

La PFR

La plateforme de répit et d'accompagnement des aidants

Déroulé de la présentation

1

Qu'est ce que la PFR ?

2

Zoom sur nos Kozés

3

Vignette clinique



Qu'est-ce que la PFR ?

La plateforme de répit et d'accompagnement des aidants

- Dispositif dédié aux **aidants** avec **aidés sénior** avec **des troubles cognitifs diagnostiqués ou non** ou avec une **grande perte d'autonomie due à une sénilité**

Aidant : personne qui apporte de manière régulière et significative, une aide à une autre personne (aidé) de son entourage en perte d'autonomie, en raison de l'âge, d'un handicap ou d'une maladie

MND : Maladie qui affecte de manière chronique et progressive le système nerveux central ou périphérique. C'est une maladie qui crée une altération des fonctions cognitives, motrices ou comportementales et qui engendre une perte d'autonomie de la personne âgée.

3 sortes d'aidants :

- Aidant en plein dedans
- Aidant qui ont institutionnalisé leur proche
- Aidant qui ont perdu leur proche



Qu'est-ce que la PFR ?

Notre équipe pluridisciplinaire

- Coordinatrice : Fanny Froger



- Psychomotricienne : Agnès Rochetams



- Assistante sociale : En recherche

- Psychologue : Nina Materne



Qu'est-ce que la PFR ?



La plateforme est basée à l'ehpad Marie Françoise Dupuis à Mont-Roquefeuil.

Nous intervenons dans tout l'Ouest :

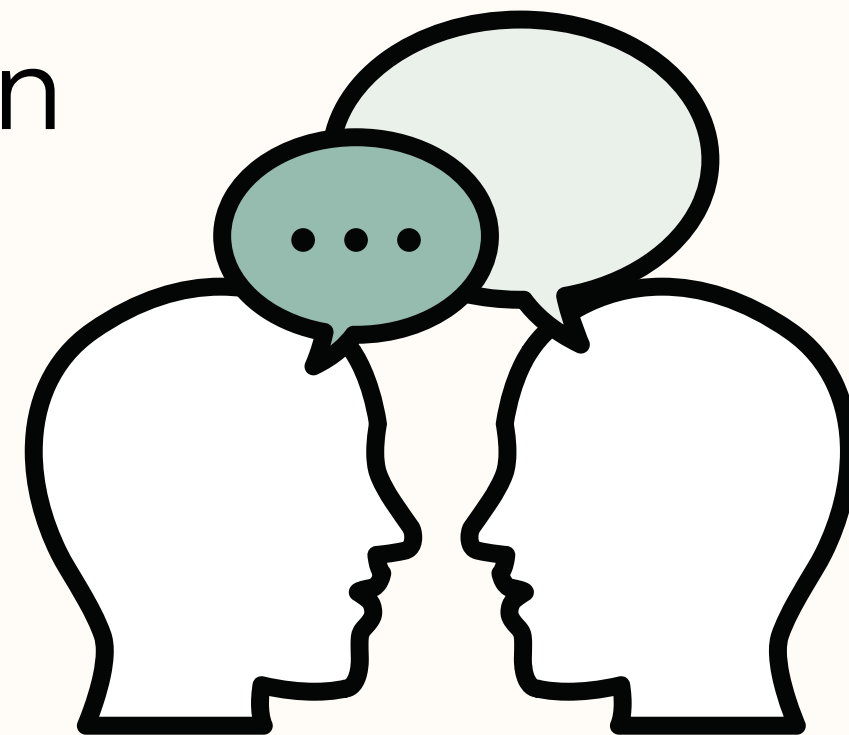
- Le Port
- La Possession
- St Paul
- Les Trois Bassins
- St Leu



Qu'est ce que la PFR ?

