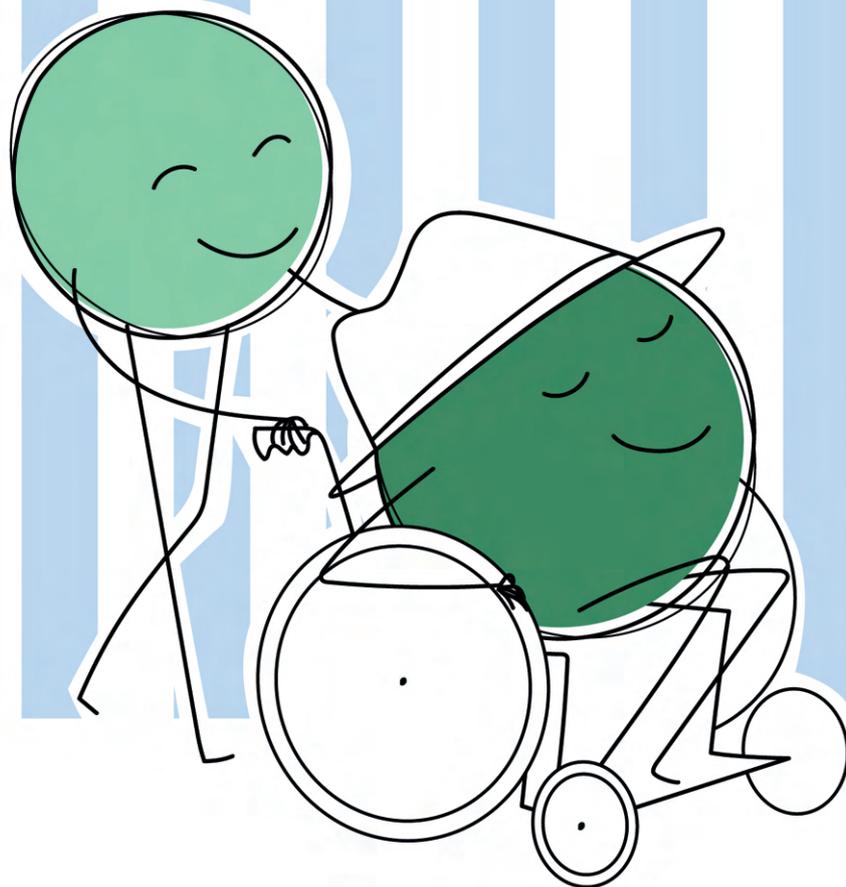


Mon guide
cocçon

Grands-Parents AIDANTS



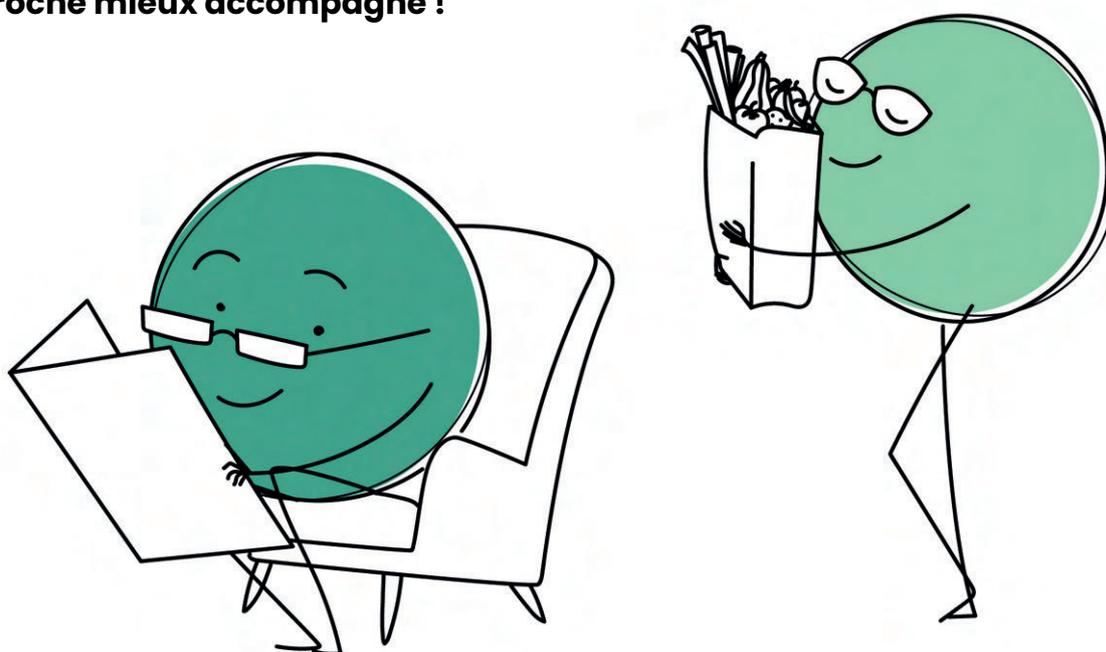
**Comment accompagner un proche
tout en préservant son équilibre ?**

