

Du soutien pour les proches aidants sous la forme de cours



Santé La Haute Ecole de santé de Fribourg organise cet automne une nouvelle édition de son cours pour les personnes prenant soin d'un proche atteint de démence.

La Haute Ecole de santé de Fribourg (HEdS-FR) propose aux proches aidants un cours intitulé «Apprendre à être mieux... pour mieux aider». Composée de sept séances de trois heures, la formation, qui débute le 7 septembre, est une «opportunité d'échanger dans un espace de confiance», relève la HEdS-FR dans un communiqué.

Le cursus offre également l'occasion de mettre en pratique des stratégies permettant de mieux accompagner la personne malade: «Nous travaillons à partir des situations concrètes amenées par les proches aidants et cherchons avec eux des solutions qu'ils pourraient appliquer. Par exemple, dans le cas d'un proche qui refuserait de se coucher le soir, il est possible d'utiliser un rituel du coucher», explique Eugénie Terrapon, animatrice du cours et collaboratrice scientifique à la HEdS-FR. Afin de permettre aux proches de mieux

comprendre les réactions de la personne malade, des informations sur la démence sont également transmises.

Développée initialement au Canada, cette formation a «fait ses preuves», selon la HEdS-FR, qui la propose depuis 2015. A ce jour, l'offre fribourgeoise a déjà attiré 95 participants, dont 18 ont pris part à sa version germanophone, mise sur pied depuis 2020. «Un grand défi pour nous est d'atteindre les proches qui pourraient avoir besoin du cours», note Eugénie Terrapon. Et ils sont nombreux: selon les chiffres d'Alzheimer Suisse, le canton de Fribourg comptait 4360 personnes atteintes de démence en 2021. Au niveau national, où leur nombre s'élevait à 146 500, 60% vivaient toujours à domicile.

Or, aider un proche victime de démence est une lourde tâche. Il s'agit de s'occuper des actes du quotidien, comme les repas ou la toilette, ainsi que des finances, de l'administratif ou encore des rendez-vous. «La gestion des symptômes, comme les oublis et les éventuels moments d'agressivité ou de stress du proche malade, est également stressante et exigeante», souligne Eugénie Terrapon.

A l'heure d'évoquer les enjeux de ce cours, la HEdS-FR précise: «S'occuper de son propre conjoint ou d'un parent peut être une source de stress chronique et rendre malade la personne aidante.» Préserver le bien-être de cette dernière est donc crucial. «L'enjeu qui en découle est d'aider les proches qui le souhaitent à maintenir le plus longtemps possible leur proche malade à domicile», conclut Eugénie Terrapon.

ÉLÉA JACQUOT

Inscriptions jusqu'au 24 août sur www.heds-fr.ch/fr/recherche/themes/vieillissement/aemma