

SAINT-VIT

Inciter les aidants à prendre soin d'eux

De nombreux aidants se dédient entièrement à leur proche malade, sans compter leur temps et leur énergie. Et parfois au détriment de leur propre santé. La psychologue Patricia Girerd donnera une conférence sur le sujet ce mardi.

En partenariat avec la commune et dans le cadre de son programme d'Aide aux aidants, l'association Eliad propose une conférence sur le thème « Je suis aidant... et ma santé ? », animée par Patricia Girerd, psychologue. Elle se déroulera mardi 4 décembre, à 14 h, salle des fêtes (promenade des planches), à Saint-Vit.

Quand on accompagne au quotidien une personne malade ou en perte d'autonomie, il arrive parfois qu'on néglige sa propre santé.

Pourtant prendre soin de soi est essentiel pour bien prendre soin de l'autre. C'est un sujet sensible qui concerne beaucoup d'aidants.

Bien-être physique et mental

Cette conférence a pour objectif de sensibiliser sur leur bien-être physique, mental mais aussi social. De mieux se connaître, connaître ses limites et accepter les limites de la personne aidée.

C'est également avoir la possibilité de demander de l'aide, qu'elle soit matérielle, psychologique, de s'informer et de se réserver du temps pour soi.

Patricia Girerd synthétise son



Patricia Girerd, psychologue, donnera des clefs aux aidants pour mieux gérer la situation à laquelle ils sont confrontés.

intervention de la façon suivante : « Il est important d'être à l'écoute de ce que l'on ressent au plus profond de soi, notamment de ses émotions qui influent sur la santé et ceci afin de connaître les signes annonciateurs de l'épuisement ».

Cette conférence sous l'égide d'Eliad, qui a pour mission d'accompagner et de faciliter la vie à domicile à tout public, bénéficie du soutien financier du conseil départemental du Doubs et d'AG2R La Mondiale.

« Il est important d'être à l'écoute de ce que l'on ressent au plus profond de soi, de ses émotions qui influent sur la santé et ceci afin de connaître les signes annonciateurs de l'épuisement. »

Patricia Girerd