Non, le quotidien d'aidant n'est pas toujours rose même si l'on accompagne quelqu'un qu'on aime !

Entre charge mentale, fatigue et gestion des émotions, soulager un proche en perte d'autonomie peut parfois peser sur le quotidien. Il est essentiel de ne pas s'oublier et d'apprendre à demander de l'aide pour mieux vivre cette mission.

Ce guide vous donne des clés pour comprendre votre rôle, évaluer votre charge mentale et découvrir des ressources utiles pour préserver votre équilibre.

Parce qu'un aidant serein, c'est aussi un proche mieux accompagné !



Sommaire

Être aidant familial, qu'est-ce que cela signifie ?.....	Page 3
Les défis du quotidien : fatigue, émotions... comment les gérer ?.....	Page 4
La grille de Zarit, l'outil pour mesurer votre charge mentale.....	Page 5
Vite, retrouvez un peu de sérénité	Page 6
Le petit mémo pour souffler et demander de l'aide	Page 7

Être aidant familial, qu'est-ce que cela signifie ?

Un aidant familial est une personne qui accompagne au quotidien un proche en perte d'autonomie, qu'il s'agisse d'un parent âgé, d'un conjoint malade ou d'un enfant en situation de handicap. Ce rôle peut inclure différentes missions : aide aux repas, soins d'hygiène, gestion des rendez-vous médicaux, soutien moral... Un engagement souvent invisible, mais indispensable !

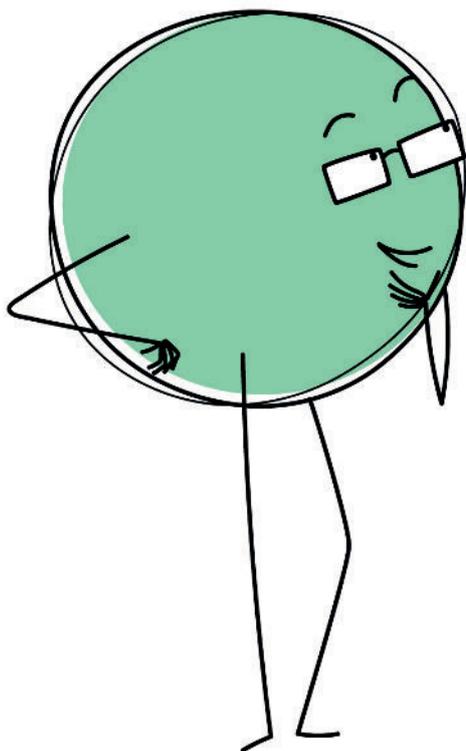
Ce qu'il faut retenir :

- En 2022, selon le Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, environ 11 millions de Français sont aidants familiaux.
- Ce rôle est généralement non rémunéré et peut impacter la vie professionnelle et personnelle.
- Il existe des aides pour mieux vivre cette situation !

