimentation et l'évaluation d'un projet expérimental européen,
- Bénéficier d'une formation et de conseils personnalisés,
- Découvrir la formation à distance et apprendre de chez vous, à votre rythme, grâce à un accompagnement continu.

Afin de vous présenter en détail l'organisation et les modalités de votre participation, nous vous invitons à nous rejoindre lors d'une réunion d'information :

Le « date » à « heure »

A « Nom du lieu de rendez-vous »

« Adresse du lieu de rendez-vous »

Nous vous remercions de confirmer votre participation à cette réunion d'information en appelant « Nom interlocuteur » au « Numéro de téléphone », ou par mail : [« adresse mail »](#). Pour le jour de cette réunion, merci de venir munis de votre agenda.

Dans cette attente, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos cordiales salutations.

« Nom signataire »

« Fonction »

FEUILLE D'EMARGEMENT 1

Objet de la séance :

Date : Lieu :

Horaires :

Nom	Prénom	Numéro de téléphone et email	Signature

AUTORISATION DE REPRODUCTION ET DE REPRESENTATION DE L'IMAGE

« Nom de l'organisme », « statut » déclarée ayant pour numéro SIRET « Numéro SIRET », dont le siège social est sis « Adresse complète », représentée par « Statut représentant légal », « Nom représentant légal », envisage de photographier (ci-après, les « Photographies »), de filmer (ci-après, les « Vidéos ») et/ou d'enregistrer (ci-après, les « Enregistrements »)

Monsieur ou Madame [nom, prénom]

demeurant

(ci-après, le « Titulaire ») dans le cadre de publicités visant à promouvoir son image et/ou ses services.

1. Autorisation : Le Titulaire autorise, aux conditions ci-après, « Nom de l'organisme » à enregistrer, fixer, reproduire et diffuser son image dans le cadre de la réalisation et de la diffusion des Photographies, des Vidéos et/ou des Enregistrements réalisés lors de la séance en date du

Le Titulaire autorise « Nom de l'organisme » à le désigner par un prénom différent du sien dans le cadre de l'exploitation des Photographies et/ou des Vidéos.

2. Etendue : Le Titulaire autorise « Nom de l'organisme » à fixer, à reproduire et à faire reproduire, à adapter et à faire adapter et à représenter et à faire représenter son image, directement ou par tout tiers de son choix, au sein des Photographies, des Vidéos et/ou des Enregistrements et en vue de leur intégration dans un message publicitaire.

3. Support : Cette autorisation est conférée, de façon exclusive, à « Nom de l'organisme », à compter de la signature des présentes, pour une durée de dix (10) ans dans le monde entier, pour tous supports papiers gratuits ou payants (notamment catalogues, brochures, flyers, affiches, kakemono, stand parapluie, éditions de revues ou de livres, chemises cartonnées, etc.), pour tous supports multimédia gratuits ou payants (notamment films, logiciels, etc.) et pour tous supports en ligne (notamment tout réseau numérique, réseau intranet et internet, courriers électroniques, etc. et par tout service de communication par fil et sans fil, que cette diffusion soit cryptée ou en clair, gratuite ou payante, intégrale ou par extraits) sous quelque forme que ce soit (image fixe, vidéo, pavé publicitaire, etc.).

4. Absence de rémunération : Le Titulaire concède la présente autorisation à titre gratuit et reconnaît expressément que la contrepartie de cette autorisation se trouve dans son intérêt à la diffusion au public de son image.

En conséquence de quoi, le Titulaire reconnaît être entièrement rempli de ses droits par la seule diffusion des Photographies, Vidéos et/ou Enregistrements (sans que celle-ci constitue une obligation) et ne pourra prétendre à aucune rémunération en contrepartie de l'autorisation ainsi concédée.

Fait à, le, en deux exemplaires et de bonne foi.

Monsieur ou Madame

*Signature précédée
de la mention « Bon pour accord »*

FLYER DU PROJET TRACK (VERSION FR)

NOUS SOMMES TOUS DES PROCHES AIDANTS

Les proches aidants sont les personnes qui accompagnent (le plus souvent de manière bénévole) un membre de leur entourage souffrant d'une maladie chronique, d'un handicap ou toute autre affection de longue durée nécessitant des soins, en dehors de tout cadre formel ou professionnel. Environ 80% des soins de longue durée sont prodigués par la famille ou les proches. Dans le cadre de nos sociétés vieillissantes, de plus en plus de personnes vont endosser la responsabilité de proche aidant.

LES QUESTIONS CLÉS

Les proches aidants souffrent souvent d'une moins bonne qualité de vie. En effet, le fait d'être aidant est souvent associé à la pauvreté, l'isolement, la frustration, la maladie et la dépression.

Les proches aidants doivent aussi faire face à des difficultés spécifiques liées à la démence, sans bénéficier d'un soutien adéquat.

Enfin, les proches aidants en âge de travailler ont des difficultés particulièrement marquées à rester sur le marché du travail.

Coordination du projet
IPERIA (GRIFFO C. P.)
Informations :
www.trackonline.org/track/fr/na

 **Erasmus+**
Cette publication s'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



Formation et reconnaissance des compétences des proches aidants



UNE FORMATION POUR SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS

Le projet TRACK (2016-2017) vise à développer une formation spécifique pour les proches aidants informels, de manière à :

- mieux gérer les conséquences que peut avoir la prise en charge de personnes souffrant de démence sur la santé et la vie sociale des proches aidants ;
- Augmenter les chances de réintégrer le marché du travail des aidants en âge de travailler pendant ou à la fin de la période de prise en charge ;
- Améliorer la pertinence de la formation professionnelle, en réduisant le décalage de professionnels dans le domaine des services à la personne.

UNE FORMATION BASÉE SUR L'EXPÉRIENCE ET LA PARTICIPATION

Le programme de formation TRACK se base sur une étude préliminaire et des échanges avec les parties prenantes (aidants, proches aidants professionnels et professionnels de la santé). Il sera développé, testé et adapté dans trois pays pilotes (France, Espagne et Allemagne) en 2017. Le projet développera également des méthodes pour valider les compétences acquises par les proches aidants, ainsi qu'une feuille de route pour la certification de celles-ci.



UNE FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS INFORMELS CONFRONTÉS À LA DÉMENCE

- La formation sera axée sur les compétences suivantes : promotion de la vie autonome et du vieillissement actif, gestion de la maladie (gestion des premiers symptômes) et compétences transversales clés ou soft (communication, planification de l'accompagnement, etc...).
- La formation sera mise en œuvre en présence et à distance.

UNE RÉPONSE AUX BESOINS DES AIDANTS

Les opportunités de formation, en particulier lorsque l'accès à un ensemble de services de soutien, sont très appréciées par les proches aidants, et recommandées par les professionnels de la santé et de la formation professionnelle, ainsi que par la recherche académique.

Surtout, les proches aidants rencontrent de multiples obstacles pour accéder à la formation, soit par manque d'information, soit à cause d'une mauvaise connaissance de leur rôle d'aidant, le manque de possibilités de formation à proximité et/ou leur disponibilité limitée.

Une plus grande visibilité devrait être accordée au travail accompli par les proches aidants, ainsi qu'à leur besoin de soutien. Le développement de la recherche comparée et de l'échange de bonnes pratiques sont nécessaires pour progresser dans ce domaine. Le projet TRACK s'appuie sur des échanges transnationaux pour explorer des solutions innovantes.

LES PARTENAIRES



FLYER DU PROJET TRACK (VERSION EN)

ANYONE CAN BE AN INFORMAL CARER AT SOME STAGE

Informal carers are persons who provide care (usually unpaid) to someone with a chronic illness, disability or other long-lasting health or care need, outside of a professional or formal framework. Informal carers across the EU provide over 80% of all care, with women providing approximately two thirds of care mainly as daughters (in law) and wives/partners. In our ageing societies, more and more people endorse informal caregiving activities.

WHAT ARE THE ISSUES?

The quality of life of carers is generally poorer than for society as a whole. Being a carer is often associated with poverty, isolation, frustration, ill health and depression.

Informal carers often face the specific difficulties attached to dementia without benefiting from adequate support.

Informal carers of working age face significant difficulties to remain active on the labour market.

Coordination of the project:
 PSRIA (G435) 0180

More information:
www.eurocarers.org/Track/index



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.




ANYONE CAN BE AN INFORMAL CARER AT SOME STAGE

Informal carers are persons who provide care (usually unpaid) to someone with a chronic illness, disability or other long-lasting health or care need, outside of a professional or formal framework. Informal carers across the EU provide over 80% of all care, with women providing approximately two thirds of care mainly as daughters (in law) and wives/partners. In our ageing societies, more and more people endorse informal caregiving activities.

WHAT ARE THE ISSUES?

The quality of life of carers is generally poorer than for society as a whole. Being a carer is often associated with poverty, isolation, frustration, ill health and depression.

Informal carers often face the specific difficulties attached to dementia without benefiting from adequate support.

Informal carers of working age face significant difficulties to remain active on the labour market.

Coordination of the project:
 PSRIA (G435) 0180

More information:
www.eurocarers.org/Track/index



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.




DEROULEMENT

PROPOSITION DE DEROULEMENT DE LA SEANCE DE LANCEMENT

Présentations individuelles et collectives et installation de la dynamique de groupes.

Présentation détaillée du programme, des modalités pratiques et du déroulement.

Détermination du calendrier des séances.

Prise en main de l'outil de formation à distance.

Activité découverte : exploration succincte de l'activité à distance 1.1.

POWERPOINT DE LANCEMENT

Le fichier original est joint au présent kit de formation



A vos agendas

■ Formador/a (Formador/a)
■ Participante (Participante)

Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3
1.1. Introducción a la actividad 1. Nombre: _____	1.2. Introducción a la actividad 2. 1.3. Introducción del contenido de la actividad 2. Nombre: _____	1.4. Introducción a la actividad 3. Nombre: _____
1.5. Introducción a la actividad 4. Nombre: _____	1.6. Introducción a la actividad 5. Nombre: _____	1.7. Introducción a la actividad 6. Nombre: _____

TRACK

TRACK
Training and recognition of informal Careerskill

Merci !

QUESTIONNAIRE D'ENTREE

Questionnaire à remplir par chaque participant

Indiquez votre adresse mail : _____ @ _____

Précisez votre année de naissance : ___ / ___ / _____

Vous êtes ?

- Un homme
- Une femme

Quelle est votre situation familiale ?

- Marié(e)
- Divorcé(e)
- Pacsé(e)
- Union libre
- Célibataire

Combien d'enfants avez-vous ? _____

Quel est votre niveau d'études ?

- Inférieur au bac
- Supérieur ou égal au bac

Quel est ou quel a été votre catégorie socio-professionnelle ?

1. Agriculteurs, exploitants
2. Artisans, commerçants et chefs d'entreprise
3. Cadres et professions intellectuelles supérieures
4. Professions intermédiaires
5. Employés
6. Ouvriers
7. Retraités
8. Autres personnes sans activité professionnelle

Si vous exercez une activité professionnelle, êtes-vous ?

- En activité à temps plein
- En activité à temps partiel

Dans quel département résidez-vous ? _____

Habitez-vous en milieu :

- Urbain
- Rural

VOUS ET LA FORMATION

Comment avez-vous eu connaissance de cette formation ? _____

Quel est votre motivation à suivre cette formation ?

- Je suis très motivé. J'attends cette formation avec impatience
- On m'a recommandé cette formation. Je suis motivé
- On m'a proposé cette formation. J'attends de voir
- Je n'ai rien demandé. Je n'ai pas envie d'y participer

Que souhaitez-vous retirer de cette formation ?

Quels thèmes présentés dans le programme vous intéressent le plus ?

Avez-vous déjà suivi une formation en salle ?

Avez-vous déjà suivi une formation à distance ?

Savez-vous utiliser un ordinateur / une tablette ?

