

Journal des proches aidant.e.s



L'EDITORIAL

Les « jeunes aidant.e.s » : une réalité trop souvent méconnue, voire occultée qui pourtant nous concerne toutes et tous !

Cher.e.s membres et ami.e.s

Le terme de « proche aidant.e » renvoie généralement vers l'image d'un adulte venant en aide à une personne atteinte dans sa santé ou son autonomie. Mais les adultes ne sont pas les seul.e.s à endosser le rôle de proche aidant.e. Cette réalité touche également les enfants et adolescent.e.s qui se retrouvent alors dans un fonction de « jeunes aidant.e.s » parfois au détriment de leur propre développement. Les premiers chiffres en Suisse montrent que près de 8% des enfants âgés de 10 à 15 ans sont de jeunes aidant.e.s – ce qui dépasse largement les estimations. Ces enfants assument régulièrement, voire quotidiennement, un rôle de proche aidant.e en prenant en charge des responsabilités familiales habituellement dévolues aux adultes. Les aides fournies se déclinent sous plusieurs formes : prendre soin d'un adulte atteint dans sa santé ou son autonomie, l'aide au ménage, les courses et la préparation des repas, le paiement des factures, la surveillance de la fratrie, etc. Lorsque ce soutien est reconnu chez l'enfant, l'exercice de ces tâches peut se transformer en force pour le.la jeune. Toutefois, dans la récurrence ou laissé.e.s dans l'ombre, ces tâches peuvent devenir délétères pour l'enfant, car elles appellent à des responsabilités d'adultes et rendent le ou la jeune peu disponible pour son propre développement. De plus, l'exposition de ces jeunes à certaines réalités de la vie peut être douloureuse pour l'enfant s'il ne dispose pas d'adultes vers qui se tourner.

Le ou la jeune aidant.e - tout comme son entourage - n'est souvent pas conscient.e du rôle de proche aidant.e qu'il ou elle assume, car pour lui ou elle, la tâche est considérée comme « normale ». Pourtant, tant son développement que sa scolarité, sa socialisation et son épanouissement personnel peuvent s'en trouver altérés. Il est primordial d'identifier les jeunes aidant.e.s sans les stigmatiser pour pouvoir les soutenir dans leur quotidien et préserver leur développement personnel. Notre association est convaincue que toutes les personnes gravitant autour de ces jeunes ont un rôle à jouer.

Pour cette édition du Journal de PA-F, nous avons à cœur de mettre en lumière les réalités vécues par les jeunes aidant.e.s, présenter les offres spécifiques de soutien qui sont disponibles dans nos régions et faire un appel à vous toutes et tous pour vous sentir concerné.e.s par la réalité de ces jeunes en osant les aborder et proposer votre soutien lorsque vous les rencontrez ou les rencontrerez. Nous vous souhaitons beaucoup d'intérêt à la lecture de notre Edition spéciale consacrée à cet enjeu. Vous trouverez différents articles de nos Autorités, des prestataires de service, mais également de personnes directement concernées par cette situation de vie. En outre, comme d'habitude, notre Journal vous proposera ses rubriques consacrées à l'agenda des événements et les prestations des activités proposées par PA-F et par nos partenaires.

Nous vous souhaitons une agréable lecture !

DECEMBRE 2024

#2

SOMMAIRE

GOVERNANCE p. 1

LES JEUNES PROCHES AIDANT.E.S p.2-11

Entretien avec Mme Plancherel

Programme d'accompagnement des enfants - Baobab

Espace pour les enfants - As'trame

Témoignages

Comment reconnaître une situation d'enfant aidant

Recommandations aux adultes

Conclusion et adresses utiles

ACTIVITES & EVÉNEMENTS PASSES p. 11-13

Agenda PA-F

Hotline

Indemnités forfaitaires

AU PROGRAMME p. 13-17

Activités PA-F

Agenda et prestations des partenaires et membres collectifs PA-F

ABONNEMENTS

www.pa-f.ch/fr/newsletter

Gouvernance PA-F 2024

Coordination de l'association et Hotline Proch.écoute

Catherine Telley

Secrétariat et site internet

Eliane Esseiva

Rédaction Journal

Sabine Corzani

Catherine Telley

Relecture pour la traduction

Catrina Demund

Mise en page Journal

Eliane Esseiva

Membres du comité

PRESIDENCE :

Solange Risse

ASSOCIATION ALZHEIMER FRIBOURG :

Luana Menoud Baldi

CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE :

Valérie Ugolini

LA FAMILLE AU JARDIN :

Olivier Koenig

PROCHE AIDANTE:

Marianne Kolly

PRO INFIRMIS FRIBOURG :

Valérie Fleury-Oppliger

PRO SENECTUTE FRIBOURG :

Marine Jordan

RESEAU FRIBOURGEOIS SANTE MENTALE :

Sabine Corzani

RESEAU SANTE DU LAC :

Renate Glauser

RESEAU SANTE DE LA SINGINE & AFISA :

Emerith Baechler

Les jeunes proches aidant.e.s

Entretien avec Madame Fabienne Plancherel – Service de la santé publique

Mme Fabienne Plancherel est déléguée cantonale à la promotion de la santé et à la prévention au [Service de la santé publique](#) (ci-après SSP). Avec son équipe, elle œuvre à la définition des stratégies cantonales en matière de promotion de la santé et de prévention en cohérence avec les recommandations nationales. Elle évalue la pertinence des projets et assure leur coordination au niveau cantonal.

Elle répond à nos questions au regard des enjeux poursuivis par le Secteur promotion de la santé et prévention du Service de la santé publique

- Quels ont été les déclencheurs et motivations du SSP à renforcer l'aide aux jeunes aidants ?

Le Service de la santé publique assure la coordination des programmes cantonaux de promotion de la santé et de prévention en lien avec les priorités : alimentation, activité physique, santé mentale, alcool, produits du tabac et produits nicotiniques. Les proches aidants sont un public cible transversal de ces programmes, en particulier dans le cadre des thématiques liées à la santé mentale et l'alcool.

Le programme cantonal de promotion de la santé mentale, co-financé depuis 2019 par la [Direction de la santé et des affaires sociales \(DSAS\)](#) et [Promotion Santé Suisse](#), poursuit notamment l'objectif de sensibiliser à l'importance de prendre soin de sa santé mentale et éviter l'épuisement. Les jeunes proches aidant.e.s sont un des publics cibles concernés par cet objectif. Visibiliser le public-cible des jeunes aidant.e.s et soutenir son accès à des offres de soutien existantes fait partie des mesures du programme.

Le programme cantonal action alcool (PCAA), coordonné conjointement depuis 2018 par le Service de la santé publique et le Service du médecin cantonal, porte la vision suivante : « La société fribourgeoise reconnaît que l'alcool est un produit susceptible d'entraîner des risques pour la santé et la qualité de vie des individus et de leur entourage et d'avoir des conséquences négatives pour la société dans son ensemble. Elle est solidaire avec les personnes qui ont une vulnérabilité particulière face à l'alcool et soutient les mesures qui visent à réduire sa consommation problématique et la dépendance ». L'impact de la

consommation problématique d'alcool, la dépendance sur les proches (Partenaires, parents, enfants, fratries) en termes de qualité de vie, de santé mentale et de vulnérabilité face à la consommation d'alcool est thématiquement et pris en compte dans le PCAA.