Bon à savoir

On imagine souvent que le rôle d'aidant concerne principalement les adultes entre 55 et 65 ans, mais en réalité, il peut toucher des personnes de tous âges.

De nombreux jeunes, adolescents ou même enfants accompagnent un proche au quotidien, que ce soit un parent malade, un frère ou une sœur en situation de handicap, ou encore un grand-parent en perte d'autonomie. Un engagement tout aussi essentiel !



La question des aidants

Comment savoir si je suis réellement aidant familial ?

Michel, 58 ans

Beaucoup de personnes aident un proche sans se considérer comme aidant. Si vous consacrez du temps régulièrement à un proche en perte d'autonomie pour l'aider dans son quotidien, alors oui, vous êtes aidant ! Reconnaître ce rôle est la première étape pour accéder aux aides et au soutien disponibles.

Les défis du quotidien : fatigue, émotions... comment les gérer ?

S'occuper d'un proche peut être émotionnellement et physiquement éprouvant. Il est donc essentiel d'apprendre à préserver son énergie. Cela passe par :

La fatigue physique : Port de charges, manque de sommeil... Pensez à prendre des pauses régulières et à demander du relais.

La charge mentale : Organisation des soins, administration, ménage... Tenez un carnet de bord pour ne pas tout garder en tête.

L'impact émotionnel : Stress, culpabilité... En parler avec d'autres aidants peut être un vrai soulagement.

L'astuce pour une bulle d'oxygène avec vos proches aidés :

La boîte à souvenirs

Prenez un panier ou une jolie boîte et notez sur des petits morceaux de papier les moments spéciaux que vous aimeriez partager avec la personne que vous accompagnez: une balade dans un parc, une soirée cinéma à la maison, un atelier de peinture, un repas à préparer ensemble...

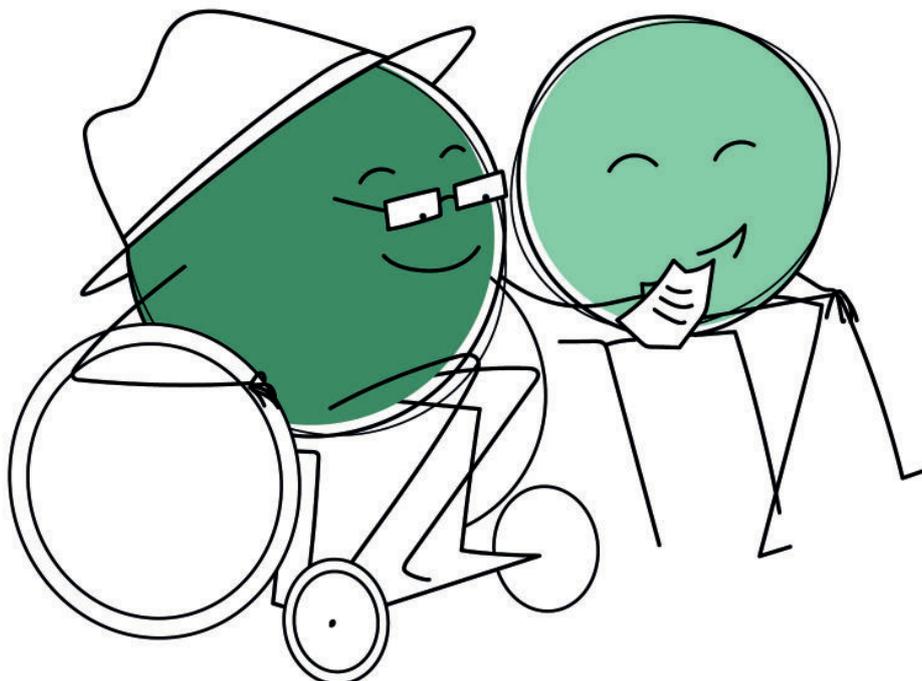
Rangez tous ces petits souvenirs dans le panier et chaque mois, tirez-en un au hasard pour vivre ensemble un moment de complicité et de joie !