	Tout à fait	Plutôt oui	Plutôt non	Pas du tout
Pour envoyer un mail avec une pièce jointe				
Pour naviguer sur internet				
Pour rédiger un document texte				
Pour utiliser une application				

VOUS ET VOTRE PROCHE

Quel est votre lien avec la personne malade ?

- Conjoint
- Père/Mère
- Fils/Fille
- Autre membre de la famille
- Autre

Quel est l'âge de votre proche malade ? _____

Depuis combien de temps votre proche est-il malade ? _____

Dans quel département réside votre proche malade ? _____

Votre proche réside-t-il ?

- À son domicile
- À votre domicile
- En institution

Quelles tâches réalisez-vous pour votre proche ?

- Toilette
- Lever / coucher / soins
- Prise de médicaments
- Alimentation
- Ménage
- Accompagnement pour les sorties et les rendez-vous
- Administratif
- Relation-présence, soutien, écoute
- Activités diverses / occupationnel

Depuis combien de temps apportez-vous de l'aide à la personne malade ?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 3 ans
- Entre 3 et 8 ans
- Entre 8 et 11 ans
- Plus de 11 ans

A quelle fréquence apportez-vous de l'aide à votre proche ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- 2 à 4 fois par mois
- Une fois par mois ou moins
- NSP

Actuellement, diriez-vous que les troubles dont souffre votre proche sont ...

- Légers
- Modérés
- Importants
- Ne sait pas

MERCI DE VOS REPONSES !

3. ANIMER LA FORMATION

SEANCE COLLECTIVE 1

DEROULEMENT

FEUILLE D'EMARGEMENT

L'ESSENTIEL A RETENIR DES ACTIVITES 1.1. ET 1.2.

POWERPOINT ACTIVITE 1.3.

SEANCE COLLECTIVE 2

DEROULEMENT

FEUILLE D'EMARGEMENT

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 2.1.

ACTIVITE 2.2. FAIRE LE POINT SUR SA SITUATION D'AIDANT

POWERPOINT DE L'ACTIVITE 2.2.

POWERPOINT DES ACTIVITES 2.3. ET 2.3. BIS

SEANCE COLLECTIVE 3

DEROULEMENT

FEUILLE D'EMARGEMENT

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 3.1.

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 3.2.

MISES EN SITUATION

FICHES PEDAGOGIQUES :

ANIMER UNE FORMATION A DISTANCE

ANIMER UNE DISCUSSION DE GROUPE

ANIMER UN DEBRIEFING

ANIMER UN WORLD CAFE

SEANCE COLLECTIVE 1

PROPOSITION DE DEROULEMENT

Débriefing autour des activités réalisées à distance (Cf. fiche pédagogique « Animer un débriefing ») :

- Activité 1.1 : La maladie d'Alzheimer et son évolution.
- Activité 1.2. : Identification des troubles affectifs et comportementaux.

Retour rapide sur les modalités pratiques du programme et les éventuelles difficultés

Activité 1.3. Panorama des dispositifs d'aide et leurs missions :

(Pour cette activité, il vous est possible de mobiliser l'intervention d'un expert sur le sujet traité)

- Présentation des dispositifs nationaux et locaux, missions et rôles
- Echange d'expériences et recensement des interrogations et questionnements
- Missions et rôles des différents professionnels de santé
- Présentation des différentes possibilités de prise en charge
- Questionnement / Analyse de situations en grand groupe à partir de situations exposées par les participants

Temps de capitalisation et de synthèse à partir des questionnements de départ et des réponses apportées (Cf. fiche pédagogique « Animer une discussion de groupe »)

Organisation du travail de l'inter-séance :

- Exploration découverte de l'activité à distance 2.1. et 2.2.
- Prise de rendez-vous avec le « Tuteur »

FEUILLE D'EMARGEMENT 2

Objet de la séance :

Date : Lieu :

Horaires :

Nom	Prénom	Numéro de téléphone et email	Signature

L'ESSENTIEL A RETENIR DES ACTIVITES 1.1. ET 1.2.

LA MALADIE D'ALZHEIMER C'EST QUOI ?

La maladie d'Alzheimer est une diminution progressive et irréversible des fonctions mentales suite à la détérioration du tissu cérébral.

LES 10 SIGNES PRECURSEURS DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

- Pertes de mémoire
- Difficultés à exécuter les tâches familières
- Problèmes de langage
- Désorientation dans l'espace et dans le temps
- Jugement affaibli
- Difficultés face aux notions abstraites
- Objets égarés
- Changements d'humeur ou de comportement
- Changements de personnalité
- Manque d'enthousiasme

LES 4 A

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer peuvent être caractérisés par les quatre A :

- Amnésie : La mémoire est une des premières facultés touchées par la maladie
- Aphasie : Les troubles du langage compliquent la communication avec la personne malade
- Apraxie : Les gestes simples du quotidien deviennent difficiles à réaliser
- Agnosie : La personne malade peut ne plus reconnaître ses proches, y compris les gens de sa famille.

CONNAITRE LES 3 STADES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

1. Le stade léger : la mémoire à court terme est affectée. La personne se souvient de moins en moins bien des informations récentes. Elle oublie les événements qui viennent de se produire, n'enregistre plus les nouvelles informations.
2. Le stade modéré : amplification des troubles de la mémoire et affectation de la mémoire à plus long terme, associées à des troubles du jugement. C'est à ce stade que la personne range son sac à main dans le frigo et éparpille son argent au milieu de ses vêtements.
3. Le stade sévère : l'autonomie est progressivement perdue. A ce stade la personne atteinte de la maladie nécessite des soins et une surveillance spécifique. Ce stade est considéré comme terminal car la maladie peut alors conduire à la mort.

CONNAITRE LES DIFFERENTS TROUBLES

- Les troubles affectifs et émotionnels : euphorie, instabilité de l'humeur, anxiété, apathie, dépression.
- Les troubles comportementaux : Les troubles de l'humeur, Les troubles de la personnalité et du comportement, Les comportements d'agitation, Les comportements d'agressivité

LES DIFFERENTES ACTIONS DE L'AIDANT FACE AUX TROUBLES

- Rassurer la personne et de lui « prêter » les mots qui lui manquent sans la mettre en situation d'échec.
- Réorganiser son aide en s'adaptant aux nouveaux besoins, sans trop anticiper pour laisser la personne faire seule
- Donner le temps à la personne de se corriger elle-même, de trouver le bon geste
- L'inciter oralement
- Ebaucher le geste que la personne n'arrive pas à faire
- Imiter le geste qu'elle doit faire pour l'inciter à commencer
- L'aider directement à faire le geste
- Faire sa place

Il faut donc :

- Satisfaire le besoin de communiquer
- Satisfaire le besoin de s'alimenter
- Satisfaire le besoin de se laver et de se vêtir
- Satisfaire le besoin de sommeil (l'aide au coucher)
- Satisfaire le besoin d'éliminer.

POWERPOINT ACTIVITE 1.3.

Le fichier original est joint au présent kit de formation



Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

Les plateformes d'accompagnement et de répit

- Les plateformes d'accompagnement et de répit offrent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Elles accompagnent les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie quelle que soit la maladie.
- L'objectif de la plateforme d'accompagnement et de répit est de prévenir les risques d'épuisement et de diminuer le stress et l'angoisse des aidants en leur apportant :
 - Une information pour aider à accéder à la prise en charge d'une personne souffrant de la maladie (Alzheimer et/ou autres troubles cognitifs) en perte d'autonomie.
 - Un soutien psychosocial et/ou technique (aide juridique, conseil, accompagnement technique, etc.)
 - Des outils et dispositifs d'aide et de soutien adaptés.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

La MDPH (Maison départementale des personnes handicapées)

- La MDPH est un lieu où vous pouvez obtenir de l'information et de reconnaissance des droits en lien avec le handicap.
- Pour que la démarche s'adresse à la MDPH :
 - Déterminer le statut de la personne.
 - Déterminer les besoins de la personne.
 - Déterminer les dispositifs.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

Les plateformes d'accompagnement et de répit

- Pour accéder à une plateforme d'accompagnement et de répit :
 - Participer à des ateliers de formation à destination des proches aidants.
 - Effectuer la demande de prise en charge d'une personne en perte d'autonomie.
 - Effectuer la demande de prise en charge d'une personne en perte d'autonomie (accompagnement technique).
 - Participer à des ateliers de répit ou de soutien aux aidants.
 - Participer à des groupes d'accompagnement d'aidants.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

La Maison de l'autonomie

- Les Maisons de l'autonomie sont mises en place dans certains départements dans une logique de rapprochement des services du Conseil départemental et ceux de la MDPH.
- L'objectif est de proposer aux habitants un lieu unique où personnes âgées et personnes en situation de handicap peuvent accéder à l'information et déposer des demandes de prestations d'aide.
- Pour que les démarches s'adressent à la Maison de l'autonomie :
 - Une demande de prise en charge d'une personne en perte d'autonomie.
 - Une demande de répit.
 - Une demande de prise en charge d'une personne en perte d'autonomie.
 - Une demande de prise en charge d'une personne en perte d'autonomie.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

Accueil de jour

- Est destiné à accueillir des personnes âgées vivant seules ou avec un proche aidant, une ou plusieurs heures, voire deux journées, par semaine. Chaque personne y a accès de droit, quel que soit son statut de résident ou de non-résident.
- Pourquoi s'inscrire à un accueil de jour ?
 - Pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé.
 - Pour bénéficier d'un soutien technique et/ou juridique.
 - Pour bénéficier d'un soutien technique et/ou juridique.
 - Pour bénéficier d'un soutien technique et/ou juridique.
 - Pour bénéficier d'un soutien technique et/ou juridique.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

Associations de personnes malades et de leurs proches

- L'association France Alzheimer est une association nationale fondée à l'initiative de familles de personnes malades et de professionnels du secteur sanitaire et social.
- Elle est reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées et a pour mission de :
 - Faciliter l'accès à l'information.
 - Offrir et conseiller les personnes et les aidants.
 - Mettre en œuvre des actions à destination des proches aidants, des bénévoles et des professionnels.

Les dispositifs d'aide nationaux et locaux

- Associations de personnes malades et de leurs proches
- L'association France Alzheimer est présente sur tous les départements et propose un site internet [France Alzheimer \(http://www.francealzheimer.org\)](http://www.francealzheimer.org) pour les personnes malades et leurs proches
 - Pour en savoir plus : <http://www.francealzheimer.org/>

Les professionnels de santé

- Le neurologue
- Ce spécialiste est consulté le plus souvent au cours du parcours patient. Il s'intéresse à des domaines sensibles tels que le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) ou périphérique. Le plus souvent, le temps, le désordre et les troubles (sens de mémoire, de langage, de sens...) sont susceptibles d'être liés à un problème neurologique sévère.

Les professionnels de santé

Les professions de la santé en charge de la maladie d'Alzheimer se décomposent en 2 catégories :

- Les professions médicales :
 - Médecin traitant
 - Neurologue
- Les professions paramédicales :
 - Psychologue
 - Orthophoniste
 - Ergothérapeute
 - Kinésithérapeute
 - Psychomotricien
 - Aide soignant

Les professionnels de santé

- Le psychologue
- Le psychologue intervient à différents niveaux auprès des malades d'Alzheimer
 - Si son expertise tests neuropsychologiques permet de diagnostiquer les patients en participant également à la **rééducation et à la réhabilitation cognitive**, dans le cadre d'une prise en charge sur le long terme.
 - Les psychologues aident et de soutenir les patients face à l'annonce ou diagnostic et dans l'acceptation de la maladie.
 - Ils accompagnent également l'entourage du patient de façon individuelle ou par l'intermédiaire de groupes de soutien.