Les collaborations mises en place avec les partenaires institutionnels de ces deux programmes cantonaux ont permis d'identifier des mesures existantes en lien avec les jeunes aidant.e.s pouvant être soutenues et renforcées au niveau cantonal.

- En quoi est-ce que ces jeunes représentent-ils ou elles un enjeu de santé publique ?

Les jeunes aidant.e.s, bien que développant de nombreuses compétences transversales, mobilisent fortement leurs ressources personnelles dans leur rôle d'aidance, avec le risque de voir leur propre santé mentale se détériorer. La santé mentale de ces jeunes aidant.e.s est ainsi un enjeu de santé publique important. La sensibilisation à cette problématique des jeunes aidant.e.s, l'accès aux offres de soutien existantes pour ces jeunes aidant.e.s tout comme le renforcement de ces offres sont des objectifs de nos programmes cantonaux.

Concernant la thématique alcool plus spécifiquement, en Suisse, ce sont quelque 100'000 enfants qui vivent avec un parent ayant une consommation problématique d'alcool ou d'une autre substance ([Addiction Suisse](#)). Dans le canton de Fribourg, on estime que cela pourrait représenter environ 3800 enfants. Or, les enfants concernés restent souvent seuls avec leurs questionnements, leurs doutes et leurs croyances et peu reconnus

dans leurs besoins d'accompagnement. En effet, les conduites addictives sont aujourd'hui encore souvent taboues au sein des familles et fortement stigmatisées dans nos sociétés, ce qui génère l'isolement des personnes concernées et des jeunes aidant.e.s. Par peur ou par honte, les parents souffrant d'addiction dissimulent souvent leurs difficultés, de même que les enfants cherchent à les protéger. La souffrance vécue par les familles concernées est gardée secrètement, ce qui entrave le recours à l'aide nécessaire. Un défi majeur est donc d'identifier au plus vite les enfants concernés pour leur prêter une attention particulière et leur proposer une aide adéquate si nécessaire.

- Quels sont les projets que vous soutenez ? et vos attentes concernant ces projets ?

Les offres suivantes bénéficient actuellement d'un soutien financier en lien avec les programmes susmentionnés :

1. [As'trame Fribourg/ZigZag](#) : l'Office familial Fribourg offre des parcours ZigZag pour les enfants et les adolescent-e-s qui grandissent avec un parent qui vit avec des fragilités psychiques et/ou qui souffre d'addiction. Deux formes d'accompagnement existent, à savoir en individuel ou en fratrie : soit à travers un parcours As'trame de 5 séances soit en suivi personnalisé. L'Office familial propose également un soutien aux parents et des séances « à la carte » pour la famille et les proches.
2. [Programme Alcool et Famille](#) : ce programme s'adresse aux enfants et aux parents de familles qui sont - ou ont été - touchées par un problème d'alcool. 3 modules sont proposés au sein de ce programme : un premier entretien d'information (gratuit) ; des entretiens familiaux (conseils spécialisés pour les familles) ; et des entretiens de groupes d'enfants et d'adolescent-e-s (les participant.e.s sont amené.e.s à partager leurs expériences et leurs réflexions afin d'enrichir la compréhension de leur situation : l'échange avec des pairs au vécu similaire peut avoir un effet rassurant et soulageant pour l'enfant).

3. [Programme Baobab](#) : ce programme – proposé par la Plate-forme de soutien des proches du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) – s'adresse aux enfants et aux jeunes de 5 à 17 ans qui vivent avec un parent souffrant de maladie psychique et/ou d'addiction. Il consiste en 6 rencontres individuelles et familiales avec l'enfant, la fratrie et les parents pour aborder différentes questions que l'enfant peut se poser. Le lieu des rencontres ainsi que le détail du programme sont définis en fonction des besoins spécifiques de chaque famille.

A noter également qu'en mars 2024, dans le cadre de la sixième [semaine nationale d'action](#) « Enfants de parents avec une addiction » coordonnée au niveau national par Addiction Suisse, le Service du médecin cantonal, le Service de l'enfance et de la jeunesse, le Service de la santé publique ainsi que les institutions fribourgeoises actives dans le domaine des addictions et de la famille (Office familial et son service As'trame, le Réseau Fribourgeois de Santé Mentale (RFSM) et la Fondation le Torry) se sont coordonnés pour proposer une conférence tout public sur le thème « Grandir avec un parent qui souffre de fragilité psychique et/ou d'addiction ». Cette conférence a eu un vif succès et a permis de visibiliser les enjeux rencontrés par les enfants concernés. Les possibilités de renouveler de telles actions dans le cadre de la semaine nationale « Enfants de parents avec une addiction » 2025 seront étudiées tout prochainement en collaboration avec les partenaires impliqués.

- Quels sont les obstacles que vous avez rencontrés et qu'aimeriez-vous encore réaliser pour ces jeunes ?

Les jeunes aidant.e.s sont une ressource précieuse pour la personne atteinte dans sa santé ou son autonomie et pour la société dans son ensemble. Leur santé doit être préservée. L'atteinte de ces publics cible est un enjeu très important et transversal aux différents programmes cantonaux de promotion de la santé et de prévention, car ce public cible reste souvent « invisible » et peine à accéder aux offres existantes. En ce sens, les actions de sensibilisation et de coordination doivent se poursuivre pour renforcer l'atteinte des jeunes aidant.e.s et ainsi améliorer leur accès aux offres de promotion de la santé et de prévention existantes. [La Direction de la santé et des affaires sociales](#) souhaite poursuivre son

engagement en matière de coordination des mesures de promotion de la santé et de prévention ainsi que ses actions en lien avec la déstigmatisation de la santé mentale au sens large : « oser parler de sa santé mentale » ; briser les tabous existants. Cette sensibilisation vise différents publics cibles en situation de fragilité, dont les jeunes aidant.e.s, dans le but

de participer à faciliter leur démarche d'aller chercher l'aide et les ressources dont ils.elles ont besoin.

Un immense merci à Madame Plancherel, son équipe et son service pour leur disponibilité, leur engagement et leur travail.

Baobab :

Un programme d'accompagnement des enfants vivant avec un parent concerné par un trouble en santé mentale et/ou souffrant d'addiction

Accompagner un enfant dans sa compréhension de ce que vit son parent touché dans sa santé psychique, réfléchir avec lui sur les stratégies qu'il a mises en place lors de situations difficiles, mais aussi aux charges qu'il peut assumer en lien avec la maladie de son parent, le rendre attentif que ce que vit son papa ou sa maman et ce qu'il vit lui-même, d'autres parents et enfants l'ont également vécu et le vivent peut-être encore. Permettre à un enfant de savoir ce qu'est le trouble psychique d'un point de vue médical et plus précisément la maladie dont son papa ou sa maman est atteint, de ne pas se sentir coupable et de retrouver confiance en ses ressources et capacités. Telles sont certaines des dimensions que nous abordons dans le cadre de l'accompagnement Baobab de la Plateforme Proches du RFSM et que nous proposons à des enfants âgés entre 5 et 17 ans.

Notre accompagnement à visée préventive a été mis sur pied il y a quelques années. Baobab répond notamment à une demande d'adultes qui ont grandi auprès de parents touchés dans leur santé psychique et qui n'ont pas pu bénéficier d'un suivi de ce type, ainsi qu'à une demande de professionnel.le.s des domaines de la santé et du social. Il trouve aussi sa raison dans des travaux scientifiques qui mettent en avant le fait que grandir dans une famille dont l'un des parents est atteint dans sa santé psychique peut mener à un risque plus élevé de développer de telles troubles par la suite. Aujourd'hui, Baobab est proposé gratuitement aux enfants, jeunes et familles qui en aurait l'utilité ; il est financé par nos pouvoirs publics du canton de Fribourg et par Promotion Santé Suisse.