La question des aidants

Comment ne pas m'épuiser dans mon rôle d'aidant ?

Martine, 61 ans

L'épuisement est un risque à ne pas négliger. Pour l'éviter, il est important de déléguer certaines tâches, d'oser demander de l'aide à d'autres membres de la famille, et de prendre du temps pour soi. De nombreuses associations proposent aussi du répit pour les aidants.



La grille de Zarit, l'outil pour mesurer votre charge mentale

La grille de Zarit est un questionnaire conçu par un spécialiste en psychologie pour aider les aidants familiaux à évaluer la charge mentale associée à leur rôle. Elle permet de mesurer le stress, l'épuisement et les difficultés émotionnelles d'un aidant. En répondant aux questions suivantes, vous pourrez identifier si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Notez vos réponses sur une échelle de 0 à 4 :

0 : Pas du tout

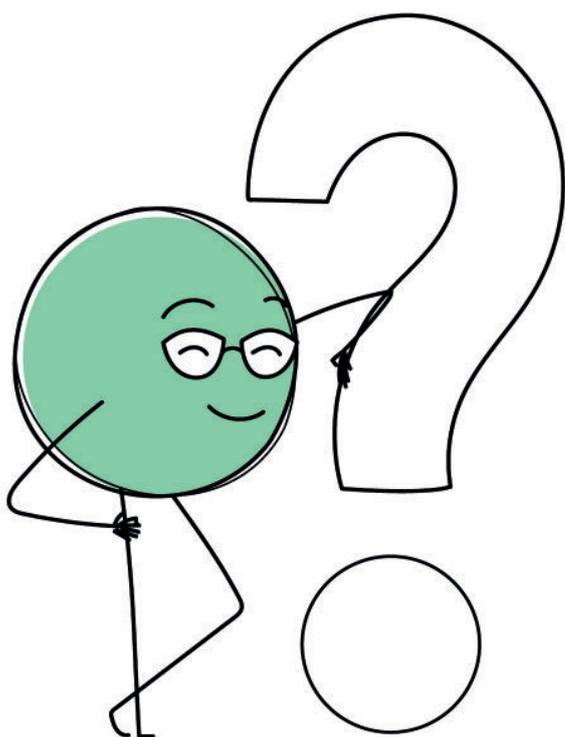
1 : Rarement

2 : Parfois

3 : Souvent

4 : Très souvent

Si vous avez répondu "souvent" ou "très souvent" à plusieurs de ces questions, il est temps de demander du soutien !



1 Vous sentez-vous épuisé(e) par votre rôle d'aidant ?

0 **1** **2** **3** **4**

2 Avez-vous du mal à concilier votre vie personnelle et votre rôle d'aidant ?

0 **1** **2** **3** **4**

3 Ressentez-vous souvent du stress ou de l'anxiété à l'idée de ne pas pouvoir répondre à tous les besoins de la personne que vous accompagnez ?

0 **1** **2** **3** **4**

4 Avez-vous l'impression de ne plus avoir de temps pour vous-même, pour vos loisirs ou pour vos relations sociales ?

0 **1** **2** **3** **4**

5 Ressentez-vous de la culpabilité lorsque vous prenez du temps pour vous ou lorsque vous demandez de l'aide ?

0 **1** **2** **3** **4**

6 Avez-vous l'impression de ne pas recevoir de soutien suffisant de la part des autres (famille, amis, professionnels) ?

0 **1** **2** **3** **4**

7 Vous sentez-vous isolé(e) dans votre rôle d'aidant, sans personne à qui en parler ?

0 **1** **2** **3** **4**

8 Votre état émotionnel est-il affecté (tristesse, frustration, irritabilité) par votre rôle d'aidant ?

0 **1** **2** **3** **4**

9 Avez-vous des difficultés à organiser le quotidien de la personne que vous accompagnez, comme les soins ou les rendez-vous médicaux ?