Les professionnels de santé

Le médecin traitant

- Le médecin traitant assure les soins de première ligne et de prévention contre la maladie de son patient. Il met en place un suivi médical personnalisé, et dirige son patient vers un médecin spécialiste en cas de nécessité. Il fait à tout le dossier médical du patient, coordonne le parcours de soins de son patient en collaboration avec les autres soignants.
- En pratique, il se voit plus ou moins que de formidables pratiques de soins de première ligne.

Les professionnels de santé

L'orthophoniste

- L'orthophoniste peut intervenir lors des tests neuropsychologiques effectués en consultations médicales.
- L'orthophoniste est essentiellement en charge des troubles du langage, observés chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.
- Au cours de ses consultations, il aide le malade à conserver ses capacités résiduelles de communication.
- Il agit ainsi aux stades légers et modérés de la maladie. Un partenariat avec la famille est indispensable afin de proposer des exercices qui favorisent l'évolution de la maladie.

Les professionnels de santé

L'ergothérapeute

- L'ergothérapeute propose des exercices de rééducation afin de permettre au maximum l'autonomie du patient.
- Il joue un rôle d'interface entre le patient et son environnement. Il peut faciliter le geste et l'aménagement du mobilier, d'habillage, d'hygiène ou encore d'alimentation.
- Il propose des solutions techniques (aides techniques) ainsi que des solutions alternatives essentielles aux métiers manuels et aux gestes de la vie quotidienne et professionnelle.

Les professionnels de santé

L'aide-soignant

- L'aide-soignant réalise des soins liés aux fonctions d'entretien et de continuité de la vie, visant à compenser partiellement ou totalement un manque ou une diminution de l'autonomie de la personne.
- Son rôle a trait à une approche globale de la personne soignée et prend en compte la dimension relationnelle des soins.
- L'aide-soignant accompagne la personne dans les activités de sa vie quotidienne et contribue à son bien-être.

Les professionnels de santé

Kinésithérapeute

- Le kinésithérapeute traite les troubles de la machine et de l'habileté motrice, soutient les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.
- Aux états légers et modérés de la maladie, il aide le malade à améliorer la marche et intervient pour limiter l'aggravation des troubles.
- Lorsque le patient ne peut plus se déplacer, le kinésithérapeute agit pour éviter la rééducation au fauteuil.

Les aides financières

Allocation Personnalisée d'Autonomie (A.P.A.)

- C'est une aide financière destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus et souffrant d'une incapacité. Elle est financée par l'État.
- L'A.P.A. permet de payer les dépenses nécessaires pour permettre à une personne âgée de vivre dans son domicile et d'être accompagnée par un proche ou un salarié.
- L'A.P.A. est versée sous forme de versement mensuel (P.A.).
- Pour bénéficier de l'A.P.A. il faut :
 - Être âgé de 60 ans et plus.
 - Avoir une incapacité totale et durable.
 - Être résident habituel dans un logement au domicile de la personne âgée.
 - Résider sur le territoire de la commune.
- Les personnes âgées de moins de 60 ans peuvent bénéficier de l'A.P.A. si elles sont atteintes d'une incapacité totale et durable.
- La montant de l'A.P.A. varie en fonction de la situation personnelle de la personne et du coût de la prestation de soins.

Les professionnels de santé

Le psychomotricien

- Le psychomotricien vise à intégrer les personnes atteintes de troubles psychologiques vécus et exprimés de façon corporelle.
- Le psychomotricien travaille son intervention sur le mouvement, l'action, la communication verbale et non verbale et les émotions.

Les aides financières

La Prestation de Compensation du handicap (P.C.H.)

- C'est une aide destinée aux personnes qui personnes qui ont besoin d'une aide dans la réalisation des actes de la vie quotidienne du fait d'un handicap.
- Pour bénéficier de la P.C.H. il faut :
 - Avoir une incapacité totale et durable, au moins égale pendant 60 jours de 10 ans (la contre au moins de 60 ans, marcher, se laver, utiliser les toilettes, porter, entendre, voir...)
 - Être âgé de moins de 60 ans au de la première demande.
 - Résider en France de façon habituelle et régulière.
- Pour vous renseigner et pour faire une demande de dossier, adressez-vous directement à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) de votre département.
- La P.C.H. n'est pas cumulable avec l'A.P.A. (Allocation personnalisée d'Autonomie).

Les aides financières

Le congé de proche aidant

- Le congé de proche aidant est accordé en droit de congé annuel de paye (le salarié) : il permet de passer le temps libre avec l'aidé professionnel pour des raisons de soins, de soins techniques ou de soins de confort, pour un maximum d'une période de six mois.
- Le congé de proche aidant est ouvert à tout salarié (non d'origine étrangère) travaillant au moins 1 an dans l'entreprise.
- La personne aidée est résidente en France de façon stable et régulière.
- Le congé de proche aidant ne peut pas dépasser une durée maximale de 3 mois (soit conventionnelle, soixant jours de congé) et peut être prorogé, sous certaines conditions, à un an (ensemble des congés de soins).
- Pour bénéficier du congé de proche aidant, il faut adresser une lettre recommandée avec AR à son employeur.
- Pour plus de renseignements : <http://www.service-public.fr/annuaire>

Les aides financières

Les aides des caisses de retraite

- Pour les personnes retraitées en situation de fragilité, les caisses de retraite peuvent proposer des aides financières et matérielles pour faire face aux difficultés de la vie quotidienne :
 - Taech d'une aide à domicile : conseil, aide au ménage, livraison de repas, ...
 - Taech de sécuriser le domicile : téléassistance, aménagement du logement, ...
 - Taech d'une aide après une hospitalisation, ...
- Contactez la caisse de retraite de base de votre proche pour savoir à quel es aides il peut prétendre.

Les aides financières

Les aides au logement

- Les personnes âgées qui vivent à leur domicile (ou en éco-logement) peuvent bénéficier d'une aide financière destinée à réduire la dépense de logement.
- Pour bénéficier des aides au logement :
 - Il n'y a pas d'âge maximum.
 - Il faut être en situation régulière sur le territoire français.
 - Il faut faire une demande auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou de la MSA (Mutualité sociale agricole) quand on relève de ce régime de protection sociale.
- Le montant des aides au logement est estimé en fonction des ressources du bénéficiaire et de son conjoint, du montant de loyer ou de péché, du lieu où se situe le logement.

Les aides financières

Les aides fiscales

- Les personnes âgées qui emploient une aide à domicile peuvent bénéficier d'une réduction fiscale.
- Pour bénéficier de la réduction fiscale, il faut :
 - Employer une aide à domicile pour une aide dans les actes de la vie quotidienne (aide au lever, au coucher, à la toilette, ...) ;
 - Effectuer de la main de main les travaux ménagers.
 - Payer des impôts.
- Vous pouvez soustraire du montant de votre impôt 50% de vos dépenses d'aide à domicile effectuées durant l'année précédente la déclaration.

SEANCE COLLECTIVE 2

PROPOSITION DE DEROULEMENT

Débriefing autour des activités réalisées à distance (Cf. fiche pédagogique « Animer un débriefing) :

- Activité 2.1 : Communication adaptée en fonction des troubles de son proche.

Activité 2.2. Faire le point sur sa situation d'aidant :

(Pour cette activité, il vous est possible de mobiliser l'intervention d'un expert sur le sujet traité)

- Remplissage du questionnaire individuel et réflexion individuelle sur les situations stressantes
- World Café : travail sur les croyances, les représentations et les idées reçues sur l'aidant et son rôle (cf. fiche pédagogique « Animer un World Café »)
- Synthèse des échanges autour d'une définition du proche aidant et de son rôle

Activité 2.3. Gestion des situations difficiles et stressantes :

(Pour cette activité, nous vous conseillons fortement de mobiliser l'intervention d'un expert sur le sujet traité)

- Echange autour des expériences de situations stressantes vécues personnellement par les participants (reprise questionnaire)
- Réflexion en grand groupe sur les éléments déclencheurs, les limites personnelles, les actions à mettre en place pour éviter l'apparition ou se préserver
- Réalisation d'exercice sur la gestion du stress et de l'agressivité

Temps de capitalisation et de synthèse à partir des questionnements de départ et des réponses apportées (Cf. fiche pédagogique « Animer une discussion de groupe »)

Organisation du travail de l'inter-séance :

- Exploration découverte des activités à distance 3.1. et 3.2.
- Prise de rendez-vous avec le « Tuteur ».

FEUILLE D'EMARGEMENT 3

Objet de la séance :

Date : Lieu :

Horaires :

Nom	Prénom	Numéro de téléphone et email	Signature

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 2.1.

QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?

La communication est l'action, le fait d'établir une relation avec autrui par un moyen quelconque. Elle nous permet d'exprimer ce que nous sommes et d'établir un rapport avec les autres

DEUX TYPES DE COMMUNICATION

- La communication verbale : Elle est faite de signes linguistiques qui composent le langage
- La communication non verbale : « fait d'envoyer et de recevoir des messages sans passer par la parole mais au moyen des expressions du visage, des postures, des gestes, de bruits divers » (M. Winckler)

LES CHANGEMENTS DE COMMUNICATION CHEZ LA PERSONNE MALADE

- Éprouve de la difficulté à trouver ses mots
- Crée de nouveaux mots pour remplacer ceux qui ont été oubliés
- Répète sans arrêt un mot ou une phrase
- Arrive difficilement à organiser ses mots pour créer une phrase logique
- Utilise un langage vulgaire ou injurieux
- Revient à la langue apprise pendant l'enfance
- Parle moins que d'habitude

COMMENT COMMUNIQUER ET RESTER EN RELATION AVEC LE PROCHE MALADE

- Faire face aux troubles du langage
- Comprendre l'impact des troubles de la mémoire

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN COMMUNIQUER AVEC LE PROCHE MALADE

- Respecter les capacités de votre proche, son rythme, choisir le moment opportun pour parler.
- Se placer de face pour capter son regard et son attention. Parler, lentement, clairement en utilisant des mots simples.
- Délivrer un seul message à la fois, accompagné d'un geste évoquant ce que vous voulez dire.
- Poser des questions fermées auxquelles il est possible de répondre par « oui », « non », « peut-être », « je ne sais pas ».
- Reformuler ce que l'on dit, avec patience, en isolant les mots clés.
- Echanger par écrit. En général les malades peuvent continuer à écrire plus longtemps.

- Expliquer une chose à la fois. « Maintenant, on va faire ta toilette », « On va dans la salle de bain », « Je vais t'aider à te laver les jambes ».
- Des gestes doux pour lui témoigner de l'affection et lui montrer qu'il est compris au-delà de la maladie dont il souffre.
- Lorsque ce qu'il dit semble dépourvu de sens, il faut relancer son discours : « ah bon ! » ou « sans doute »
- Continuez à communiquer avec elle en usant des petites attentions pour la maintenir dans le quotidien.

ACTIVITE 2.2. FAIRE LE POINT SUR SA SITUATION

D'AIDANT

Questionnaire à remplir en début de séance

Pour vous aider dans votre quotidien, il peut s'avérer utile de faire le point sur votre situation et celle de votre proche ainsi que sur vos activités. Dans cette perspective, répondez aux questions suivantes et faites toutes les remarques que vous jugez nécessaires

VOUS ET VOTRE PROCHE

Quelle est votre situation ?

Vous êtes l'aidant principal de la personne aidée ? Oui Non

Vivez-vous en couple ? Oui Non

Avez-vous d'autres personnes à charge ? Oui Non

Des enfants ? Oui Non

Si oui, combien et quel âge ont-ils ?

D'autres parents ? Oui Non

Pour vous être aidant c'est ? (Écrivez tout ce qui vous passe par la tête que ce soit positif ou négatif)

Dans le cadre de la prise en charge de votre proche, avez-vous été en contact avec les professionnels suivants ...

Neurologue ? Oui Non

Gériatre ? Oui Non

Infirmier à domicile ? Oui Non

Orthophoniste ? Oui Non

Psychologue ? Oui Non

Kinésithérapeute ? Oui Non

Psychiatre ? Oui Non

Avez-vous recours à des aides professionnelles ?