L'accompagnement que nous proposons peut être initié par le parent concerné, l'enfant lui-même, un membre de la famille ou encore par



des professionnel.le.s. Il implique l'accord du parent et de l'enfant, que nous rencontrons ensemble une première fois pour faire connaissance et établir un premier lien. Notre prestation consiste

alors en un certain nombre de rencontres – d'ordinaire entre 3 et 5 – afin d'ouvrir une opportunité avec l'enfant de bénéficier d'un espace qui lui soit dédié et au sein duquel il pourra poser les questions qu'il se sent prêt à poser mais aussi de se voir proposer différents thèmes considérés comme importants par les professionnel.le.s pour un travail de prévention en santé mentale.

Concrètement, l'idée est que chacune des rencontres soit structurée de la même manière afin d'instaurer des rituels et des habitudes qui permettent à l'enfant d'avoir des points de repères et de trouver ses marques au sein du dispositif. Dans ce sens, nous avons structuré nos rencontres en quatre moments. L'accueil tout d'abord, qui prend la forme d'un goûter et permet une transition entre le vécu de la journée et l'espace proposé. Il permet également d'évoquer la semaine écoulée. Dans le second moment, l'enfant a la possibilité d'amener un jeu de son choix ou de s'en voir proposer un. Il peut également proposer de réaliser une autre activité de son choix – écouter un morceau de musique, échanger autour d'une activité qui lui plait

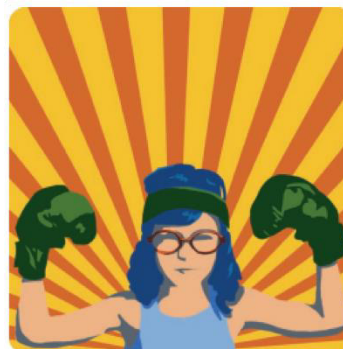
particulièrement, etc. L'idée est de s'engager dans un échange ludique et convivial, à travers lequel l'enfant a la possibilité de mettre en avant ses intérêts et ressources. Ces deux premiers moments nous paraissent essentiels afin d'établir un lien de confiance suffisant. Ils permettent aussi à tous les participants de se préparer aux choses sérieuses, si l'on peut parler ainsi, par la porte d'entrée du jeu et des intérêts proposés en partage.

Le troisième moment a pour but de permettre à l'enfant de poser les questions qu'il se sent prêt à poser et de nous permettre d'aborder les thèmes importants à nos yeux. Pour ce faire, nous nous appuyons sur des cartes à thèmes, une vingtaine en tout, que nous lui présentons lors de la première rencontre et afin qu'il choisisse celles qui l'interpellent. Par ce choix de cartes, un espace de discussion est institué, dans lequel l'enfant peut garder la maîtrise sur ce qu'il décide de dire, sur ce qu'il est prêt ou a besoin d'évoquer, sur ce qu'il veut éviter en ce moment, etc. Conjointement, au fil des rencontres, nous proposons à l'enfant d'aborder différentes dimensions importantes dans le cadre de la prévention en santé mentale - psycho-éducation, émotions, socialisation, ressources, parentification, culpabilité, situation d'urgence et personne de référence, etc. Enfin, le quatrième et dernier moment est celui de la clôture de la rencontre. Il permet de signifier explicitement et symboliquement la fin de la rencontre et de préparer au retour au quotidien des protagonistes. Il peut parfois prendre la forme d'un jeu ou d'un échange autour d'un thème qui plait ou inspire l'enfant, abordé par exemple durant les deux premiers moments de la rencontre.

Cette méthode à 4 moments est un outil précieux qui nous permet de respecter le rythme de l'enfant, de partir de là où il décidera de partir, de le suivre et de l'accompagner ainsi que de le rendre sensible à certaines dimensions dans un cadre défini et méthodique. L'un des enjeux est de développer son sentiment de maîtrise sur ce qu'il vit, sur les charges qu'il assume et sur sa situation familiale, et plus généralement de renforcer les facteurs de protection pour son développement. Plus largement, un enjeu de notre accompagnement Baobab est de favoriser des espaces de dialogue dans les familles autour de la santé mentale. Pour cette

raison, une dernière séance est organisée cette fois-ci avec le ou les parents, voire la famille dans son entier, durant laquelle l'enfant qui a suivi notre accompagnement peut revenir sur les différentes rencontres - à sa manière - et avec le contenu qu'il décidera d'amener. Cette dernière rencontre est également pour nous l'occasion, si nous l'estimons pertinent, d'insuffler un relais vers d'autres réseaux de soutien existants.

Notre expérience de quelques années nous montre la force et l'énergie des enfants rencontrés, leurs ressources, leur sensibilité et leur capacité à se mobiliser. Elle nous montre aussi les situations difficiles auxquelles ils sont parfois confrontés, les risques auxquels ils peuvent être confrontés en qualité de jeunes aidants et donc l'importance d'une telle prestation - si ce n'est pour un enfant d'en bénéficier, tout au moins de savoir qu'elle existe et est ou sera à sa disposition le moment opportun.



Contactez-nous :

Plate-forme de soutien aux proches du Réseau fribourgeois de santé mentale

026 308 00 00 (tapez 2 après le choix de la langue) - pfp@rfsm.ch

Ou prenez directement contact avec nos intervenant-e-s :

- Thierry Gutknecht, T 026 308 02 44, Thierry.Gutknecht@rfsm.ch
- Jicky Mabillard, T 026 308 11 32, Jicky.Mabillard@rfsm.ch

[Baobab | Informations et soutien pour les enfants de parents atteints dans leur santé mentale. Accompagnement sur mesure \(rfsm.ch\)](#)

<https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/baobab>

Photos : cartes réalisées avec Ciné3D)

As'trame : un espace pour les enfants et les jeunes aux prises avec la maladie et/ou la fragilité psychique d'un·e proche

Lorsque l'on évoque la réalité du·de la proche aidant·e, le premier réflexe est de penser prioritairement à un·e conjoint·e âgé·e qui s'occupe de son·sa partenaire, ou à un parent vis-à-vis de son enfant malade par exemple. Or, selon [une étude de la Haute école spécialisée Kalaidos](#), 8% des enfants âgés entre 10 à 15 ans seraient des proches aidants. [L'Office fédéral de la statistique \(OFS\)](#), quant à lui, calcule, qu'une personne sur trois entre 15 et 24 ans apporte une aide informelle à un proche.

Au sein des familles cependant, de l'entourage et aussi des professionnels·les qui les accompagnent, il est rare que ce soutien – tant émotionnel que pratique – soit identifié comme relevant du travail et des responsabilités (conscientes et inconscientes) du·de la proche aidant·e. L'enfant et/ou le·la jeune ne réalise pas non plus ce qu'il·elle engage souvent d'extraordinaire comme énergie, disponibilités et temps au sein de sa famille, car ce fonctionnement fait partie de sa réalité. En effet, aux prises avec la maladie ou la fragilité psychique d'un parent et/ou d'un frère ou une sœur, la place de l'enfant et/ou du·de la jeune peut devenir celle assumée généralement par le·s parent·s, au moins sur certains aspects et dimensions de la vie quotidienne et émotionnelle.