0 **1** **2** **3** **4**

10 Avez-vous l'impression que la situation devient de plus en plus difficile à gérer avec le temps ?

0 **1** **2** **3** **4**

Vite, retrouvez un peu de sérénité

Voici quelques exercices simples et efficaces que vous pouvez pratiquer à tout moment de la journée, pour vous ressourcer et apaiser votre esprit. Ils vous aideront à réduire les tensions physiques et émotionnelles, favoriser la détente et ainsi mieux gérer votre rôle d'aidant.

La respiration en 4 temps

Durée : 5 minutes

Objectif : Apaiser le stress immédiat, calmer le mental.

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme, les yeux fermés.
2. Inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4.
3. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
4. Expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à 4.
5. Répétez cette respiration 5 fois, en prenant soin de vous concentrer uniquement sur l'air qui entre et sort de vos poumons.

La technique de la «pause de pleine conscience»

Durée : 5 minutes

Objectif : Se recentrer et apaiser l'esprit en pleine activité.

1. Arrêtez-vous un instant et fermez les yeux.
2. Prenez 3 grandes inspirations pour calmer votre respiration.
3. Concentrez-vous sur vos cinq sens : qu'entendez-vous, que ressentez-vous sous vos pieds, quelle odeur est présente...
4. Prenez un moment pour observer vos pensées : laissez-les passer sans jugement, comme des nuages dans le ciel.
5. Ouvrez les yeux lentement et revenez à vos activités en étant plus calme et ancré(e) dans l'instant présent.



La visualisation positive

Durée : 10 minutes

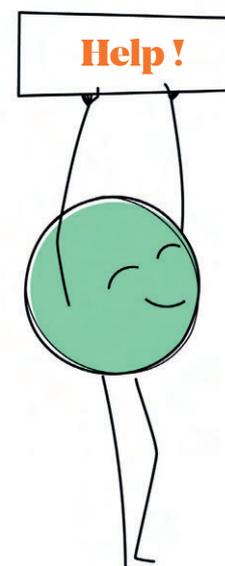
Objectif : Chasser les pensées négatives et s'offrir un instant de détente mentale.

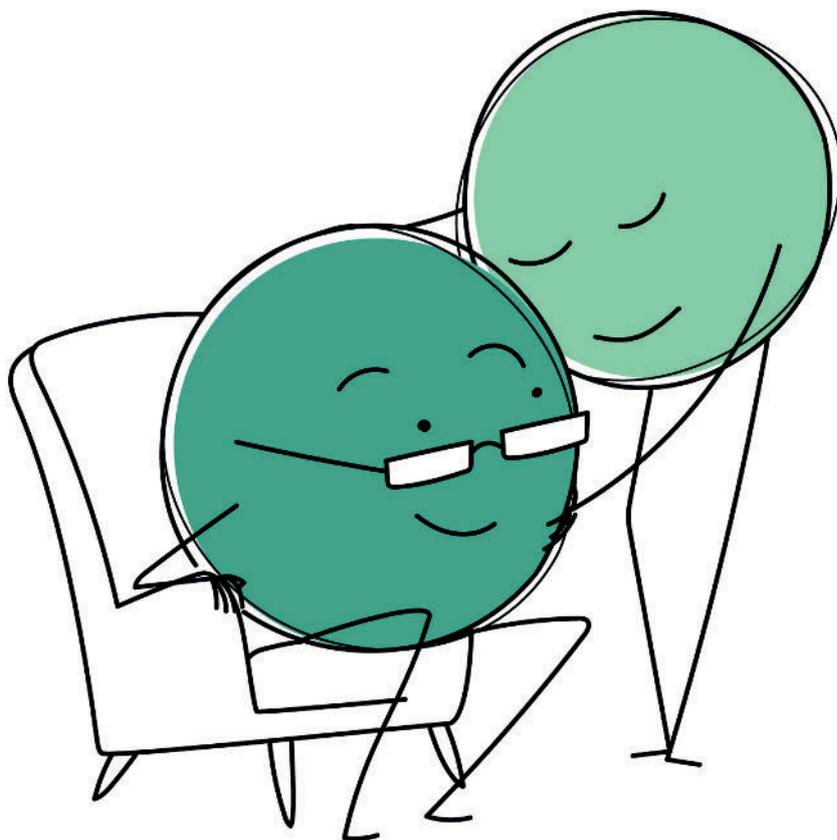
1. Installez-vous confortablement dans un fauteuil ou sur le sol, les yeux fermés.
2. Respirez profondément et détendez-vous.
3. Imaginez un lieu calme et serein : une plage, un champ de fleurs, un jardin paisible... Visualisez les couleurs, les sons, les sensations qui vous entourent.
4. Laissez vos émotions se calmer et ressentez la tranquillité de cet endroit.
5. Restez dans cette visualisation pendant quelques minutes, avant de revenir doucement à la réalité.

