

# Journal des proches aidant.e.s



## L'EDITORIAL

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

Comme annoncé, Proches Aidants Fribourg a procédé, durant l'année 2023, à une restructuration de son association en renforçant notamment sa gouvernance, mais aussi en consolidant son fonctionnement.

Nous sommes ravi.e.s de vous annoncer que Mme Eliane Esseiva et Mme Catherine Telley ont été engagées en qualité de collaboratrice administrative et coordinatrice de notre association. Elles ont pris leur fonction en janvier de cette année et vous pourrez faire davantage connaissance avec elles à la rubrique dédiée aux présentations.

En début d'année, l'association a emménagé dans la Maison des Associations, nouvellement installée au Boulevard de Pérolles 40 à Fribourg ville. Cette maison regroupe plusieurs associations fribourgeoises et met à disposition une infrastructure professionnelle (bureaux, salles de réunions et d'entretiens, espace de pause, etc.).

La Hotline Proch.écoute demeure toujours un élément majeur de notre association. De plus en plus de proches sollicitent de l'aide via ce canal ainsi que par le biais du site internet.

Le thème choisi pour ce numéro de notre Journal est l'épuisement. Vous y trouverez deux témoignages de proches, une interview d'une professionnelle travaillant au Réseau Fribourgeois de Santé Mentale, ainsi que des pistes concrètes pour diminuer les risques d'épuisement.

La traditionnelle Journée intercantonale des proches aidant.e.s est en cours de préparation, nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous y accueillir et nous vous enverrons des informations plus détaillées prochainement.

Comme toujours, vous trouverez également l'agenda et les prestations des activités proposées par PA-F et par nos partenaires.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

# JUIN 2024 # 1

### SOMMAIRE

**GOVERNANCE** p. 1

.....

**PRESENTATIONS** p. 2-3

.....

**THEMATIQUE DE L'ÉPUISEMENT** p. 4-8

Introduction

Interviews de proches aidants

Interview d'une psychologue

Pistes

Recommandations

Références

.....

**ACTUALITÉS & ÉVÉNEMENTS PA-F** p. 9-10

Agenda PA-F

Hotline

Indemnités forfaitaires

.....

**AU PROGRAMME** p. 10-16

Activités PA-F

Agenda et prestations des  
partenaires et membres

collectifs PA-F

.....

**ABONNEMENTS**

[www.pa-f.ch/fr/newsletter](http://www.pa-f.ch/fr/newsletter)

# Gouvernance PA-F 2024

## Présidence

Solange Risse

## Coordination et Hotline

### Proch.écoute

Catherine Telley

## Secrétariat & Site internet

Eliane Esseiva

## Rédaction Journal

Catherine Telley

Sabine Corzani

## Mise en page Journal

Eliane Esseiva

## Membres du comité

### ALZHEIMER :

Luana Menoud Baldi

### CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE :

Valérie Ugolini

### LA FAMILLE AU JARDIN :

Anne Butty Revaz

### PROCHE AIDANTE :

Marianne Kolly

### PRO INFIRMIS :

Giovanna Garghentini Python → mai  
Valérie Fleury-Oppliger – dès juin

### PRO SENECTUTE :

Marine Jordan

### RESEAU FRIBOURGEOIS SANTE MENTALE :

Sabine Corzani

### RESEAU DE SANTE DU LAC :

Renate Glauser

### RESEAU DE SANTE DE LA SINGINE :

Christine Meuwly

### PRESIDENCE :

Solange Risse

# Présentations

## Nouveaux locaux

L'association des proches aidants de Fribourg a récemment franchi une nouvelle étape en déménageant dans les locaux de la Maison des Associations de Fribourg. Gérée par Bénévolat Fribourg, ce nouvel espace regroupe diverses associations, telles que, entre autres, [ParMi](#), [Ensemble Fribourg](#), [Éducation Familiale](#), [Fribourg solidaire](#) et [Bénévolat Fribourg](#) offrant ainsi un environnement propice aux synergies constructives avec des professionnel.le.s du domaine du social. Grâce à ces locaux, nous disposons à présent d'un espace de travail agréable pour recevoir et accueillir les proches aidant.e.s lors d'un entretien, ainsi que pour organiser nos réunions de comité, nos séances de réseaux et l'Assemblée générale. Situés dans l'ancienne imprimerie St-Paul, au Boulevard de Pérolles 40 à Fribourg, ces locaux sont accessibles et idéalement situés au centre-ville. Les rendez-vous peuvent être pris par mail à [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch).

Nous sommes ravi.e.s de vous accueillir dans ce nouveau lieu.

## Présentation de la nouvelle équipe

**Catherine Telley**

**Coordination**

**Mariée, 4 enfants et 1 petite-fille**



**Un livre** : Le prophète de Khalil Gibran

**Un film** : Un air de Famille

**Une citation** : L'intelligence ne saisit pas la Vie.

**Eliane Esseiva**

**Administration**

**Divorcée - 2 filles adultes**



**Un livre** : La vie des Maîtres de Baird T. Spalding

**Un film** : Working girl

**Une citation** : Avec nos pensées, nous créons le monde. (Bouddha)

### **Parcours professionnel :**

Issue d'une formation en soins infirmiers, j'ai acquis une expérience variée en travaillant dans différents milieux professionnels tels que des hôpitaux et un EMS. J'ai également donné des cours destinés aux personnes en situation de handicap. En 2002, j'ai décidé de me spécialiser en santé sexuelle. Pendant près de 20 ans, j'ai exercé en tant qu'infirmière/conseillère en santé sexuelle au sein du Service du médecin cantonal, plus précisément au Centre fribourgeois de santé sexuelle de Fribourg (ancien Planning familial). Dans ce cadre, j'ai notamment accueilli la population fribourgeoise pour des entretiens individuels ou de couple et animé des ateliers abordant diverses thématiques liées à la santé sexuelle et à l'intimité.