Bien que toute famille puisse connaître des moments où il est nécessaire que chacun·e soit solidaire et prenne une part de tâches plus conséquente que celles assumées au quotidien, il est prioritaire d'être attentifs aux situations où cela devient le fonctionnement usuel de la famille. L'enfant et/ou le·la jeune peut alors facilement être oublié dans ses besoins et s'épuiser, tant psychologiquement que physiquement, du fait des responsabilités et préoccupations qui l'envahissent et le dépassent.

Au sein du service As'trame de l'association Office familial <https://officefamilial.ch/fr/astrame>, nous sommes au cœur des réalités de ces familles, et par conséquent des enfants et jeunes concernés. En effet, notre service As'trame propose notamment des soutiens aux enfants, aux adolescents·es, aux jeunes adultes qui vivent la maladie grave d'un·e proche (parent, frère, sœur ou autre personne proche). De même, nous accompagnons des

enfants, adolescents·es et jeunes adultes qui grandissent avec un parent qui souffre de fragilités psychiques et/ou d'addiction.

Au travers d'une approche narrative et systémique, centrée sur les émotions souvent multiples de l'enfant et du·de la jeune quant au vécu au sein de sa famille, les professionnels·les As'trame accompagnent chacun·e dans la reconnaissance de ce qu'il·elle vit, la validation de son expertise et le repérage de ses ressources. Ce soutien est réalisé au travers de différents outils métaphoriques qui permettent aux enfants et aux jeunes de s'ouvrir à ce qu'ils·elles éprouvent, sans que la parole soit l'unique support d'élaboration de leur ressenti.

En proposant un espace à leur enfant et/ou leur jeune (en individuel, en fratrie et/ou en groupe de pairs parfois), les parent·s autorise·nt symboliquement l'enfant et/ou le jeune à avoir un temps pour lui·elle, durant lequel ses besoins, ses ressentis, ses émotions, son expérience sont au cœur des préoccupations. Lors d'entretiens-conseils qui précèdent le suivi et/ou lors d'échanges familiaux après le suivi, le·s parent·s sont souvent mieux outillés pour comprendre ce que vit leur enfant et/ou leur jeune.

Soutenir l'enfant et/ou le jeune est essentiel, mais n'est pas suffisant si le·s parent·s, la famille au sens large et/ou les professionnels·les qui les accompagnent, ne peuvent eux aussi mieux prendre en compte la charge et la responsabilité que peut impliquer ce rôle de se sentir – en tant qu'enfant et/ou jeune-responsable de ce qui se passe au sein de sa famille. En ayant conscience de ce vécu, la famille et les professionnels·les sont également plus en capacité de chercher des soutiens externes autres, privilégier des temps où l'enfant et/ou jeune est libéré de ces tâches et de cette préoccupation, au moins durant un temps. En effet, il ne s'agit aucunement de culpabiliser les parents de la situation qu'ils traversent, mais bien de vérifier comment chacun·e peut la vivre, sans mettre en péril sa propre santé psychique et émotionnelle.

En accompagnant les familles à As'trame, nous espérons participer à légitimer et à visibiliser ce que vit et éprouve l'enfant et/ou le·la jeune et à renforcer chez chacun·e,

enfants, jeunes et parents, les ressources nécessaires – internes et/ou externes à la famille- pour faire avec la réalité qui est la leur et qu'ils-elles n'ont pas choisie. Il importe de ne pas oublier que la maladie grave, la fragilité psychique et d'autres situations qui viennent fragiliser chacun·e, s'installent au sein des familles sans qu'on les y ait invitées. Chacun·e devra donc apprendre à composer avec et il est prioritaire que les familles concernées aient le soutien nécessaire pour faire avec cette réalité souvent douloureuse qui ne faisait pas partie du projet initial de la famille.

Nous contacter :

[Office familial / As'trame Fribourg](#)

026 322 10 14

astramefribourg@officefamilial.ch

Entretiens-conseils avec les familles, parents, proches concernés

Soutiens pour les enfants, adolescents·es, jeunes adultes et leurs familles

Liens pour les professionnels·es qui souhaitent approfondir la thématique

<https://www.astrame.ch/portail-professionnel-les/ressources-en-ligne>

<https://www.astrame.ch/portail-professionnel-les/les-matinees>

Témoignage de Nicole

“ Ce qui m'amène au ressenti que, en tant que frère ou sœur de mouton noir, nous sommes peut-être très sensibles à cette blessure parentale et que, pour ne pas les accabler davantage, pour les protéger, nous nous mettons inconsciemment en retrait, nous nous oublions et jouons, sans nous en rendre compte, ce rôle que tout le monde attend de nous, d'être l'enfant-thérapeute, l'enfant sans histoires, le mouton blanc aux souffrances invisibles...”

Chloé Laborde *“les moutons invisibles”*

Ces quelques lignes en préambule résonnent en moi et sont un peu une métaphore de ma manière « d'être-au-monde ». En effet, l'attention est focalisée là où la douleur est la plus manifeste.

Je suis née en 1967 dans une famille apparemment bien sous tous rapports, vue de l'extérieur. Mon père avait un travail stable et a réussi à gravir peu à peu les échelons pour accéder à un certain statut social.

Ma mère ne fut pas autorisée à travailler en dehors du foyer et s'est retrouvée rapidement avec trois enfants en bas âge.

Mes parents s'étaient mis une grande pression pour rebondir à une histoire familiale dramatique à bien des égards : souffrance psychique, séparation familiale et décès tragiques faisaient partie de l'histoire de nos générations passées.

En effet, ma grand-mère paternelle souffrait de troubles bipolaires ¹ et son mari avait été un enfant placé. Ce n'est que tardivement que j'ai appris que ma mère avait été adoptée à la suite des suicides de ses deux parents.

J'ai vécu toute mon enfance dans ce climat de secrets, de tabous, de fragilités psychiques. Tout semblait ne tenir qu'à un fil et sans doute fallait-il être un peu funambule pour ne pas basculer.

Lorsque je suis rentrée de l'école un matin d'automne 1979, il y avait un mot écrit à mon attention sur la table de la cuisine me disant : « Nicole, ne t'inquiète pas, occupe-toi juste de tes deux frères ». Ce jour-là, maman avait décidé de mettre fin à ses jours et papa a été emmené d'urgence en hôpital psychiatrique. Il y avait séjourné à plusieurs reprises par le passé.

J'ai donc grandi toute ma vie avec cette injonction de prendre soin, de m'occuper des autres, me mettant forcément en marge, ne faisant pas de “vagues” pour ne pas rajouter de soucis supplémentaires !

Par chance, nous avons des voisins qui nous ont beaucoup soutenus et dont nous étions sans doute un peu les enfants qu'ils n'avaient pas pu concevoir. Ce furent assurément des tuteurs de résilience, des figures de confiance stables et aimantes.

Nous n'avions cependant reçu aucune aide ou soutien psychologique malgré ce décès tragique et un père qui vivait une détresse

importante, le rendant vulnérable dans son rôle de père.

Nous avons évolué dans une forteresse bien gardée, dans laquelle il n'y avait que peu de circulation entre le dehors et le dedans. En effet, les maladies mentales étaient encore mal comprises et mal vues à cette époque. Il fallait toujours donner le change, faire comme si tout allait bien et était "normal".