Assistant de vie / aide à domicile

Aide-soignant / service de soins

Garde de nuit

Aucun

Pour quelles raisons n'avez-vous pas eu recours à ces services ? Est-ce parce que ...

- Vous ne souhaitez pas l'aide de personne extérieure
- Votre proche ne souhaite pas l'aide de personnes extérieures
- Le médecin ne vous en a pas parlé
- Ces services sont trop chers
- Vous ne connaissez pas ces services
- Les horaires ne vous conviennent pas

Avez-vous le sentiment d'arriver à gérer la maladie de votre proche ? Oui Non

Prenez-vous du temps libre pour vous ?

- Oui, souvent
- Oui, parfois
- Non, mais j'en ai besoin
- Non, mais je n'en ai pas besoin

Dans l'ensemble, pensez-vous que votre santé est :

- Très bonne
- Assez bonne
- Assez mauvaise
- Mauvaise
- Ne sait pas

Est-ce qu'être aidant a bouleversé votre quotidien ?

- Oui
- Non
- Ne sait pas

Le fait de vous occuper de votre proche a-t-il des répercussions sur ...

- Votre moral
- Votre santé physique
- Vos relations avec votre famille
- Vos relations avec vos amis
- Vos activités professionnelles
- Vos activités de loisirs

Estimez-vous être soutenu ? Oui Non

Si oui, par qui ?

Avez-vous travaillé auparavant ? Oui Non

Si oui, quelle était votre activité professionnelle ?

Combien de temps l'avez-vous exercée ?

Quelle est la situation de votre proche ?

Quel est l'âge de votre proche malade ? _____

Quel est son lien de parenté avec vous ?

- Conjoint
- Père/Mère
- Fils/Fille
- Autre membre de la famille :

- Autre : _____

Depuis combien de temps votre proche est-il malade ? _____

Votre proche réside-t-il ?

- À son domicile
- À votre domicile
- En institution

Depuis combien de temps lui apportez-vous de l'aide ?

- Moins de 1 an
- Entre 1 et 3 ans
- Entre 3 et 8 ans
- Entre 8 et 11 ans
- Plus de 11 ans

A quelle fréquence lui apportez-vous de l'aide ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- 2 à 4 fois par mois
- Une fois par mois ou moins
- NSP

Actuellement, diriez-vous que les troubles dont souffre votre proche sont ...

- Légers
- Modérés
- Importants
- Ne sait pas

VOS ACTIVITES

Activité 1. Vous donnez des soins personnels (toilette, repas, etc.). Comment vous organisez-vous ?

A quels moments de la journée apportez-vous cette aide ?

A quelle fréquence ?

Comment cela se passe-t-il ?

Devez-vous prévoir des aménagements particuliers (régime spécifique, équipements tels que lève-personne, etc.) ?

Activité 2. Vous apportez un soutien moral et affectif à la personne aidée.

Avez-vous des échanges ou des discussions ?

La communication est-elle facile ?

Partagez-vous des distractions communes (lecture, télévision, sorties, etc.) ?

Organisez-vous des rencontres avec d'autres personnes (famille, amis, etc.) ?

Apportez-vous un réconfort à la personne (dans quel contexte, dans quelles circonstances, etc.) ?

Activité 3. Vous facilitez l'accès aux soins médicaux et organisez les rendez-vous avec les professionnels de santé.

Est-ce vous qui prenez les rendez-vous ?

Etes-vous présent quand l'infirmière (ou un autre intervenant professionnel) vient au domicile ?

L'accompagnez-vous chez le médecin ?

Activité 4. Vous accompagnez la personne dans sa vie sociale.

Allez-vous avec elle à des réunions familiales, amicales ?

Faites-vous des sorties ensemble (cinéma, promenade, etc.) ?

Activité 5. Vous êtes présent et vigilant (veille de nuit, prévention des risques de chute, etc.)

Devez-vous assurer une présence permanente ?

Comment vous organisez-vous la nuit, si nécessaire ?

Avez-vous prévu des aménagements spécifiques dans le logement (tapis, antidérapants, poignées pour la baignoire, rampe d'accès, etc.) ?

Activité 6. Vous créez des conditions de confiance réciproque pour que la personne communique.

Echangez-vous avec elle ?

Quels sont les sujets qu'elle préfère ? etc.

Activité 7. Vous avez mis en place les conditions rendant possibles les déplacements dans et en dehors du logement (aménagements particuliers, accompagnements, etc.).

Quels sont les aménagements que vous avez réalisés dans le logement (installation d'une rampe d'accès, élargissement des portes, etc.) ?

Dans la voiture ? etc.

Activité 8. Vous assurez la gestion du budget et les démarches administratives.

Rédigez-vous les courriers ?

Prenez-vous contact avec les organismes sociaux ?

Est-ce vous qui gérez le budget ? etc.

Activité 9. Vous réalisez des tâches domestiques et ménagères.

Vous occupez-vous des courses ?

Vous occupez-vous du ménage ?

Préparez-vous les repas ? etc.

Activité 10. Autres.

POWERPOINT ACTIVITE 2.2.

Le fichier original est joint au présent kit de formation



Bienvenue au World Café

• Déroulement

- Toutes les 10 minutes, l'animateur vous invite à changer de table
- L'un d'entre vous crée et écrit le sujet à échanger et laisse aux nouveaux arrivants
- Avec les nouveaux arrivants vous continuez à échanger sur le thème
- Lorsque vous avez échangé sur toutes les thématiques pendant le tour des tables, vous venez vers l'animateur via table grâce aux post-its



Définition de l'aïdant

L'aïdant est **la personne non professionnelle** qui vient en aide à titre principal, pour partie ou, totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, etc. »

(Définition extraite de la Charte européenne de l'aïdant familial de 2007)

Sujets de discussion

Sujet 1. L'aïdant est un professionnel formé, capable de prendre en charge une personne dépendante.

Sujet 2. En tant que conjoint, il est obligatoire de devenir aïdant pour son proche malade.

Sujet 3. Être aïdant, ce n'est pas difficile, il suffit d'être présent.

Récolte des idées...



... Débriefing en commun

POWERPOINT ACTIVITE 2.3.

Le fichier original est joint au présent kit de formation



10 signes de stress chez l'aident

- **Épuisement...** ... vous avez du peine la force d'effectuer vos tâches quotidiennes et ce n'est plus l'accomplissement qui vous fait plaisir.
- **Insomnie** ... vous vous réveillez la nuit, ou faites des cauchemars ou des rêves stressants. Le dortoirement n'est plus complet et je ne me sens pas reposé le lendemain matin.
- **Réactions émotionnelles** ... vous pleurez sans raison, vous êtes souvent irritables, et avez ce malin pique ou l'ine restait plus de lui pour mon côté. Plus j'ai été opté moi-même.
- **Manque de concentration** ... vous avez des difficultés à vous concentrer et à effectuer des tâches à la compléxité. J'ai eu l'impression de faire les mêmes choses tout le jour, maintenant, et est tout juste d'arriver à en faire à moitié.
- **Problèmes de santé** ... vous avez perdu, l'âge ou poids, vous êtes plus souvent malade (rhume, grippe), vous avez des épisodes des problèmes de santé chroniques (maux de dos ou hypertension). Depuis le printemps, j'ai eu un rhume, soit la grippe. On dirait que je n'ai plus à rien d'arriver.

TRACK

Vous avez le droit

- **D'être en colère:** Transformez cette énergie en action positive. Rangez les armoires, faites une promenade, parlez à quelqu'un.
- **D'être frustré:** Arrêtez ce que vous êtes en train de faire, prenez une grande respiration et commencez une autre activité.
- **De prendre du temps pour vous seul:** Votre fauteuil favori dans une pièce calme, une expédition shopping avec des amis pendant quelques heures.
- **De demander de l'aide:** Voyez avec votre famille, vos amis et les agences locales pour obtenir de l'aide.
- **De faire confiance en votre jugement:** Défendez-vous, vous faites du mieux que vous pouvez.

TRACK

6 façons de réduire le stress chez l'aident

En tant qu'aident, il vous faut prendre soin de vous. Vous êtes l'âme la plus précieuse dans la vie de la personne atteinte de la maladie. Apprenez les mesures suivantes vous aideront à préserver votre santé et votre bien-être.

- **Renseignez-vous sur la maladie.** En comprenant comment la maladie affecte la personne, vous pouvez plus facilement comprendre les changements de elle précoce et vous y adapter le moment venu.
- **Soyez réaliste** ... face à la maladie, il est important, bien que difficile, d'être réaliste face à la maladie et aux effets qu'elle aura sur la personne, au fil des jours. Ainsi, il vous sera plus facile de modifier vos attentes.
- **Soyez réaliste** ... face à vous-même. Vous devez être réaliste face à vos capacités. Qu'elles que soient les aides pour vous faire une promenade avec la personne atteinte vous pouvez être, du temps pour vous-même ou une maison propre? Il n'y a pas de « bonne » réponse; c'est vous qui savez ce qui compte le plus et ce que vous êtes en mesure de faire.

TRACK

Vous avez le droit

- **De reconnaître vos limites:** Vous êtes une personne de valeur. Occupez-vous de vous-même aussi!
- **De faire des erreurs:** Personne n'est parfait. C'est de cette façon qu'on apprend.
- **D'avoir de la peine:** C'est une réaction normale. Il se peut que vous soyez triste parce que les choses ne sont plus de ce qu'elles sont.
- **De rire et d'aimer:** Cela peut vous sembler déplacé mais votre capacité à ressentir des émotions n'a pas disparu et peut arriver de façon inattendue.
- **D'espérer:** Demain, la journée sera peut-être plus douce, un ami vous appellera, un traitement sera peut-être trouvé.

TRACK

6 façons de réduire le stress chez l'aident

- **Acceptez vos sentiments:** Lorsqu'on prend soin d'un malade. Abandonner, on ressent toutes sortes de choses. En une même journée, vous pouvez éprouver des sentiments de satisfaction de colère, de culpabilité, de joie, de tristesse, de gêne, de peur et d'impulsivité. Ces sentiments peuvent être inhabituels, mais ils sont nombreux. Dites-vous que vous faites de votre mieux.
- **Communiquez les informations et parlez de vos sentiments.** En renseignant votre famille et vos amis sur la maladie, vous les aiderez à comprendre et mieux se préparer pour vous donner l'aide et le soutien dont vous avez besoin. Il est important aussi de parler de vos sentiments.
- **Confiez-vous à une personne avec qui vous vous sentez à l'aise.** Il peut s'agir d'un ami ou d'un parent, une personne que vous avez rencontrée à un groupe d'entraide, un membre de votre communauté religieuse ou encore un professionnel de la santé.

TRACK

POWERPOINT ACTIVITE 2.3. BIS

Le fichier original est joint au présent kit de formation



Exercices de respiration et relaxation

La respiration consciente permet de se concentrer

- **Déroulement :**
 - Seule / à deux / avec un tiers
 - réalisez volontairement la verbalisation, sans vous adresser à
 - vous et inutile de révéler votre identité, au contraire, vous devez, comme un
 - robot, vous adresser à la voix d'un tiers, basé sur la consigne suivante : « Bonjour
 - à votre copain ».
 - La consigne suivante sera récitée doucement, à voix basse, et en continuant
 - d'être bien installé, en contact avec le sol et vos pieds.
- **À faire avec cette attention et application au moment de prendre la parole :** Il
- s'agit d'un exercice de concentration, car vous devez vous concentrer sur la parole et
- la respiration de l'autre participant, sans penser à rien d'autre.
- **Quelle fréquence ?** 1 fois par semaine
- **Quels bénéfices ?** La régularité de cet exercice contribue à votre présence et à
- votre capacité de concentration, à votre présence et à votre capacité de
- concentration. Plus vous êtes présent, plus vous êtes présent et plus vous êtes
- présent.

