

LURE

## De l'aide pour les aidants

Le pôle prévention d'Eliad met en place une formation pour les aidants qui accompagnent un proche malade, en situation de dépendance et de handicap. Cette formation gratuite est une première en Haute-Saône.

« On aide parce qu'on aime. Il n'y a pas de salaire mais un rapport affectif », témoigne Marie-Pierre Julien-Clairet, responsable du pôle prévention Eliad qui est à l'origine de la mise en place de cette formation en Haute-Saône et dans le Doubs. Formation créée par l'Association française des aidants avec le financement de la

« Il ne s'agit pas de former les aidants à se substituer aux professionnels ! La formation est un temps pour soi. »  
**Marie-Pierre Julien-Clairet** Prévention Eliad



« L'aidant a toujours l'impression de ne jamais en faire assez » explique Marie-Pierre Julien-Clairet, responsable prévention Eliad. Photo d'illustration

Caisse nationale de la solidarité pour l'autonomie.

On devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, sans même le savoir parfois et presque toujours sans y être préparé. Sans avoir eu le temps de

se questionner non plus, de prendre un certain recul afin d'analyser la situation pour mieux la comprendre. « L'aidant a toujours l'impression de ne jamais en faire assez, de ne pas être à la hauteur, d'être toujours dépassé. Il y a un

sentiment de frustration ».

### Parcours libre

La formation est justement un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses. Les modules

de formation ont été construits en ce sens, comme un parcours libre où chacun pourra construire ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

La formation comprend six modules. Deux d'entre eux sont obligatoires. Le premier propose une réflexion sur la manière dont on s'investit dans la relation d'aide tout en s'interrogeant sur la représentation que l'on se fait de la maladie et le handicap.

Le second module a pour objectif d'explorer la nature de l'aide et ses limites. L'aidant est invité à se questionner sur sa propre santé, son ressenti. Il devra reconnaître ses besoins et les limites qu'il souhaite apporter à son rôle d'aidant.

Les autres modules optionnels évoquent la relation au quotidien avec son proche et les difficultés éventuelles à trouver sa place aux côtés des professionnels.

P.L.

> Formation le 21 octobre, les 5, 9, 19 octobre et les 2, 16 et 30 novembre de 14 h à 17 h, dans les locaux d'Eliad, rue des Gabelous, ZA de la Saline. Inscriptions jusqu'au 13 septembre 03 81 41 96 86.