Il y avait sans doute une grande part de loyauté familiale, empêchant les mots par peur de trahir un parent déjà fragile et d'être placés en foyer !

Je me suis donc surtout "construite" seule, en m'investissant beaucoup dans les études, la lecture et la chorale dans laquelle je chantais. Ces activités furent un peu mes bulles de liberté en dehors des tâches ménagères ainsi que l'accompagnement et le soutien à mon père et à mes frères.

Secrète et timide, je me livrais peu aux autres, par peur d'être jugée et mal comprise. A cette période, je ne souhaitais aucun suivi médical, puisant dans mes ressources internes. A 13 ans, je m'étais juré de ne jamais suivre le chemin de la psychiatrie. L'effondrement fut longtemps une crainte, sans doute légitime pour moi !

A la fin de mon adolescence, mon jeune frère a fait sa première décompensation. Toute sa vie a été faite d'allers-retours entre les maisons de santé et son domicile. Je l'ai souvent accompagné de manière rapprochée, soutenante, mais je m'en suis aussi beaucoup éloignée par période, question de survie et d'équilibre personnel à maintenir.

Submergé par sa détresse psychique, il a, lui aussi, décidé de mettre fin à ses jours il y a environ deux ans.

A partir de ce moment, j'ai compris que j'avais non seulement perdu un frère, mais aussi mon rôle de proche aidante, dont je n'avais pas eu conscience jusque-là.

Ayant participé à la recherche du *Programme Ensemble* (soutien personnalisé pour les proches aidants de personnes souffrant de troubles psychiatriques), j'ai pu identifier pour la 1^{ère} fois mes émotions contradictoires, mais aussi mes ressources liées à ce statut particulier.

Depuis ce printemps, je fais partie de l'Association ["Enfants Aidants"](#), à travers

laquelle je retrouve un peu une famille, partageant des histoires similaires et un langage commun, chacun.e ayant développé à sa manière une hypervigilance, une hypersensibilité, un altruisme inhérents à la complexité de ces vécus si singuliers.

Celle-ci a été fondée en 2023 par Muriel Vial et Florian Sallin. Ses objectifs sont :

- Apporter un soutien direct aux enfants aidants ayant un proche avec une vulnérabilité psychique
- Partager des expériences pour une meilleure détection, approche et protection de ces enfants
- Sensibiliser le public et les professionnels sur les spécificités rencontrées par ces enfants
- Reconnaître et faire reconnaître l'expertise de ces enfants
- Démystifier la souffrance de ces enfants par la sémantique et la narration.

Elle collabore en partenariat avec différents interlocuteurs, propose des activités entre pairs, des parrainages/marrainages, des témoignages sous forme de podcast et des journées de sensibilisation.

A présent, il est fondamental pour moi de partager, de sensibiliser, de témoigner afin de libérer la parole et d'être un soutien pour les personnes qui se sentent concernées et qui souhaitent alléger un peu ce fardeau.

Fort heureusement la psychiatrie a beaucoup évolué ces dernières décennies en décloisonnant les diverses approches, en travaillant de manière plus systémique, croisant les différents regards et en proposant également des espaces de soutien aux proches aidants.

¹ Trouble bipolaire : trouble de l'humeur caractérisé par des fluctuations entre des épisodes de dépression et des épisodes de manie. Des études montrent que le trouble bipolaire est plus fréquent chez les personnes ayant des antécédents familiaux de ce trouble, mais si la génétique joue un rôle important, elle n'explique pas tout ; en effet, la transmission n'est pas systématique. Le trouble bipolaire est donc en partie une pathologie transgénérationnelle avec une forte composante génétique, mais reste aussi influencée par d'autres facteurs, notamment psychosociaux et environnementaux.

Témoignage d'Eva

Eva, jeune adulte *(nom d'emprunt) jeune aidante de sa mère atteinte de sclérose en plaques lorsqu'elle était enfant.

1. Comment avez-vous vécu la maladie de votre maman ?

Quand j'étais enfant, je trouvais normal que ma mère soit malade. Elle est tombée malade alors que j'étais très jeune. Ce n'est donc que plus tard que j'ai constaté que ma situation était différente de celle de la plupart de mes ami.e.s et camarades. Enfant, je voulais aider et je suis devenu adulte très rapidement.

2. En quoi consistaient l'aide et le soutien que vous lui apportiez ?

Je me suis occupée des tâches ménagères et de mes petits frères. J'ai également été très présente pour ma maman qui se confiait et avait besoin d'écoute.

3. Avez-vous rencontré des difficultés à un moment donné ? Si oui, quand et pourquoi ?

Lorsque je suis entrée dans l'adolescence, je me suis sentie de plus en plus seule. C'est de toute façon un âge difficile. J'étais souvent livrée à moi-même. Malgré cette période difficile, j'ai appris très tôt à m'occuper de moi et à ne pas jeter l'éponge au premier problème.

4. Quelles ressources et quel soutien avez-vous reçus ?

J'avais et j'ai toujours un excellent cercle d'amis. Ce soutien a été et reste très important pour moi. Et il y a toujours eu et il y aura toujours des personnes qui sont apparues soudainement dans ma vie et qui m'ont soutenue d'une manière ou d'une autre.

5. Quel.s conseil.s aimeriez-vous donner à d'autres jeunes proches aidant.e.s ?

Je conseille à ceux qui partagent les mêmes réalités de prendre soin d'eux-mêmes, de sentir leurs propres limites et de ne pas les dépasser. Il faut rester vigilant à rester en forme et en bonne santé mentale. Il est également très important d'échanger avec des personnes partageant les mêmes idées et réalités du quotidien. Il faut être capable de chercher du soutien et ne pas rester seul.e.s.

Un grand remerciement à Eva *(nom d'emprunt), pour son témoignage.

Comment reconnaître, soutenir et venir en aide aux enfants et jeunes aidant.e.s ?

Comme souligné dans notre éditorial, chacun.e d'entre nous a un rôle essentiel à jouer pour identifier si un.e jeune assume la responsabilité d'un.e personne atteinte dans sa santé ou son autonomie. Enseignant.e.s, voisin.e.s, éducateurs.trices, professeur.e.s de sport ou de musique, grands-parents, nous avons tous et toute.s la responsabilité de rester vigilant.e.s et sensibilisé.e.s à cette problématique.

Bien que les jeunes proches aidant.e.s développent des habiletés précieuses par l'exercice de leurs rôles de proches, ils.elles peuvent ressentir une pression émotionnelle intense, comme de l'anxiété, de la tristesse et même de la colère face à la situation de leur parent atteint dans sa santé ou son autonomie. Ces émotions peuvent se manifester par des changements d'humeur et des difficultés à réguler leurs propres émotions. Il est essentiel de reconnaître ces signes et d'encourager une communication ouverte sur leurs sentiments.

Prendre soin d'une personne atteinte dans sa santé et son autonomie demande du temps et de l'énergie. Les jeunes proches aidant.e.s peuvent se sentir épuisés, tant physiquement que mentalement. Ils peuvent négliger leur propre santé, sacrifiant leurs loisirs, leur sommeil et même leur alimentation. Ce manque de soins personnels peut entraîner des problèmes de santé à long terme, rendant leur rôle encore plus difficile.