Le petit mémo pour souffler et demander de l'aide

Ce petit mémo vous propose une liste d'actions simples à intégrer dans votre quotidien pour souffler un peu et vous ressourcer. Prendre du recul vous permettra non seulement de mieux vivre votre rôle d'aidant, mais aussi d'accompagner votre proche de manière plus apaisée. À vous de jouer !

- Acceptez de ne pas tout faire seul(e) :** Contactez des associations d'aidants (comme l'Association Française des Aidants) pour trouver un soutien adapté à votre situation.
- Demandez du répit régulièrement :** Un moment pour vous, même une heure, peut faire une grande différence. Organisez des moments où un autre membre de la famille ou un professionnel prend le relais.
- Prenez du temps pour vous chaque jour :** Offrez-vous une pause, même courte, pour une activité plaisante (lecture, musique, marche...). Cela peut vous permettre de souffler et de vous détendre.
- Renseignez-vous sur les aides financières et sociales disponibles :** L'Allocation journalière du proche aidant (AJPA), le congé de proche aidant... Informez-vous sur vos droits pour alléger certaines tâches administratives.
- Participez à des groupes de parole ou des forums d'aidants :** Échanger avec d'autres aidants permet de partager des conseils, mais aussi d'apaiser votre ressenti. Ne restez pas isolé(e).
- Déléguiez certaines tâches quotidiennes :** Rechercher des solutions comme l'aide à domicile ou le portage de repas. Plus vous vous entourez de ressources, plus vous allégez vos tâches.
- Exprimez vos émotions :** Ne gardez pas tout pour vous. Parlez de ce que vous ressentez avec des amis, un professionnel ou un membre de la famille.
- Pratiquez des exercices de relaxation ou de sophrologie :** La relaxation aide à diminuer la tension physique et mentale. Prendre 5 minutes pour vous détendre vous aide à mieux affronter le quotidien.
- Faites des activités avec votre proche qui vous apportent de la joie.** Profitez de moments simples et agréables avec votre proche, comme regarder un film ensemble ou organiser une activité créative, cela renforce votre lien tout en vous apportant un peu de légèreté.





Retrouvez nos conseils et outils pratiques

pour mieux concilier votre rôle de grand-parent et celui d'aidant.

cocoon

Nous protégeons ce que vous avez de plus cher.

Chez Cocoon, nous croyons qu'être bien protégé, c'est aussi être bien entouré. Nos solutions d'assurance santé et prévoyance sont conçues pour s'adapter à chaque moment de votre vie, avec des conseils, un accompagnement personnalisé et une réelle attention portée à vos besoins. Nous sommes là, à vos côtés, pour vous aider à avancer sereinement.