Nos missions :

1. Ecoute et soutien pour l'aidant
2. Rompre l'isolement
3. Apporter des solutions de répit
4. Garantir l'accès au droit et à l'information



Mission : Ecoute et soutien de l'aidant

Interventions

Nous réalisons des entretiens de bilan à domicile ou en bureau, selon la disponibilité et les préférences de l'aidant. Ces entretiens permettent :

- D'évaluer les besoins
- De proposer un suivi psychologique (écoute, verbalisation) ou psychomoteur (relaxation, expression corporelle et émotionnelle)



Mission : Rompre l'isolement

Nos Kozés

Nous organisons aussi des groupes de parole appelés "Kozé", favorisant la pair-aidance. Ils permettent de rompre l'isolement, d'échanger entre pairs et de se sentir compris.



Mission : Apporter des solutions de répit

Nous agissons en tant que diffuseurs d'informations sur les différents dispositifs de répit existants



ADJ / ADJ Itinérant

Accueil de jour



Hébergement temporaire

Institutionnalisation à durée
déterminée



Relayage

Prestataires spécialisés dans
l'aide à la personne à domicile

Mission : Garantir l'accès au droit et à l'information

- Nous apportons un soutien social dans des situations sociales complexes
- Nous menons des actions auprès de publics divers (Unis-Cité, agents CCAS) autour des thématiques aidants/aidés.



Nos Kozés

Il existe 4 types de kozés :

Kozé ensemb'

Groupes de paroles sur des thématiques (ex: Deuil blanc, épuisement, ...)



Kozé d'ssu nout ...

Kozé sur des thématiques sous forme de mini-jeux.



Kozé Kiltir

Visites culturelles



Kozé manzé

Nous mangeons un bout quelque part ou sous forme de pique-nique partage



Quelques exemples de nos kozés d'ssu nout



Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants

Résidence Marie-Françoise DUPUIS

Kozé d'ssu nout ban' émotions

MARDI 20 mai 2025 - de 9h30 à 14h30 - Ermitage (Go Cap méchant)

! Venez avec votre pique-nique !



Modalités :

Identifier et exprimer nos émotions sont des choses compliquées. C'est ce que nous allons pratiquer à travers différents mini-jeux. Nous allons essayer de comprendre quelles sont les différentes manières d'exprimer ses émotions, quels sont les déclencheurs des émotions, leur signification et quels sont les obstacles à l'expression des émotions.

Bouillonner de colère, frémir de peur, exploser de joie, étouffer de tristesse ... Qui n'a pas un jour ressenti ces émotions, parfois au point d'avoir le sentiment de perdre tout contrôle. Les émotions nous accompagnent à chaque instant de notre vie. Quelle que soit la situation, elles sont notre thermomètre intérieur qui nous informe sur notre état de bien-être ou au contraire de notre mal-être. C'est pourquoi il est important de savoir les identifier mais également de les exprimer. Si nous n'y arrivons pas, la mauvaise régulation des émotions est souvent à l'origine de pathologie, problème de santé ou de conflit relationnel.

INSCRIPTION GRATUITE

Mail : plateforme.ouest@mediaustral.com

Téléphone : 0692 85 30 30 - 0262 44 44 00

48, avenue du capricorne - Mont Roquefeuil 97434 Saint gilles les Bains

*photographie du lieu non contractuelle



Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants

Résidence Marie-Françoise DUPUIS

Kozé d'ssu nout manière d'abord l'ote

MARDI 8 avril 2025 - de 9h30 à 14h30 - Ermitage (Go Cap méchant)

! Venez avec votre pique-nique !



Modalités :

La communication est compliquée entre chacun. Mais pourquoi ?

C'est ce que nous allons explorer à travers différents mini-jeux. Nous allons essayer de comprendre quelles sont les différentes manières de communiquer, quels sont les obstacles à la communication et comment pouvoir y remédier.

La communication est un besoin essentiel pour l'être humain, impactant tous les aspects de la vie quotidienne : recevoir et transmettre des informations, partager des besoins, exprimer des émotions, avoir des désaccords ou encore savoir dire non. Elle est donc essentielle pour le bien-être de chacun car elle facilite des relations saines et contribue à maintenir une bonne santé mentale.