Les jeunes proches aidant.e.s peuvent présenter des changements de comportement notables, tels qu'une irritabilité accrue, des troubles du sommeil, des comportements d'évitement ou une perte d'intérêt pour des activités qu'ils.elles appréciaient auparavant. Ces signes peuvent indiquer un stress accumulé et une souffrance psychologique qui nécessitent une attention particulière.

La double charge de l'aide à la personne atteinte dans sa santé ou dans son autonomie et des responsabilités scolaires ou professionnelles peut devenir accablante. Les jeunes peuvent voir leur performance scolaires ou professionnelle diminuer. Ceci pouvant provoquer un sentiment d'échec ou de culpabilité. Des absences fréquentes à l'école ou au travail peuvent être un signal d'alerte.

En raison de leurs responsabilités, ces jeunes peuvent se sentir isolé.e.s de leurs pairs. Ils.elles peuvent avoir peu de temps pour se socialiser ou participer à des activités usuelles pour leur âge. Cet isolement peut exacerber leur souffrance et les amener à se sentir incompris.es ou seul.es dans leur situation.

Il est crucial de reconnaître et de valider les expériences des jeunes proches. Leur rôle est souvent méconnu et sous-estimé, mais leur souffrance mérite d'être entendue. Certain.e.s jeunes aidant.e.s vivront leurs rôles de façon positive, mais pour d'autres, des ressources et un soutien approprié doivent être mis en place pour les aider à naviguer dans cette période difficile de leur vie. Encourager le dialogue, offrir des espaces de soutien et sensibiliser le public à leur réalité sont des étapes essentielles pour améliorer leur bien-être et leur qualité de vie. En tant que société nous devons nous engager à soutenir ces jeunes.

Recommandations aux adultes pour soutenir ces enfants ou jeunes aidant.e.s :

- Etre attentif.ve à tout changement soudain dans les habitudes du.de la jeune ou face à l'apparition de signes d'anxiété
- Oser la prise de contact avec le.la jeune et ouvrir le sujet en témoignant bienveillance et préoccupation
- Ecouter sans jugement et offrir du temps
- Encourager les jeunes à partager leurs sentiments, leurs préoccupations leurs besoins et leurs limites
- Orienter vers des ressources (travailleurs.euses sociaux.iales et médiateurs.trices dans les écoles ; associations de proches aidant.e.s ; psychologues scolaires ; réseaux de pairs
- Valoriser leur rôle de proche et leur engagement et les impliquer dans les décisions et discussion pour la personne aidée, valorisez leurs opinions
- Encourager à développer leurs compétences d'autonomie
- Sensibiliser leur entourage

En conclusion

Soutenir les jeunes proches aidant.e.s nécessite une approche empathique et proactive. En reconnaissant leur rôle, en facilitant la communication et en leur offrant des ressources adéquates, les adultes et les professionnels peuvent contribuer à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie.

Ces jeunes ont le droit d'être entendus et soutenus dans leur parcours, afin qu'ils puissent continuer à améliorer leur bien-être et leur qualité de vie et que leur engagement auprès de la personne aidée puisse être une ressource et pas seulement une charge.

Il est essentiel de reconnaître et de soutenir les enfants proches aidants pour atténuer leur souffrance et leur permettre de mener une vie équilibrée et épanouissante malgré leurs responsabilités.

Quelques adresses utiles :

- [Le numéro 147](#) de Pro Juventute apporte conseils et aide aux enfants et aux jeunes. Des conseillers et des conseillères répondent à toutes leurs questions de manière confidentielle et gratuite 24h/24. Le site propose également un chat pour discuter avec d'autres jeunes.
- [Ciao.ch](#) est un site d'information, d'aide et d'échange pour les jeunes. Le site donne la possibilité de poser ses questions à un-e spécialiste, qui y répondra dans un délai de deux jours. L'internaute a également la possibilité de voir les questions posées par d'autres jeunes.
- [Baobab](#) : accompagnement des enfants vivant avec un parent concerné par un trouble en santé mentale (026 308 02 43 ou 026 308 11 32)
- [La fondation As'trame](#) accompagne les familles, les jeunes et les enfants suite à un bouleversement dans leur vie, que ce soit la maladie d'un proche, un trouble psychique d'un membre de la famille ou un deuil (026 322 10 14).
- [La plateforme JEF](#) (Jeune Enfant Fratrie) apporte un soutien aux jeunes et aux enfants qui grandissent auprès d'un proche souffrant d'un trouble psychique. La plateforme propose des informations pour comprendre la maladie de son parent, un espace où trouver des conseils auprès de professionnel-le-s et un groupe d'échange entre jeunes.
- Le [site Young Carers](#) est un site de la Haute Ecole de Santé Careum qui propose des informations et des conseils pour les jeunes aidant.e.s, et de découvrir les expériences d'autres jeunes aidant.e.s.
- [Association des Proches Aidants Fribourg](#) : offre des entretiens gratuits par téléphone ou sur place (sur rendez-vous) : info@pa-f.ch

Aux lecteurs.trices de ce journal, si vous avez des informations et des ressources concernant la thématique des proches aidant.e.s, nous serions reconnaissant.e.s si vous nous les faisiez parvenir via notre formulaire de contact : <https://www.pa-f.ch/fr/contact>

Activités et événements passés

Journée intercantonale des proches aidant.e.s

L'association Proches Aidants Fribourg, en collaboration avec la Direction de la santé et des affaires sociales, ont eu le plaisir d'organiser la Journée intercantonale des proches aidant.e.s qui a eu lieu le 30 octobre 2024 au Werkhof à Fribourg.

Cette belle salle a accueilli 72 participant.e.s, qui ont échangé autour de onze tables rondes sur des sujets très divers, animés par 14 intervenant.e.s travaillant dans le domaine socio-sanitaire. Autour de ces tables, il y avait également 6 invité.e.s du monde politique et juridique et de la santé.

Ces moments de partage, d'échange et de transmissions d'informations se sont déroulés dans une ambiance chaleureuse.

Les dames paysannes ont concocté un goûter délicieux qui a été fort apprécié.

La journée s'est achevée sur une note musicale par le Brass Angel's et par la visite de l'Espace 1606 pour une partie des participants.



Assemblée générale

Les membres ont été conviés à l'assemblée générale qui a eu lieu le 27 juin dernier de 19h à 20h00 à la Maison des Associations de Fribourg. Madame Valérie Fleury-Oppliger (Pro-Infirmités) et Monsieur Olivier König (La Famille au Jardin) ont été élu.e.s comme nouveaux membres, représentant.e.s de leurs institutions, en remplacement de Mesdames Giovanna Garghentini Python et Anne Revaz.

L'Assemblée générale a permis de faire le point sur les activités 2024 et d'évoquer les perspectives 2024 et 2025 pour notre association ainsi que pour la Hotline Proch.écoute. Au terme de la soirée, un apéritif a permis aux participant.e.s de poursuivre les échanges dans la convivialité.

Rapport d'activité

[Le rapport d'activité 2023 est en ligne](#)

Vous le trouverez sous :

<https://www.pa-f.ch/fr/a-propos/association>

Café Proches bilingue à Morat

Nous avons échangé entre proches aidant.e.s le 19 juin dernier à Morat : un moment convivial de partage autour des délicieux gâteaux de Madame Marianne Kolly, animatrice et membre du comité.