Exercices de respiration et relaxation

La respiration abdominale

- **La respiration abdominale aide à mieux digérer**
- **Déroulement :**
 - Allongé, les pieds à plat sur le sol et les genoux pliés. Le bassin est collé au
 - sol. Placez un livre épais (un dictionnaire, par exemple) sur votre ventre,
 - au niveau du nombril.
 - Inspirez en gonflant bien le ventre pour soulever le poids.
 - Exhalez que le bascule en relâchant bien votre ventre. Le poids de l'objet
 - aide au relâchement.
- **Quelle fréquence ?** 10-15 fois, puis relâchez l'objet et observez votre respiration
- naturelle : elle est devenue plus ample et plus calme, et la zone abdominale
- s'est relâchée. Répétez cet exercice la journée, à l'occasion.
- **Quels bénéfices ?** Cette respiration abdominale agit comme un massage
- interne des viscères et régule l'activité intestinale. Pratique au quotidien, elle
- peut lutter contre la constipation.

Exercices de respiration et relaxation

L'étirement chasse les tensions

- **Déroulement :**
 - Allongé sur le dos
 - les bras étendus profondément par terre et bien écartés (environ 45° par rapport au
 - corps) et les jambes en diagonale (les pieds du sol et en contact avec le sol). Les
 - pieds sont à plat sur le sol.
 - D'une main, prenez le pied de la main droite et tirez-le vers vous, en le
 - tirant vers votre gauche, puis relâchez-le.
 - Répétez l'étirement avec l'autre bras et l'autre jambe.
 - Répétez l'étirement avec un bras étendu et l'autre bras étendu, puis
 - relâchez-le.
 - Prenez quelques secondes pour tirer à fond le bras de votre corps sur votre
 - pied, puis relâchez-le. Répétez l'étirement avec le bras étendu et le pied
 - étendu.
- **Quelle fréquence ?** 1 fois
- **Quels bénéfices ?** L'étirement chasse les tensions, favorise la circulation sanguine
- et aide à se sentir plus à l'aise.

Exercices de respiration et relaxation

Exercice de sophrologie anti-stress

Durée : 4 mn 55

Cliquez sur le lien en maintenant la touche Ctrl :



Exercices de respiration et relaxation

La contraction-décontraction apaise la colère

- **Déroulement :**
 - Debout ou assis, les pieds à plat sur le sol et les yeux fermés.
 - Inspirez lentement par le nez en contractant que le bras droit, depuis le
 - poignet jusqu'en haut de l'épaule, sans que ce bras devienne dur. Le
 - reste du corps est relâché.
 - Bloquez l'air, les bras et les pieds, pendant 2 secondes en maintenant votre
 - colère dans cette zone contractée.
 - Exhalez ensuite l'air en soufflant par la bouche, avec l'idée que
 - l'expiration vous aide à évacuer toute cette colère hors de vous.
 - Répétez ce geste avec vos deux bras, vos deux pieds, etc.
 - Recommencez cet exercice avec les bras gauche. Puis faites-le avec les
 - deux bras en même temps.
- **Quelle fréquence ?** 1 à 2 fois à l'air libre
- **Quels bénéfices ?** La contraction et décontraction d'une partie de son corps
- permet de se concentrer sur la colère et de la ressentir sans s'en laisser
- aller.

SEANCE COLLECTIVE 3

PROPOSITION DE DEROULEMENT

Débriefing autour des activités réalisées à distance :

- Activité 3.1 : Maintien des repères dans la vie quotidienne.
- Activité 3.2 : Accompagnement dans les gestes du quotidien.

Activité 3.3. Mises en situation :

(Pour cette activité, nous vous conseillons de mobiliser l'intervention des « tuteurs » experts de l'intervention des personnes dépendantes à domicile)

- Présentation du jeu de rôle et définition des règles de déroulement et d'échange (/!\ effet du jugement)
- Distribution des feuilles de rôle : les participants sont répartis en deux groupes distincts Aidants / Aidés de 3 personnes chacun, le ou les « tuteur(s) » ont d'office le rôle d'observateur
- Choix de la situation parmi les 6 proposées : Temps de prise de connaissance du rôle et de préparation de 10 mn
- Réalisation de la mise en situation par chaque binôme, l'observateur relève attentivement ses remarques et commentaires
- Débriefing entre chaque mise en situation :
 - L'aidant : comment perçoit-il la situation qu'il vient de réaliser, ses satisfactions, ce qu'il pense devoir encore améliorer
 - L'aidé : s'est-il senti écouté, entouré, soutenu, ses besoins ont-ils été pris en compte, ...
 - L'observateur : l'aidant a-t'il mis en œuvre l'ensemble des bonnes pratiques de la formation en termes d'accompagnement, de communication, de stimulation...

Temps de capitalisation et de synthèse à partir des questionnements de départ et des réponses apportées

Détermination de la date de bilan final

Réalisation d'une évaluation à chaud et information de l'envoi d'un questionnaire complémentaire

FEUILLE D'EMARGEMENT 4

Objet de la séance :

Date : Lieu :

Horaires :

Nom	Prénom	Numéro de téléphone et email	Signature

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 3.1.

L'AMENAGEMENT

Trois mots résumant les besoins de la personne malade pour ce qui concerne son environnement :

- **SECURITE** : l'aménagement doit être réfléchi pour apporter une sécurité réelle au regard des troubles de la personne, mais il faut également se soucier du sentiment de sécurité essentiel à son bien-être.
- **SIMPLICITE** : l'environnement sera vécu comme encore plus sûr s'il est simple et uniforme. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est facilement désorientée et distraite par de trop nombreuses stimulations en même.
- **STABILITE** : les personnes malades ont besoin d'un environnement stable et familier, de trop nombreux changements peuvent les contrarier. Pour maintenir la stabilité, les modifications doivent être réalisées au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.

Dans la cuisine : attention au risque de blessures et de coupures. La cuisinière, le poêle ou les réchauds divers doivent pouvoir être facilement mis hors de service. Les appareils ménagers potentiellement dangereux doivent être mis hors de portée.

Dans la chambre : assurez-vous que l'éclairage est suffisant. Si la personne se lève la nuit, il existe des « lits Alzheimer » (remboursés sur prescription médicale) qui se baissent à 10 cm du sol.

Dans la salle de bain : laissez uniquement les objets essentiels : serviette, savon, brosse à dents, dentifrice. Vérifiez que l'on ne puisse pas s'enfermer accidentellement à l'intérieur. Disposez des autocollants anti-glissades ou un tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche.

Dans les toilettes : posez une ou deux barres d'appui près du siège.

LES ACTIVITES

Avantages pour la personne atteinte de l'Alzheimer

- Rester actif physiquement et mentalement aide la personne à se concentrer sur les aspects positifs et agréables de la vie.
- Les activités simples de la vie quotidienne rassurent la personne et lui donnent un sentiment d'accomplissement.
- Certaines activités aident la personne à exprimer ses émotions, comme écouter de la musique.

Avantages pour les membres de la famille et les aidants

- L'activité rompt l'ennui et la frustration de la personne et permet d'atténuer les troubles comportementaux.
- Réaliser une activité ensemble vous rapproche, permet d'entretenir votre relation différemment et vous aide à concevoir votre rôle d'aidant autrement.

Proposer différentes activités :

- Les activités du quotidien : marcher, jouer au ballon, danser, passer l'aspirateur, etc.
- Les activités souvenirs : lecture, album photos, écouter de la musique, des chansons, lecture à voix haute, jeux sensoriels, jeux de mots, jeux de questions, jeux de société classique, etc.
- Les activités créatives : Pâte à sel, argile, Découpage ou déchirage de papiers colorés, Peinture à l'eau sur papier, fleurs séchées etc.

L'ESSENTIEL A RETENIR DE L'ACTIVITE 3.2.

LES REPAS

Installer la personne au dernier moment, dans un environnement calme.

S'asseoir à la table avec elle pour partager le repas peut lui faire comprendre que c'est le moment de manger

Si la personne s'arrête (elle oublie qu'elle est en train de manger) ; attirer son attention vers son assiette, par un bruit, un regard, ou en lui parlant de ce qu'elle a devant elle (éviter les sanctions comme « ça va être froid... »)

Retirer l'assiette pour servir la personne peut lui faire penser que le repas est terminé, il est alors plus judicieux de servir au fur et à mesure dans l'assiette sans l'enlever.

Plutôt que de la faire manger, on pourra : couper, stimuler, encourager.

LA TOILETTE

Lancer l'automatisme du geste : placer le gant préparé dans la main, puis selon les actions, le rasoir, la brosse à dent, la brosse, le maquillage, la crème, etc.

Présenter les vêtements dans l'ordre adéquat.

Aménager la salle de bain

Si la toilette se fait au lavabo : pour éviter les pertes d'équilibre, mettre une chaise devant le lavabo. Si le miroir ne perturbe pas la personne, il est conseillé que la personne puisse se voir même assise.

Si la toilette se fait à la baignoire ou à la douche : disposer des autocollants anti-glissades ou des tapis antidérapant dans la baignoire ou la douche ; des poignées peuvent être placées pour aider à accéder à la baignoire ou à la douche

L'HABILLAGE

Placer les vêtements bien en vue dans l'ordre où ils doivent être placés en mettant hors de la vue les vêtements de nuit.

Utiliser pour le linge de corps des effets en coton plutôt que le "Damart" : la personne transpire et ne sait le dire.

LE COUCHER

Pour enlever les vêtements : commencer par le haut et le remplacer immédiatement par le vêtement de nuit. Etablir un rituel pour le coucher donne un repère à la personne malade : gestes dans le même ordre, se raconter la journée, placer les objets utiles à la même place à portée de vue.

ACTIVITE 3.3. MISES EN SITUATION

OBJECTIF DES MISES EN SITUATION

L'objectif des mises en situation est de permettre aux aidants de se placer, à tour de rôle, dans un contexte visant à simuler une situation précise. L'aidant qui va évoluer dans cette situation va devoir résoudre un problème en puisant dans ses connaissances ou en tentant différentes approches.

DEROULEMENT

L'animateur demande à ce que deux personnes se portent volontaires :

- 1 pour jouer le rôle d'un aidant
- 1 pour jouer le rôle de la personne malade

L'aidant volontaire tire au sort un numéro de situation.

L'animateur remet au volontaire aidant et au volontaire personne malade le descriptif de leur rôle respectif. Les volontaires préparent séparément la mise en situation pendant 10 mn. Les volontaires ne peuvent pas communiquer.

Pendant ce temps, l'animateur remet au professionnel présent la grille d'observation correspondant à la situation et s'assure de la bonne compréhension de la situation.

Puis, l'animateur échange brièvement avec chaque volontaire en préparation pour s'assurer de la bonne compréhension de la situation et répondre aux questions.

Les volontaires jouent librement la situation jusqu'à ce que l'aidant dise avoir terminé. Il ne doit en aucun cas y avoir d'interruption ou d'intervention extérieure pour préciser ou corriger une action.

A l'issue de la mise en situation, chacun des participants (aidant, personne aidée et observateur) s'exprime sur ce qu'il vient de se passer et s'en suit un échange en grand groupe.

L'animateur capitalise sur les points essentiels à mettre en avant et lance la mise en situation suivante.

LISTE DES SITUATIONS

SITUATION 1. AIDE A L'HABILLAGE

SITUATION 2. AIDE A LA TOILETTE

SITUATION 3. AIDE A LA PRISE DU REPAS

SITUATION 4. AIDE AU COUCHER

Pour chacune de ces situations, vous disposez :

- D'un descriptif de la situation pour l'aidant,
- D'un descriptif de la situation pour la personne aidée,
- D'une grille d'observation.

SITUATION 1

DESCRIPTIF POUR L'AIDANT

Vous êtes l'aidant de Danielle, âgée de 82 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il est 8h00, elle a pris son petit déjeuner et sa toilette est faite.