INSCRIPTION GRATUITE

Mail : plateforme.ouest@mediaustral.com

Téléphone : 0692 85 30 30 - 0262 44 44 00

48, avenue du capricorne - Mont Roquefeuil 97434 Saint gilles les Bains

*photographie du lieu non contractuelle



Plateforme de Répit des Aidants

Résidence Marie-Françoise DUPUIS

Kozé d'ssu nout ban' sens

Mardi 11 février 2025-9h30/12h - Ermitage (Go Cap Méchant)



Modalités :

L'objectif du Kozé avec les sens serait de se reconnecter à ce corps oublié, à toutes les sensations possibles. Le but serait d'apprendre à remettre des mots et une gestuelle sur ses sensations à travers différents mini-jeux ludiques et marrants autour des 5 sens.

Notre corps n'est pas un objet mais bien notre compagnon de route. En tant qu'aidant nous dédions notre temps à l'autre. Nous ne sommes pas toujours reconnaissants vis-à-vis de notre corps, de ce qu'il fait pour nous. Nous avons tendance à le pousser au-delà de ses limites jusqu'à ce qu'il crie de douleur. Nous prenons plus de temps pour nous, nous nous oublions. Une sorte de déconnexion se crée entre corps et esprit pour continuer à avancer, à aider autrui. Cependant, notre corps s'épuise petit à petit.

INSCRIPTION GRATUITE

Mail : plateforme.ouest@mediaustral.com

Téléphone : 0692 85 30 30 - 0262 44 44 00

48, avenue du capricorne - Mont Roquefeuil 97434 Saint gilles les Bains

Objectifs des Kozés

Rompre l'isolement

Pratiquer la pair-aidance

- vécu similaire
- lien d'égal à égal
- renforcement de l'estime de soi
- Restitution d'un pouvoir d'action

Pourquoi différents types de kozés ?

- Pour convenir à tout le monde selon sa personnalité



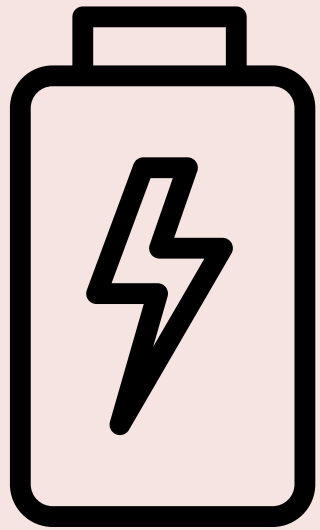
Vignette Clinique

Madame S, aidante familiale de sa belle-mère agressive et en perte d'autonomie, présente un tableau dépressif sévère : perte de plaisir, troubles du sommeil, migraines quotidiennes, colère intense, idées noires. Elle exprime un **sentiment d'épuisement profond**, de culpabilité à prendre du temps pour elle, et un fort isolement. Elle se sent piégée dans son rôle d'aidante par loyauté et éprouve de grandes difficultés à lâcher prise. Son bien-être est compromis par l'absence de répit et de reconnaissance, la surcharge mentale, et une colère contenue. Elle verbalise une perte de sens et de joie de vivre. Madame semble également traverser un **deuil blanc**, lié à aux changements de comportements de sa belle-mère et à la perte de la relation passée, empreinte d'entraide et de respect qui n'est plus.

Analyse de la vignette

Problématique 1 : Burnout de l'aidant

définition : Le burn-out de l'aidant est un état d'épuisement profond physique, émotionnel et psychologique qui survient chez les personnes s'occupant régulièrement d'un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap. Ce syndrome résulte d'un stress chronique et d'un déséquilibre entre les ressources de l'aidant et les exigences de son rôle .



Le burn-out de l'aidant se manifeste par :

- *Un épuisement émotionnel, physique et psychologique* : fatigue intense, troubles du sommeil, maux de tête fréquents, perte ou prise de poids.
- *Un détachement et un désinvestissement* : perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées, isolement social.
- *Une autodépréciation* : sentiment d'incompétence, culpabilité, baisse de l'estime de soi.