Actualités et événements à venir

Café proches-aidants
Châtel-St-Denis

Jeudi 05.12.24
de 14h à 16h

Centre médical de la Veveyse
(bâtiment A «Foyidzo», 1er étage)
Place d'Armes 30, à Châtel-St-Denis

Inscription au n° : 077 212 25 55 ou à info@pa-f.ch
Délai d'inscription au 28.11.2024 (possibilité de venir spontanément)
Accompagnement gratuit à domicile de votre proche par le Service de relève de la Croix-Rouge : 026 347 39 79
L'association Proches aidants Fribourg se réjouit de vous accueillir !

PRO
SENECTUTE

- Café-proches à Châtel St Denis : jeudi 5 décembre de 14h00 à 16h00. Dans les locaux du Centre médical de la Veveyse (bâtiment A, 1^{er} étage).
- Participation de deux membres du comité au café scientifique de l'Université de Fribourg sur la thématique des proches aidant.e.s le 12 février 2025 : <https://events.unifr.ch/cafes-scientifiques/fr/programme/2425/proches-aidants.html>
- Raclette-Abend in Düringen Nous proposerons aux proches aidant.e.s de se retrouver comme l'année dernière autour d'une soirée raclette à l'approche de l'hiver, les informations pratiques seront communiquées prochainement.
- Formation « sensibilisation à l'approche palliative » HEdS FR a été reportée au 18 février 2025. PA-F interviendra à la formation « sensibilisation à l'approche palliative » proposée par la Haute Ecole de Santé de Fribourg : l'occasion de présenter les enjeux majeurs qui se posent aux proches aidant.e.s et de proposer des pistes de collaboration et de soutien adaptés.
- Formation « sensibilisation à l'approche palliative » HEdS DE ; Weiterbildung Sensibilisierung Palliative Care prévue le 26 novembre 2024 a été reportée pour le début d'année 2025.
- Présentation de PA-f aux Samaritains Belmont-Broye le 3 février 2025.

N'hésitez pas à prendre contact avec nous si vous aviez d'autres propositions de collaboration ou attentes d'événements : notre comité reste disponible pour des sollicitations en cours d'année

Hotline Proch.écoute

Depuis son lancement en 2020, la hotline Proch.écoute fait partie des ressources importantes à disposition des Proches aidant.e.s N° 058 806 26 26. Horaires : Lundi – Mardi – Jeudi de 13h00 à 17h00 et Mercredi de 09h00 à 13h00.

Proche.écoute offre des entretiens téléphoniques de soutien, de conseil et d'orientation vers le réseau d'aide spécialisé, ainsi qu'un accompagnement et un suivi via des entretiens à la demande des personnes intéressées.

Indemnités forfaitaires

Le canton de Fribourg est l'un des seuls cantons suisses à octroyer une indemnité forfaitaire pour proches aidant.e.s ([loi sur les indemnités forfaitaire du canton de Fribourg](#)).

Indemnités forfaitaires par district

Les critères d'attribution de cette indemnité (max. 35 CHF par jour depuis le 1^{er} janvier 2024) sont définis de manière uniforme dans le canton. **Les demandes doivent être adressées aux commissions de district pour les soins et l'aide à domicile (via les préfetures du district concerné).** Celles-ci examinent la demande en s'appuyant sur l'avis des organismes d'aide et de soins à domicile (et dans tous les cas du ou de la médecin).

Au programme

Prestations et Agendas de nos partenaires

N'OUBLIONS PAS CEUX QUI OUBLIENT !



En 2024, l'Association Alzheimer Fribourg-Freiburg fête ses 30 ans de fondation

Alzheimer Fribourg-Freiburg qui sommes-nous?

Fondée en 1994, l'Association Alzheimer Fribourg Freiburg est une organisation bilingue



sans but lucratif. Elle compte plus de 300 membres et est affiliée à l'Association Alzheimer Schweiz Suisse Svizzera.

Les activités de la section visent à :

- assurer l'égalité des droits, la dignité et l'estime des personnes atteintes de démence
- informer les instances concernées et le public sur la maladie
- défendre les intérêts des personnes atteintes et de leurs proches auprès des instances
- fournir une aide concrète aux personnes atteintes et aux proches

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer provoque une atrophie du cerveau de l'ordre de vingt pour cent et entraîne peu à peu d'importantes mutations dans le comportement des personnes atteintes.

Alzheimer Fribourg : des prestations ciblées et modulaires

Alzheimer Fribourg a développé des prestations sur mesure, ciblées sur les différentes phases de la maladie, pour répondre aux attentes des proches aidants. Ces prestations sont modulaires et combinables. Nous les fournissons après diagnostic, analyse de la situation, bilan et établissement d'un plan d'action avec les proches. Il s'agit par ex. de groupes d'entraide (dans tout le canton), cafés Alzheimer au Manoir à Vaulruz (ou à Tavel), entretiens conseil à notre bureau de Fribourg ou à domicile ou encore des échanges d'information par le biais de notre antenne téléphonique (026/4024242 ou info.fr@alz.ch).

Accompagnement à domicile

Un.e accompagnant.e spécialement formé.e aide la personne atteinte d'Alzheimer à accomplir les gestes quotidiens, à domicile. La prise en charge est individuelle et assurée à long terme par la même personne. Des prestations complémentaires favorisent le maintien à domicile.



Objectifs :

- maintenir les capacités et les compétences de la personne atteinte de démence
- préserver sa qualité de vie
- accorder du repos aux proches aidants, éviter leur épuisement et maintenir la personne atteinte le plus longtemps possible à domicile
- permettre aux proches et à la personne atteinte d'expérimenter pour la première fois une prise en charge

Vacances accompagnées à Morat

Alzheimer Fribourg organise deux fois par an des vacances d'une semaine à Morat. Ces vacances sont bilingues et se déroulent selon le principe du « répit sans séparation »: une dizaine de personnes vivant avec la maladie et leurs partenaires (épouse ou époux, compagne ou compagnon, etc.) vivent une semaine de vacances ensemble.

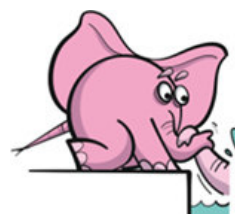


Le malade et son proche bénéficient toute la semaine de l'accompagnement personnalisé d'un.e bénévole compétent.e, ce qui favorise la détente et une relation de confiance et de partage.

Ces vacances sont organisées en français et en allemand.

Groupe d'entraide

Les groupes d'entraide sont des lieux de partage et se réunissent une fois par mois sous l'égide d'animatrices formées par l'association suisse. Partenaires, enfants, frères et sœurs sont invités à partager ce moment d'échange, qui permet de sortir de l'isolement et de puiser de nouvelles forces. Les questions les plus variées relatives à la maladie, à la vie au quotidien, à l'accompagnement et à l'occupation des personnes atteintes sont abordées.



Rencontres Alzheimer

Si vous vivez avec la maladie d'Alzheimer, ou alors vous accompagnez un proche qui en est atteint et vous désirez des informations, nous sommes là pour en parler, vous informer, vous conseiller, vous orienter !

Venez sans rendez-vous, en toute simplicité !

Restaurant Le Manoir Grand-Rue 53, Vaulruz
et Hotel Restaurant Taverna, Freiburgstrasse 2,
1712 Tafers

Rechercher nos différentes dates 2024 et 2025
sur notre site internet

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg/home>

Pour nous joindre :

Association Alzheimer
Fribourg Freiburg
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 402 42 42
info.fr@alz.ch

Pour vos dons IBAN

CH47 0900 0000 1701 1547 5

PRO SENECTUTE

Pro Senectute - Consultation sociale

Notre service de consultation sociale a pour objectif d'apporter aide et conseils (administratifs, financiers, etc.) aux personnes au bénéfice d'une rente AVS, ainsi qu'à leur entourage.