Vous avez rendez-vous avec le Neurologue à 09h15 dans une ville qui se trouve à 30 km de chez vous. La météo n'est pas bonne, cette nuit la température est descendue à -6°C. Vous devez l'aider à s'habiller pour ne pas être en retard.

DESCRIPTIF POUR LA PERSONNE AIDEE

Vous êtes Danielle, âgée de 82 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer au stage léger. Il est 8h00, vous avez pris votre petit déjeuner et votre toilette est faite.

Aujourd'hui vous êtes d'humeur joyeuse. Par la fenêtre le paysage est magnifique, un rayon de soleil passe à travers les branches des arbres. Vous vous dites que vous iriez bien faire une petite promenade.

Votre proche vous presse car vous devez vous habiller. Devant l'armoire, vous apercevez votre robe d'été aux couleurs gaies et vous avez envie de la porter. Vous essayez de le dire à votre aidant mais il ne comprend pas (vos phrases sont incomplètes, vous montrez les choses plutôt que de parler).

Lorsque votre proche vous propose des vêtements qui ne vous plaisent pas, vous les faites virevolter dans la pièce (vous êtes euphorique).

Vous finissez par vous mettre d'accord sur une tenue, mais vous refusez de vous déshabiller tant que votre proche est dans la pièce.

SITUATION 1

GRILLE D'OBSERVATION : AIDE A L'HABILLAGE

Rappel du sujet de l'aidant :

Vous êtes l'aidant de Danielle, âgée de 67 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il est 8h00, elle a pris son petit déjeuner et sa toilette est faite.

Vous constatez qu'elle n'est pas comme d'habitude, la communication est difficile et elle a l'air désorientée. Vous avez rendez-vous avec le neurologue à 09h45 dans une ville qui se trouve à 30 km de chez vous. La météo n'est pas bonne, cette nuit la température est descendue à -6°C. Vous devez l'aider à s'habiller pour ne pas être en retard.

CRITERES D'EVALUATION	++	+/-	--	COMMENTAIRES
COMMUNICATION				
Questionner sur les envies de la personne, son humeur				
Ne pas insister sur les erreurs de langage				
Se placer face à la personne pour capter son regard, son attention				
Parler lentement, de façon calme avec des phrases simples				
Les gestes, le ton de la voix sont appropriés				
Informers des gestes à réaliser, délivrer un seul message à la fois				
Reformuler si nécessaire				
Si besoin stimuler la personne				
TECHNIQUE				
Laisser la personne choisir ses vêtements				
L'aider, la conseiller en fonction de la saison				
Proposer 2 tenues pour faciliter le choix				
Préparer les vêtements dans l'ordre d'enfilage				
Evaluer ce qu'elle peut faire				
Laisser la personne s'habiller seule				
Respecter son intimité				

SECURITE / CONFORT				
Installer la personne confortablement (chaise, fauteuil, lit)				
Mettre le chauffage suffisant avant le déshabillage				
Proposer des vêtements faciles à enfiler				

SITUATION 2

DESCRIPTIF POUR L'AIDANT

Vous êtes l'aidant de Georges, âgé de 84 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 8h30, votre proche a pris un petit déjeuner copieux : 1 tasse de lait au miel, 3 tartines de pain beurre et confiture, 2 carrés de chocolat et une demi-pomme.

Vous constatez qu'il n'est pas comme d'habitude, la communication est difficile et il a l'air désorienté. La veille, il a pris une douche complète. Vous voulez lui proposer de faire une petite toilette au lavabo (haut du corps). De cette manière vous pourrez ensuite lui proposer une activité ludique pour vous détendre ensemble.

DESCRIPTIF POUR LA PERSONNE AIDEE

Vous êtes Georges, âgé de 84 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 8h30, vous avez pris votre petit déjeuner.

Aujourd'hui, rien ne va comme vous voulez. Au petit déjeuner, vous n'avez pas eu vos carrés de chocolat comme d'habitude. Vous êtes sûr que c'est votre aidant qui les a mangés. En plus, rien n'est plus à sa place, des objets ont été déplacés et il y a à la place d'autres objets que vous ne connaissait pas.

Vous essayez de le dire à votre aidant mais il ne comprend pas (vos phrases sont incomplètes, vous montrez les choses plutôt que de parler). Au lieu de ça, votre proche vous répond qu'il faut aller vous laver.

Vous finissez par le suivre, mais arrivé devant le lavabo vous êtes perdu. Il y a trop de chose, vous ne vous y retrouvez pas, vous ne savez pas par où commencer et vous ne reconnaissez pas les objets.

SITUATION 2

GRILLE D'OBSERVATION : AIDE A LA TOILETTE

Rappel du sujet de l'aidant :

Vous êtes l'aidant de Georges, âgé de 84 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 8h30, votre proche a pris un petit déjeuner copieux : 1 tasse de lait au miel, 3 tartines de pain beurre et confiture, 2 carrés de chocolat et une demi-pomme.

Vous constatez qu'il n'est pas comme d'habitude, la communication est difficile et il a l'air désorienté. La veille, il a pris une douche complète. Vous voulez lui proposer de faire une petite toilette au lavabo (haut du corps). De cette manière vous pourrez ensuite lui proposer une activité ludique pour vous détendre ensemble

CRITERES D'EVALUATION	++	+/-	--	COMMENTAIRES
COMMUNICATION				
Questionner sur les envies de la personne, son humeur				
Ne pas insister sur les erreurs de langage				
Se placer face à la personne pour capter son regard, son attention				
Parler lentement, de façon calme avec des phrases simples				
Les gestes, le ton de la voix sont appropriés				
Informers des gestes à réaliser, délivrer un seul message à la fois				
Reformuler si nécessaire				
Si besoin stimuler la personne				
TECHNIQUE				
Préparer La Salle de Bain				
Proposer les WC				
Accompagner la personne dans la Salle de bain				
Expliquer les étapes de la toilette (haut du corps)				
Déshabiller				
Evaluer ce que la personne peut faire				
Laisser la personne faire sa toilette seule				
Donner le nécessaire de toilette au fur et à mesure				
Respecter l'intimité (porte fermée, sortir de la salle de bain)				

SECURITE / CONFORT				
Mettre le chauffage / tapis ou serviette au sol				
Vérifier la température de l'eau				

SITUATION 3

DESCRIPTIF POUR L'AIDANT

Vous êtes l'aidant de Jean-Claude, âgé de 75 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 12h30, vous avez préparé le déjeuner. Au menu : carottes râpées, sauté de veau et haricots verts, riz au lait.

Tout est prêt, la table est mise et vous invitez Gisèle à venir prendre le déjeuner avec vous mais celle-ci ne vient pas lorsque vous la sollicitez. Elle n'est pas comme d'habitude, la communication est difficile et elle a l'air perturbée mais vous ne comprenez pas pourquoi.

DESCRIPTIF POUR LA PERSONNE AIDEE

Vous êtes Jean-Claude, âgé de 75 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 12h30, et votre aidant vous propose de déjeuner.

Vous ne voulez pas aller dans la cuisine. Il y a beaucoup de bruits : la télévision est allumée, la hotte aspirante fonctionne, ... Vous essayez de le dire à votre aidant mais il ne comprend pas (vos phrases sont incomplètes, vous montrez les choses sans arriver à vous exprimer).

Si votre proche insiste pour que vous veniez déjeuner, sans essayer de comprendre, vous vous énervez.

Vous finissez par le suivre, mais arrivé à table vous êtes perturbé et vous essayez de repartir. Il y a trop de chose sur la table, vous ne vous y retrouvez pas, vous ne savez pas par où commencer.

Lorsque vous finissez par manger, vous vous stoppez régulièrement devant les images de la télévision.

SITUATION 3

GRILLE D'OBSERVATION : AIDE A LA PRISE DU REPAS

Rappel du sujet de l'aidant :

Vous êtes l'aidant de Jean-Claude, âgé de 75 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer. Il est 12h30, vous avez préparé le déjeuner. Au menu : carottes râpées, sauté de veau et haricots verts, riz au lait.

Tout est prêt, la table est mise et vous invitez Gisèle à venir prendre le déjeuner avec vous mais celle-ci ne vient pas lorsque vous la sollicitez. Elle n'est pas comme d'habitude, la communication est difficile et elle a l'air perturbée mais vous ne comprenez pas pourquoi.

CRITERES D'EVALUATION	++	+/-	--	COMMENTAIRES
COMMUNICATION				
Questionner sur les envies de la personne, son humeur				
Ne pas insister sur les erreurs de langage				
Se placer face à la personne pour capter son regard, son attention				
Parler lentement, de façon calme avec des phrases simples				
Les gestes, le ton de la voix sont appropriés				
Informers des gestes à réaliser, délivrer un seul message à la fois				
Reformuler si nécessaire				
Si besoin stimuler la personne				
TECHNIQUE				
Respecter les horaires habituels de prise des repas (montrer l'horloge si nécessaire)				
Créer une ambiance calme (pas de bruits, télé ou radio éteinte)				
Dresser une table simple, sans trop d'éléments ou de décoration				
Servir un aliment à la fois (entrée, puis plat, puis dessert)				
Si la personne oublie de manger, relancer par le geste ou la parole				
Laisser le temps à la personne, ne pas la presser				
SECURITE / CONFORT				
Installer confortablement la personne à table				
Vérifier la température des aliments servis				

SITUATION 4

DESCRIPTIF POUR L'AIDANT

Vous êtes l'aidant de Gisèle, âgée de 72 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il est 20h30, vous avez eu une bonne journée : rendez-vous chez le Neurologue le matin, séance de piscine en fin d'après-midi. Vous proposez à Gisèle d'aller se coucher de bonne heure car elle n'a pas fait de sieste.

Tout est prêt pour le coucher, mais Gisèle refuse de pénétrer dans sa chambre. Elle est paniquée et cherche à tout prix à partir.

DESCRIPTIF POUR LA PERSONNE AIDEE

Vous êtes Gisèle, âgée de 72 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Votre proche vous propose d'aller vous coucher.

Vous ne comprenez pas cette demande, car pour vous il n'est pas l'heure du coucher

Vous le suivez, mais arrivée à la porte vous voyez que votre chambre est en feu (c'est une hallucination) et vous êtes prise de panique. Vous refusez catégoriquement de pénétrer dans la chambre et vous cherchez partout votre valise pour pouvoir partir.

Si votre proche insiste pour que vous veniez avec lui dans la chambre, sans essayer de comprendre, vous vous énervez.

Lorsque vous vous calmez, vous êtes épuisée et vous allez vous coucher directement sans vous changer.

SITUATION 4

GRILLE D'OBSERVATION : AIDE AU COUCHER

Rappel du sujet de l'aidant :

Vous êtes l'aidant de Gisèle, âgée de 72 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Il est 20h30, vous avez eu une bonne journée : rendez-vous chez le Neurologue le matin, séance de piscine en fin d'après-midi. Vous proposez à Gisèle d'aller se coucher de bonne heure car elle n'a pas fait de sieste.

Tout est prêt pour le coucher, mais Gisèle refuse de pénétrer dans sa chambre. Elle est paniquée et cherche à tout prix à partir.

