

Les services de Neurochirurgie et de Neuro-oncologie de l'Hôpital de la Timone AP-HM

et

L'ARTC Sud présentent

1^{ÈRE} JOURNÉE DES AIDANTS

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

VENDREDI 24 JANVIER 2020

Prendre soin de soi

Marianne Bourrelly - Psychologue



Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille



Hôpitaux de Provence
Groupement Hospitalier et Universitaire des Bouches-du-Rhône



ARTC sud
Association pour la Recherche
sur les Tumeurs Cérébrales


- La relation d'aide
- Pourquoi accepter d'être aidé ?
- Qui peut m'aider ?
- Qu'est-ce qui peut m'aider à prendre soin de moi ?

1- La relation d'aide

- Implique un investissement important auprès de votre proche
 - Intensité et multiplicité des tâches à effectuer dans la journée
 - Pour une durée d'accompagnement indéterminée
 - Il est difficile pour vous de trouver du temps de répit
 - Vous êtes souvent seul face aux difficultés
- ➔
- Peut fragiliser votre capacité d'aide
 - Peut altérer votre qualité de vie

1- La relation d'aide

Comment maintenir votre bien être et celui de votre proche ?

- En préservant vos relations sociales
 - En prenant du temps pour vous
 - En poursuivant vos loisirs
 - En conservant une activité professionnelle ou bénévole
- 
- Permet de maintenir un lien
+
 - Déculpabilise votre proche

Il est important de prendre soin de soi pour pouvoir accompagner l'autre aussi longtemps que possible :
le bien-être de la personne aidée dépend de celui de la personne aidante

2- Pourquoi accepter d'être aidé ?

Ne pas s'oublier signifie aussi ne pas s'attribuer le **rôle de soignant** et rester un proche de la personne malade.

Peut engendrer:

- Stress
- Fatigue
- Tensions psychologiques
- Isolement et rupture sociale



Anxiété
Dépression
Irritabilité
Impatience



Syndrome d'épuisement

Il est primordial de ne pas vous oublier dans la relation d'aide

3- Qui peut m'aider ?

Le Psychologue Hospitalier :

- Soutien ponctuel:
 - Pour exprimer ce que l'on ne peut pas dire à son entourage
 - Parler de ses émotions pour pouvoir prendre du recul
 - Parler de ses difficultés pour entrevoir d'autres possibilités
- Suivi: plus régulier si besoin

Le Psychologue en libéral :

3- Qui peut m'aider ?

L'association I.L.H.U.P: un réseau de santé Polyvalent PACA-Corse

- Dispositif d'accompagnement psychologique financé par l'ARS - 4 consultations pour les proches et les patients
- Travail de coordination pour un soutien psychologique de proximité, au plus près de chez vous

L'E.R.I: un Espace de Rencontres et d'Information dédié au cancer, à l'AP-HM Timone et Nord.

- Missions: Accueillir, écouter, informer et orienter
- Activités ouvertes aux proches et aux patients: danse, méditation, sophrologie, Atelier d'écriture, rencontre à thème

L'association A.R.T.C Sud: Association pour la Recherche sur les Tumeurs Cérébrales

- Séances d'hypnose et de sophrologie: Michelle Renon
- Soins avec une Socio-esthéticienne le jeudi: Florence André
- Une possibilité d'échanger avec Claudine Guary et Dominique David

4- Qu'est-ce qui peut m'aider à prendre soin de moi ?

La Relaxation:

- Méthode de détente qui permet de dénouer les tensions musculaires et psychologiques par des exercices physiques et mentaux.
- But: améliorer le bien-être personnel

4- Qu'est-ce qui peut m'aider à prendre soin de moi ?

La Sophrologie:

- Technique de relaxation dynamique, qui s'appuie sur la respiration et les visualisations positives
- Elle contribue, par la médiation corporelle, au développement personnel de soi

La Méditation en pleine conscience:

- Invite à focaliser son attention sur nos pensées, nos émotions et nos sensations du moment, sans jugement.
- Elle contribue à développer la conscience de soi et d'être au monde, dans l'instant présent

Merci pour votre attention