Lien avec la Vignette :

- Seul dans la situation
- Boulot plein temps
- Cercle vicieux de la culpabilité



Analyse de la vignette

Problématique 2 : Deuil Blanc



Définition : Deuil que l'on ressent lorsqu'une personne atteinte de troubles cognitifs n'a plus la même présence mentale ou affective qu'avant alors qu'elle est toujours présente sur le plan physique.

Pourquoi est-il important d'en parler ?

- complication du chagrin
- difficultés à composer avec ses émotions
- Absence de légitimité de ce qu'ils traversent/ Déni
- Confusion dans les relations / perte de sens

Lien Vignette :

- Grande colère et tristesse
- Dénier de la maladie (explique ne pas accepter)
- Confusion face à l'évolution de la belle mère

Travail avec l'aidant

Travailler sur le Deuil Blanc

- Importance de normaliser les émotions
- Encourager à l'expression
- Faire de la psychoéducation sur le concept de Deuil Blanc et la maladie



Travailler avec l'aidant

Travailler sur la problématique de l'épuisement

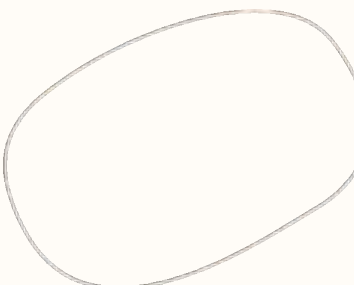
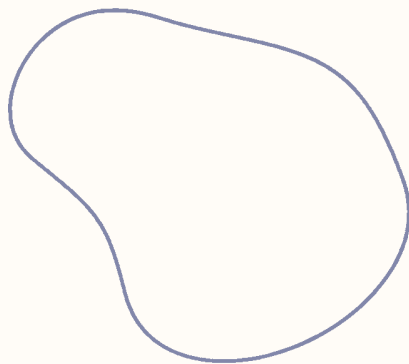
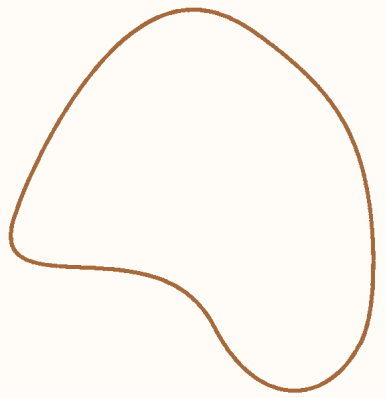
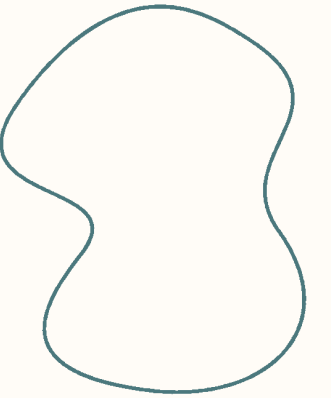
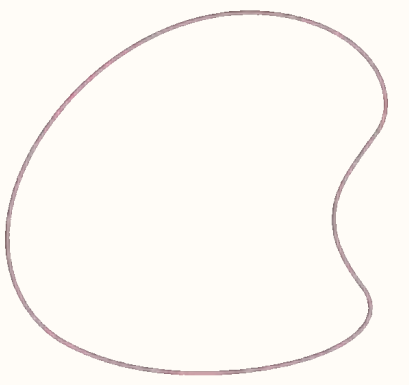
- Séances de soutien et de psychoéducation sur les mécanismes de l'épuisement
- Travailler sur nos croyances limitantes



Travailler avec l'aidant

Travail en parallèle :

- Travailler sur le corps
- L'encourager à la participation à nos Kozés
- Travailler sur les émotions



Résultats

- 1 Actes concrets de délégation de l'aidance
- 2 Légère amélioration de l'état émotionnel
- 3 Prise de conscience de l'importance de prendre soin de soi
- 4 Volonté de construction personnelle
- 5 Amorce du deuil blanc
- 6 Revalorisation de sa personne en dehors de l'aidance



Merci !



CASADOM
Médiastral