CRITERES D'EVALUATION	++	+/-	--	COMMENTAIRES
COMMUNICATION				
Questionner sur les envies de la personne, son humeur				
Ne pas insister sur les erreurs de langage				
Se placer face à la personne pour capter son regard, son attention				
Parler lentement, de façon calme avec des phrases simples				
Les gestes, le ton de la voix sont appropriés				
Informar des gestes à réaliser, délivrer un seul message à la fois				
Reformuler si nécessaire				
Si besoin stimuler la personne				
TECHNIQUE				
Respecter l'horaire du coucher (montrer une horloge si nécessaire)				
Créer une ambiance calme (pas de bruits, télé ou radio éteinte)				
Créer un rituel : fermer les volets, allumer la veilleuse, ouvrir le lit				
Vérifier la température de la chambre				
Proposer à la personne de se mettre en tenue de nuit				
Aider au déshabillage et à l'habillage si nécessaire				
Proposer les WC				
Accompagner la personne au lit, l'aider à se coucher				
Vérifier que tout est à disposition (verre d'eau, veilleuse allumée)				

SECURITE / CONFORT				
Installer la personne confortablement				
Laisser un éclairage faible en cas de réveil nocturne				

FICHES PEDAGOGIQUES UTILES A L'ANIMATION

ANIMER UNE FORMATION A DISTANCE

ANIMER UNE DISCUSSION DE GROUPE

ANIMER UN DEBRIEFING

ANIMER UN WORLD CAFE

ANIMER UNE FORMATION A DISTANCE

“Le tutorat en ligne est l’accompagnement à distance d’un apprenant ou d’un groupe d’apprenants par les moyens de communication et de formation que permettent aujourd’hui l’informatique, le multimédia et internet.” (Lisowski, 2010).

ANIMER LA FORMATION A DISTANCE

Le tutorat en formation à distance a pour objectif de rompre l’isolement des apprenants, de les aider à atteindre les résultats des objectifs pédagogiques des différentes activités, de proposer des méthodes organisationnelles dans leur parcours.

En effet, dans ce type de formation, l’apprenant peut ressentir un sentiment de solitude face à l’appréhension de la matière, il peut se sentir perdu et ressentir des difficultés pour « trouver son chemin », il peut manquer de motivation ou d’autonomie face aux apprentissages. Pour toutes ces raisons, la présence du tuteur est essentielle.

Le Blended-Learning est un dispositif dans lequel les phases d’apprentissage en ligne et en présentiel se combinent, le tutorat à distance y est plus “léger” car les rencontres en présentiel sont assez régulières pour permettre aux apprenants de solliciter auprès de l’animateur les explications nécessaires pour progresser dans les apprentissages.

On définit, en général, deux types de tutorat

- **le tutorat réactif** utilisé lorsque le tutoré (l’apprenant) explicite une demande ou un problème au tuteur et que ce dernier lui apporte une réponse ;
- **le tutorat proactif** utilisé lorsque le tuteur intervient auprès du tutoré sans demande préalable, permettant au tuteur de surveiller le bon déroulement de la réalisation des activités et d’éviter ainsi qu’un apprenant se sente isolé.

ROLE DE L’ANIMATEUR DANS LE TUTORAT A DISTANCE

Un minimum d’autonomie et une certaine motivation des apprenants sont nécessaires, même si l’apprentissage à distance et l’autoformation ne sont pas synonymes de travail individuel isolé. C’est donc à l’animateur de contribuer à développer chez les apprenants ces compétences transversales. Votre rôle principal est de guider et d’accompagner les apprenants dans la recherche d’informations et dans la réalisation des activités à distance. Vous êtes donc un interlocuteur privilégié des apprenants.

Le tuteur à distance a un rôle d’animateur et de médiateur : *savoir accompagner, écouter, conseiller, prévoir les difficultés à venir, mutualiser les apports respectifs* », pour cela vous devez :

- Etablir et maintenir un climat relationnel propice au travail et à l’échange
- Soutenir les apprenants dans l’effort
- Valoriser le travail individuel et collectif qui est réalisé
- Rappeler les échéances
- Expliciter les objectifs et les critères d’évaluation
- Apporter un soutien méthodologique

METHODOLOGIE DE L'ACCOMPAGNEMENT

1. **L'accueil, la mise en route des actions de formation** : contactez les apprenants, présentez-vous, présentez vos fonctions en tant que tuteur dans le cadre du dispositif de formation, vérifiez que les objectifs des activités sont connus et compris, liez (dans la mesure du possible) l'activité au projet de l'apprenant, rappelez les délais (calendrier), etc. ;
2. **L'accompagnement technique** : répondez à des questions simples sur des problèmes techniques ponctuels ou renvoyez au technicien EAD, communiquez les principes formulés dans les chartes de communication (mail, chat, forum),
3. **L'accompagnement disciplinaire** : renvoyez aux ressources complémentaires (références, dossiers complémentaires, vidéos) liées aux contenus de l'activité concernée, répondez à des questions relatives aux contenus, sollicitez la communication et le partage de ressources entre apprenants, etc. ;
4. **L'accompagnement méthodologique** : il peut être soit centré sur les méthodes de travail et l'organisation (décomposition des étapes du travail, planification des tâches, rappeler les échéances, répondre aux questions de l'apprenant concernant sa méthode de travail, proposer une démarche, une méthode, etc.), sur le soutien affectif (demander des nouvelles de l'apprenant, l'inviter à agir et à participer aux activités, renforcer positivement l'action et les idées de l'apprenant, etc.) ou encore sur la communication et la collaboration entre apprenants, dans la mesure où plusieurs apprenants travaillent sur un même thème/contenu (solliciter les interactions.), contribuer à l'organisation des échanges synchrones et asynchrones (horaire, rappel des règles de communication) ;
5. **L'évaluation** : rappelez les critères d'évaluation de l'activité, sollicitez l'autoévaluation de l'activité de l'apprenant, fournissez des *feedbacks* sur l'activité ;

RYTHME ET OUTILS DU TUTORAT

Dans la formation à distance, la communication entre les apprenants et le tuteur chargé de les accompagner à lieu le plus souvent à distance : les consignes et autres contenus de cours sont donc « médiatisés » par des supports pédagogiques disponibles grâce aux TIC. Les TIC font donc appel à l'informatique, aux multimédias et aux réseaux.

Cet accompagnement doit être réalisé chaque semaine avant la séance en présentiel. Elle permet de faire un point d'étape entre deux séances à distance.

Les outils de communication que vous pouvez utiliser :

- **Le téléphone** : il peut permettre à l'apprenant d'entrer facilement en contact direct avec vous, et de discuter des difficultés qu'il rencontre dans son apprentissage. Un système de créneaux horaires doit être mis en place entre vous et les apprenants afin d'assurer une disponibilité.



Les séances de tutorats téléphonés ne peuvent pas durer longtemps sous peine de perdre de leur efficacité (15 minutes maximum).

- **La messagerie** est un outil peu coûteux, et relativement simple à utiliser. L'apprenant vous contacte de sa boîte mail, ou c'est vous qui le contactez. Des questions sur le contenu, les exercices réalisés, la progression, les dates des prochaines séances en présentiel peuvent être abordées.

- **L'audio-conférence** permet à plusieurs d'être en liaison téléphonique en même temps. À partir d'un poste téléphonique, et à une heure prédéterminée, chaque usager (apprenants et tuteur) appelle un numéro convenu et / ou peut échanger par groupes restreints.
- **La conférence numérique** (par le biais d'Internet) peut être audio ou vidéo. **Skype** est l'une des messageries les plus utilisées dans le monde. Elle vous permet de téléphoner n'importe où via Internet. Vous pourrez effectuer des conversations audio sécurisées, des vidéoconférences, échanger des messages textes... et tout cela gratuitement.

ANIMER UNE DISCUSSION DE GROUPE

Animer une discussion de groupe, c'est permettre à un groupe de personnes de participer de manière active à une discussion sur un sujet prédéfini.

Le rôle de l'animateur est de cadrer et diriger la discussion pour que celle-ci soit la plus productive possible.

INTERET DE LA TECHNIQUE

Cette technique permet de susciter le questionnement, favoriser la compréhension et la réflexion du groupe.

Le but de tenir un groupe de discussion est de pouvoir se servir des interactions qui ont lieu au sein du groupe pour enrichir les connaissances de chacun. C'est le libre échange des pensées et des opinions qui font du groupe de discussion un moyen singulier d'explorer des idées et d'avoir un retour d'information.

METHODE

La préparation

- La **bonne gestion du temps** : Commencer et conclure un groupe de discussion nécessite d'exposer clairement la thématique du jour et de pouvoir s'y tenir en respectant le temps imparti. Ayez une montre à proximité et assurez-vous que vous restez dans les temps.
- **Rendez l'espace propice à la discussion** : L'approche classique est d'être assis en cercle et ainsi, tout le monde se voit. Disposez les chaises en cercle avant que les personnes arrivent
- **Restez neutre** : Vous devez encourager les participants à s'exprimer, sans afficher votre opinion : vous ne devez pas juger les propos, et laisser libre cours à l'expression de chacun sans l'influencer.
- Vous devez favoriser **l'échange et la dynamique dans la discussion**, donner la parole et encourager l'écoute.

L'animation

- Lorsque les arrivants arrivent, l'accueil est primordial, c'est là où vous commencez à créer le climat de confiance : saluez, invitez les personnes à prendre place, instaurez un **climat de confiance** où chacun se sent libre de s'exprimer
- Présentez-vous et laissez le groupe se présenter. Présentez le thème de la discussion. Les présentations ne doivent pas dépasser 5 minutes.
- **Définissez les règles du groupe** : s'écouter, laisser chaque participant s'exprimer, ne pas couper la parole...
- **Posez des questions ouvertes** : Évitez les questions où l'on vous répond par oui ou non.
- **Si la discussion ne démarre pas, poursuivez par des questions de relance** : « Quel professionnel peut vous être utile ? » ou « Comment gérez-vous... »
- **REFORMULEZ**, ne vous impliquez pas dans le débat mais laissez les participants s'investir.

- **Faites des retours positifs** : Encouragez les échanges positifs, remerciez les personnes pour leur participation.
- **Traitez les désaccords** : Cela peut arriver qu'il y ait des divergences de points de vue. À vous de les reconnaître et de trouver un terrain d'entente pour continuer sereinement. Dites, « On dirait que vous ne partagez pas tout à fait le même avis. » ou « Tous les points de vue sont intéressants. » ou bien encore « Ce sujet semble vous passionner tous les deux. »

Pour clôturer la discussion de groupe, reprenez les éléments essentiels, faites une synthèse de ce qui a été dit.

ANIMER UN DEBRIEFING

3 Raisons d'utiliser le debriefing après une activité :

- Apprendre à partir de ses pratiques
 - Échanger des points de vue, des sentiments et des opinions sur l'activité précédente
 - Evaluer les apports en termes d'apprentissage et le déroulement de l'activité
- Mots-clés Matériel

OBJECTIF D'UN DEBRIEFING

Le debriefing est une phase d'analyse menée avec les participants tout de suite après une activité pédagogique afin de faire le point sur leurs apprentissages. Il s'agit d'une technique de restitution riche permettant de verbaliser le vécu et le ressenti, de se situer par rapport à ce qui s'est passé pour en faire un bilan. L'objectif du débriefing est de prendre du recul, tirer des conclusions et poser des questions, capitaliser et faciliter le transfert dans un autre contexte par la réflexion sur l'expérience vécue.

FORMES DE DEBRIEFING

Le debriefing s'organise autour d'une série de questions. Ces questions partent de l'expérience vécue pour capitaliser les concepts étudiés et les transférer dans d'autres situations.

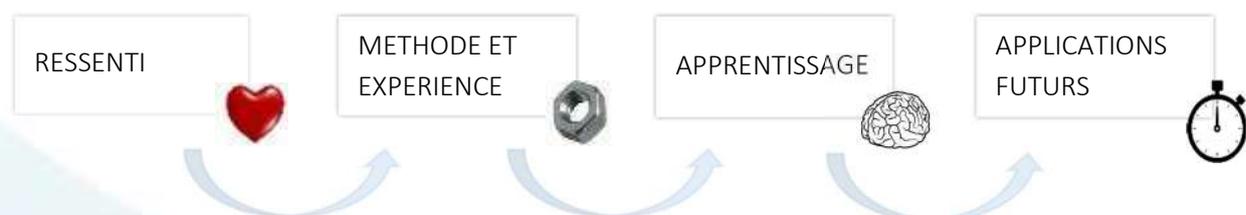
La restitution par les participants peut s'effectuer sous forme :

- d'échange oral
- de questionnaire
- de dessin ou d'affiche
- de court récit
- de jeu

PRECONISATIONS

Préparez une série de questions en amont, évitez les questions fermées

Assurez-vous que tout ceux qui souhaitent contribuer le fasse sans être interrompu



RESSENTI



Exprimer le ressenti, les émotions et les sentiments des participants sur ce qui s'est passé, leurs propres réactions et celles des autres.