Les consultations sociales sont gratuites et peuvent se dérouler dans nos locaux ou à domicile.

Pro Senectute Fribourg - 026 347 12 40 Passage
du Cardinal 18 – 1700 Fribourg

<https://fr.prosenectute.ch/fr/qui-sommes-nous.html>



Association Fribourgeoise Action et
Accompagnement Psychiatrique

Freiburgische Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie

afaap aide à promouvoir les intérêts et les droits des personnes qui souffrent de troubles psychologiques.

<https://afaap.ch/>

[Agenda Fribourg Novembre Décembre 2024](#)

[Agenda Bulle Novembre Décembre 2024](#)

AsFam

"En Suisse romande, nous mettons tout en œuvre pour que nos proches aidants reçoivent un salaire."

En tant qu'employé.e.s de l'organisation de soins à domicile AsFam, les personnes proches soignantes bénéficient :

- d'un salaire avec les prestations sociales
- d'un coaching par une infirmière dédiée
- d'une formation diplômante d'auxiliaire de santé

Contactez-nous !

AsFam Romandie
Tel +0800 21 00 00
contact@asfam.ch

<https://www.asfam.ch/fr>

AsFam
POUR PROCHES AIDANTS

solicare - Un soutien en faveur des personnes proches aidantes

solicare est la plus grande organisation nationale à but non lucratif qui engage et rémunère des personnes proches aidantes en Suisse. L'objectif est de soutenir des personnes atteintes dans leur santé et/ou en situation de handicap qui souhaitent continuer de vivre à domicile grâce au soutien d'une personne proche. Selon certaines conditions, solicare peut donc engager et rémunérer des proches, leur offrir un encadrement professionnel et leur apporter un soutien spécialisé.

Reconnue comme organisation de soins et d'aide à domicile (OSAD), solicare dispose actuellement d'autorisations dans 17 cantons, dont Fribourg, Neuchâtel et Berne pour la Suisse romande. solicare est désormais membre de la faitière « Aide et Soins à Domicile Suisse ».

Notre approche se construit à travers le lien humain avant tout et prend en considération les compétences des personnes proches aidantes. Ces personnes jouent un rôle essentiel au sein de notre société. Valorisons ce travail ! Rester vivre à domicile le plus longtemps possible ou souhaiter s'occuper d'une personne proche doit pouvoir être un choix de vie ; tous les acteurs de notre système de santé ont un rôle à jouer pour y contribuer. Notre organisation rémunère des personnes proches aidantes pour les soins de base dispensés à un·e proche en leur versant un salaire horaire (y compris les cotisations sociales). Les prestations de soins sont évaluées et définies dans un plan d'intervention que solicare élabore en concertation avec les proches et la personne qui bénéficie des soins.

VALM - Veiller, Accompagner Là et Maintenant
VALM offre un **service d'accompagnement de personnes gravement malades et/ou en fin de vie.**

Nous proposons nos services aux personnes qui ont besoin d'être accompagnées ainsi qu'aux familles ou proches qui souhaitent un relais.

Avec notre modèle d'engagement, un·e infirmier·ère de référence encadre la prise en charge. Un échange régulier a lieu, avec la transmission de conseils professionnels, une identification des besoins et une réévaluation périodique de la situation. Dans ce contexte collaboratif, l'infirmier de référence peut également orienter les proches vers d'autres organisations, soutiens financiers et services existants (Etat, association pa-f, soins à domicile, offres de relève, groupes d'entraide, groupes de bénévoles etc.). Il existe de nombreuses situations où d'autres organisations interviennent déjà.

Avant d'établir un contrat de travail, une analyse de la situation a lieu. En effet, certaines conditions doivent être remplies pour pouvoir être engagé·e. Il s'agit entre autres de critères médicaux (situation de soins stable et de longue durée), humains (contexte familial, accord de toutes les parties impliquées), administratifs et financiers. solicare étudie minutieusement chaque situation avant un potentiel engagement.

Contactez-nous !

Info-romandie@solicare.ch

<https://solicare.ch/fr/>



Nos bénévoles formés peuvent intervenir 7j/7 de jour comme de nuit, à domicile, en EMS ou à l'hôpital.

Nous intervenons sur demande directe de la famille ou par l'intermédiaire du personnel soignant, dans la partie francophone du canton de Fribourg ainsi que dans les communes de la Broye vaudoise.

Notre permanence répond à vos demandes du lundi au dimanche de 07h00 à 19h00.

Nous offrons des accompagnements gratuits, de qualité, avec un soutien humain et une écoute attentive dans le respect des convictions de chacun ainsi qu'en toute confidentialité

Permanence téléphonique pour les demandes d'accompagnement : 026 424 00 80

Nous proposons également une formation « Accompagnement des personnes malades

et/ou en fin de vie » en collaboration avec Palliative Fribourg (voir site) <http://valm.ch>



Veiller, Accompagner Là et Maintenant

Route Henri Stephan 2, 1762 Givisiez

contact@valm.ch

026 436 46 60

WABE Deutschfreiburg

Vereinigung Wachen und Begleiten

(Association Veiller et Accompagner)

**Begleitung von Schwerkranken
und Sterbenden in der Nacht**

Seebezirk und Region Laupen

031 505 20 00

Sensebezirk und

Deutschsprachiger Saanebezirk

026 494 01 40

Trauercafé WABE Deutschfreiburg

jeden 2. Sonntagnachmittag

im Monat

14.30 – 16.30 Uhr

im Café Bijou (Stiftung ssb Tafers)

www.wabedeutschfreiburg.ch



À VOTRE SERVICE

Site internet : www.pa-f.ch
Contact : info@pa-f.ch
Pour nous soutenir : www.pa-f.ch/nous-soutenir
Hotline Proch.écoute : 058 806 26 26



SOUTIENS PA-F

Membres partenaires PA-F :

AFISA-VFAS



ALZHEIMER FRIBOURG



CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE



LA FAMILLE AU JARDIN



LA FAMILLE AU JARDIN
DIE FAMILIE IM GARTEN

LES LIGUES DE SANTÉ



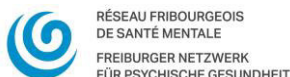
PRO INFIRMIS FRIBOURG

pro infirmis

PRO SENECTUTE FRIBOURG

PRO
SENECTUTE

RFSM



PA-F remercie chaleureusement ses donateurs & donatrices et ses membres

Devenir membre de l'association :

Toute personne concernée par la question des proches aidant.e.s peut devenir membre. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire d'inscription online <https://www.pa-f.ch/fr/nous-soutenir> et de verser la cotisation annuelle.

En devenant membre :

- Vous pouvez rencontrer d'autres proches aidant.e.s et créer un réseau
- Vous pouvez mettre votre expérience au profit des autres
- Vous pouvez apporter votre voix à la question des proches aidant.e.s
- Vous recevez le journal, avec des informations en lien avec la thématique des proches aidant.e.s
- Vous êtes informé.e.s des activités et des prestations de l'association

Cotisation annuelle :

- Membre individuel 25.-
- Membre collectif 250.-
- Membre partenaire 1000.-

IBAN : CH65 0900 0000 8975 7596 3