- Quelles sont vos réactions suites à cette activité ?
- Qu'avez-vous retenu ? En ressortez-vous des informations nouvelles, utiles pour vous et votre proche ?
- Quel est votre sentiment général après l'activité que vous venez de suivre ?

METHODE ET EXPERIENCE



Resituer ce qui s'est passé par rapport aux objectifs et aux attentes de l'activité

- De quoi s'agissait-il ?
- Qu'avez-vous fait ?
- Comment l'avez-vous fait ? (votre posture et rôle)
- Qu'avez-vous apprécié le plus ?
- Quels ont été, pour vous, les moments particulièrement intéressants ?
- Qu'avez-vous le moins apprécié ?
- Quels ont été, pour vous, les moments les moins intéressants ? Les moments difficiles ?

APPRENTISSAGE



Déterminer les compétences acquises durant l'activité pour favoriser le transfert dans d'autres situations

- Qu'avez-vous appris ?
- Quelles nouvelles compétences et connaissances avez-vous acquises ? Se projeter dans l'avenir
- Quelles leçons importantes pouvez-vous retenir de cette activité ?
- Pouvez-vous trouver d'autres situations analogues à celles que vous avez vécues ?
- Quels enseignements retirez-vous à court et à long terme ?
- Feriez-vous les choses différemment avec ce que vous connaissez maintenant ?
- Qu'allez-vous mettre en place demain ?



La qualité du debriefing tient à la collecte d'informations et à l'expression d'un ressenti dans un climat de confiance établi entre les participants et l'animateur. Pour faciliter l'expression des pensées, des sentiments et des réactions, l'animateur devra utiliser l'écoute active et les techniques de questionnements.

ANIMER UN WORLD CAFE

Le « World Café » est un processus créatif qui vise à faciliter le dialogue, le partage d'idées, en vue de créer un réseau d'échanges et d'actions. Ce processus reproduit l'ambiance d'un café dans lequel les participants débattent d'une question ou d'un sujet en petits groupes autour de tables.

LES REGLES DU WORLD CAFE

Cette technique d'animation est particulièrement pertinente lorsque vous souhaitez générer des idées, partager des connaissances, stimuler une réflexion novatrice et analyser les possibilités d'action par rapport à des sujets et des questions de la vie quotidienne.

Pendant un World Café, les participants analysent une ou plusieurs questions ou « phrases chocs » en discutant et en échangeant leurs idées au sein de petits groupes autour de tables. Les participants changent de table après quelques minutes et échangent sur une autre question.

L'événement se termine par une assemblée plénière qui reprend les idées et les conclusions principales.

DEROULEMENT DU WORLD CAFE

L'animateur prépare 3 à 4 phrases ou questions qui ont un rapport avec le thème. Ici la définition de l'aidant et son rôle sont les points à aborder. La ou les questions abordées lors des conversations du Café sont essentielles au succès de l'événement.

L'animateur prépare la salle en reconstituant un espace « café ».

Sur chaque table une phrase « choc » est inscrite sur une feuille de papier. Les apprenants par groupe de 3, discutent ensemble sur les points d'accord et de désaccord, les idées sont notées sur des post-it. À intervalles réguliers (toutes les 10 minutes), les participants changent de table. Un hôte reste à la table et résume la conversation précédente aux nouveaux arrivés. Les conversations en cours sont alors « fécondées » avec les idées issues des conversations précédentes avec les autres participants.

Au terme du processus, les principales idées sont résumées au cours d'une assemblée plénière et les possibilités de suivi sont soumises à discussion.

ANIMER UN WORLD CAFE / ROLE DE L'ANIMATEUR

- Préparez la salle sous forme d'un « café » avec tables, nappes, chaises, café, jus de fruits...
- Présentez le « WORD Café » au groupe à l'aide du PowerPoint
- Préparez les phrases « chocs » et disposez-les sur les tables
- Invitez les participants à s'installer et à débattre à partir de la phrase posée sur leur table
- Demandez à chaque groupe de désigner un « rapporteur »
- Passez parmi les tables pour proposer un café ou jus de fruits, ou thé...
- Toutes les 10 minutes invitez les participants à changer de table afin de débattre sur une autre phrase sauf le rapporteur qui lui doit résumer ce qui a été dit par le groupe précédent pour relancer le débat avec les nouveaux participants
- Une fois que les trois groupes ont débattu sur les phrases, faire un retour en groupe de ce qui a été dit (via les post-it)

ROLE DE L'ANIMATEUR

- Accueillir les participants à leur arrivée.
- Ouvrir le World café en rappelant les objectifs, la logistique, les rôles et la dynamique attendue.
- Lancer les différents tours de conversation, et se déplacer entre les tables durant ceux-ci.
- Veiller au respect du Timing (10 minutes par thème)
- Gérer la clôture et la conversation avec tout le groupe.
- Récolter les idées

LISTE DES FOURNITURES DU WORLD CAFE

- Des petites tables rondes, idéalement pour quatre personnes, des nappes de couleur, des fleurs
- Des chaises en suffisance pour tous les participants et facilitateurs
- Des feuilles de papier ou des sets en papier pour couvrir les tables du Café
- Des marqueurs. Pour la lisibilité, utilisez des couleurs sombres telles que le vert, le noir, le bleu et le violet. Ajoutez une ou deux couleurs claires (rouge, vert clair, bleu ciel ou orange) pour pouvoir mettre l'accent sur certains éléments
- Une table pour les rafraichissements (eau, fruits...)
- Du papier au mur ou un tableau blanc pour rendre visible les idées dégagées collectivement
- Un espace supplémentaire pour afficher le travail collectif et/ou le travail des tables



4. CLOTURER LA FORMATION

COURRIER D'INVITATION

FEUILLE D'EMARGEMENT

POWERPOINT DE BILAN

QUESTIONNAIRE D'EVALUATION A CHAUD

QUESTIONNAIRE D'EVALUATION A FROID

COURRIER D'INVITATION

Bilan final

«Titre» «Nom de famille» «Prénom»

«Adresse»

«Complément d'adresse»

«Code postal» «Ville»

Alençon, le « Date expédition »

Madame, Monsieur,

Nous avons pris plaisir à partager avec vous l'expérimentation du projet de formation européen TRACK.

Ce projet touche maintenant à sa fin et nous vous invitons à venir nous retrouver pour une réunion de bilan :

Le « date » à « heure »

A « Nom du lieu de rendez-vous »

« Adresse du lieu de rendez-vous »

L'objectif de cette réunion de bilan est de recueillir vos témoignages pour nous permettre d'améliorer et d'enrichir le programme de formation.

L'ensemble des informations recueillies à cette occasion sera enregistré pour faire l'objet d'un retraitement ultérieur de manière confidentielle et anonyme. Seul IPERIA l'Institut aura accès à ces informations, lesquelles ne seront utilisées qu'aux seules fins d'amélioration du programme de formation.

Nous vous remercions de confirmer votre participation à cette réunion en appelant « Nom interlocuteur » au « Numéro de téléphone », ou par mail : [« adresse mail »](#).

Dans cette attente, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos cordiales salutations.

« Nom signataire »

« Fonction »

FEUILLE D'EMARGEMENT 5

Objet de la séance :

Date : Lieu :

Horaires :

Nom	Prénom	Numéro de téléphone et email	Signature

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION A CHAUD

Questionnaire à remplir par chaque participant à l'issue de la 3^{ème} séance

L'objectif de cette expérimentation est de proposer une formation adaptée aux réalités des aidants accompagnants des proches malades d'Alzheimer.

Afin de nous aider à évaluer l'efficacité de l'expérimentation à laquelle vous avez participé, nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire.

Vous pourrez obtenir les résultats sur simple demande par mail : gloria.ortiz@iperia.eu.

Merci de votre collaboration.

Nom : Prénom : Département :	Nom du formateur : Date :
------------------------------------	------------------------------

	Pas du tout satisfaisant --	Peu satisfaisant -	Plutôt satisfaisant +	Tout à fait satisfaisant ++	Commentaires (vos commentaires nous aideront à améliorer la formation)
Information préalable					
Avant la formation, avez-vous reçu une information suffisante sur les objectifs et le contenu de la formation ?					
Organisation matérielle					
Les conditions matérielles dans lesquelles la formation s'est déroulée étaient-elles satisfaisantes ?					
La qualité des supports pédagogiques était-elle satisfaisante ?					
• Documentation ?					
• Exercices proposés ?					
• Contenu des modules ?					

Qualité de l'animation					
La qualité de l'animation était-elle satisfaisante ?					
• Méthodes pédagogiques utilisées ?					
• Ambiance et échanges dans le groupe ?					
• Expertise du formateur ?					
Adaptation de la durée et du rythme					
La durée de la formation était-elle bien adaptée ?					
Le rythme proposé pour la formation à distance était-il satisfaisant ?					
Synchronisation					
Par rapport à vos besoins, cette formation est-elle arrivée trop tôt ou trop tard ?					
La réponse aux attentes					
La formation a-t-elle répondu à vos attentes ?					
Les objectifs présentés en début de formation ont-ils été atteints ?					

Satisfaction globale					
D'une façon générale, cette formation vous est	Tout à fait inutile	Peu utile	Utile	Plutôt utile	Tout à fait utile
Recommanderiez-vous cette formation à un autre aidant ? (0 = non, pas du tout - 5 = oui, très certainement)	1	2	3	4	5

Quels sont les "plus" de la formation ?

Que faudrait-il changer dans cette formation ?

A l'issue de cette formation, quelles sont les trois actions que vous allez personnellement engager ?

IMPORTANT : Cette question vous est posée dans le but de mesurer l'avancement de vos actions lors d'une évaluation téléphonique dans 90 jours.

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION A FROID

Questionnaire à remplir par chaque participant à l'issue de la 3^{ème} séance

L'objectif de cette expérimentation est de proposer une formation adaptée aux réalités des aidants accompagnants des proches malades d'Alzheimer.

Afin de tirer le meilleur parti de l'expérimentation que vous avez suivi, nous vous proposons de réaliser deux entretiens téléphoniques.

Au cours du premier entretien, qui aura lieu dans la semaine suivant la fin de l'expérimentation, vous renseignerez les parties 1 à 4.

Trois mois après la formation, vous renseignerez les parties 5 et 6.

Nous vous remercions ensuite de retourner ensuite le questionnaire par mail à gloria.ortiz@iperia.eu

Vous pourrez obtenir les résultats sur simple demande par mail : gloria.ortiz@iperia.eu.

Merci de votre collaboration.

Nom :	Nom du formateur :
Prénom :	Date :
Département :	

(1) Principales connaissances acquises au cours de la formation

--

Plan de suivi de la formation

(2) Actions à réaliser	(3) Dates	(4) Moyens	(5) Résultats

(6) Evaluation des effets de la formation

	Tout à fait inutile	Peu utile	Utile	Plutôt utile	Tout à fait utile
Applicabilité					
Avez-vous pu appliquer les connaissances que vous avez acquises lors de la formation ?					

	Tout à fait inutile	Peu utile	Utile	Plutôt utile	Tout à fait utile
Efficacité à court terme					
La formation que vous avez suivie vous a-t-elle permis d'améliorer votre efficacité ?					
Efficacité à court terme pour le binôme					
La formation que vous avez suivie a-t-elle contribué à l'amélioration globale de votre situation en tant qu'aidant ?					

En pratique dans votre relation avec votre proche, quels changements avez-vous constaté ?

Faites-nous part de vos commentaires ?