### **Liens avec la proche-aidance :**

Tout au long de ma vie, j'ai eu l'occasion de côtoyer des personnes proches aidant.e.s et des personnes en besoin d'aide et de soutien, que ce soit dans ma vie professionnelle ou personnelle. Enfant, j'ai été proche aidante pour ma sœur, qui souffrait d'un handicap important, et j'ai également apporté mon soutien à des connaissances et ami.e.s confronté.e.s à des problèmes de santé. Aujourd'hui, je suis proche aidante pour mes parents.

Ces expériences m'ont profondément marquée. C'est pourquoi je suis extrêmement motivée à m'engager, à travailler au sein de l'association PA-F et d'être à l'écoute des personnes qui s'adressent à nous.

### **Mes tâches au sein de l'association :**

- Plan annuel d'actions stratégiques et mise en œuvre de la mission
- Organisation et coordination des activités
- Gestion de l'association et des finances
- Rédaction du Journal des proches aidant.e.s
- Coordination et gestion du bureau
- Recherche de fonds
- Mener des entretiens de soutien et d'orientation avec les proches-aidants en français et en allemand (et suisse-allemand)

### **Parcours professionnel :**

Après avoir acquis une solide expérience en secrétariat à l'international et dans le secteur privé, j'ai eu le privilège de travailler pendant 17 ans aux côtés des professeur.e.s, enseignant.e.s et étudiant.e.s en physique de l'Université de Fribourg, principalement dans le domaine des ressources humaines. Ayant décidé de prendre un nouveau chemin et de profiter d'une retraite anticipée à compter du 1er janvier 2022, j'ai ressenti le besoin de m'investir dans la proche-aidance. Après une année sabbatique et une expérience à temps partiel dans un établissement médico-social de la région fribourgeoise, j'ai eu connaissance d'un poste de collaboratrice administrative au sein de l'association Proches Aidants Fribourg. Ce poste m'a tout de suite séduite et j'ai décidé de postuler, sans regret.

### **Lien avec la proche-aidance :**

J'ai accompagné ma maman lorsqu'elle a été diagnostiquée de la maladie d'Alzheimer, pendant la période de transition entre son domicile et la maison de retraite. J'ai rapidement réalisé à quel point cela pouvait être épuisant. Une fois qu'elle a été installée en établissement médico-social, les visites régulières et les démarches administratives m'ont demandé beaucoup de temps et d'investissement, mais je l'ai fait avec joie et dévouement.

### **Mes tâches au sein de l'association :**

- Gestion administrative des projets de l'association
- Gestion de la comptabilité
- Réalisation des tâches administratives diverses
- Gestion du site internet et des réseaux sociaux
- Mise en page du Journal des proches-aidant.e.s et du rapport annuel
- Réception téléphonique

# Thématique de l'épuisement

Pour cette édition de notre Journal, nous avons choisi d'approfondir les enjeux autour de l'épuisement des proches aidant.e.s. Ce sujet a été proposé par Catherine Telley, nouvelle coordinatrice suite à ses premières rencontres avec les proches aidant.e.s dans le cadre des consultations PA-F. Elle a été particulièrement sensible aux situations d'épuisement vécues par les proches rencontrés. L'épuisement est un phénomène fréquent et préoccupant chez les personnes qui prennent soin d'un proche. Plongées dans une situation complexe et constamment préoccupées par la gestion de leur quotidien et de leurs multiples activités (travail et famille, etc.), elles ont souvent du mal à prendre conscience qu'elles ont aussi besoin de soutien et d'aide, faute de temps et d'énergie.

Pour approfondir les enjeux liés à l'épuisement, nous sommes heureux.ses de vous proposer les témoignages de proches aidant.e.s, ainsi que l'interview de Madame Virginie Salamin, psychologue et spécialiste de la thématique des proches-aidant.e.s. Nous espérons qu'ils pourront apporter un éclairage précieux et proposer des pistes de réflexion à ce sujet. Vous trouverez également un lien vers des lectures complémentaires pour approfondir cette thématique.

## Entretien de Monsieur Georges Neuhaus – Proche aidant

Georges et Janine Neuhaus sont un couple marié depuis 39 ans et ensemble depuis 50 ans. Janine est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Son mari s'occupe d'elle depuis un peu plus de 7 ans. Ils ont tenu un restaurant très apprécié en basse-ville de Fribourg, connus pour leur accueil chaleureux et les concerts qu'ils y donnaient.

Georges prend soin de Janine jour et nuit, et ce n'est que récemment qu'il a pu bénéficier d'aide pour les tâches ménagères, grâce à l'intervention d'un médecin pendant l'hospitalisation de Janine en début d'année.

Il reconnaît que la fatigue qui l'a frappé souvent est plus mentale et émotionnelle que physique. C'est douloureux pour Georges de voir la progression de la maladie chez Janine.

Heureusement, Georges dit avoir une bonne santé et être en bonne condition physique, ce qui l'aide dans son rôle de proche-aidant.

Le couple est entouré de leur famille, d'amis et de leurs médecins de famille respectifs. Cet entourage apporte un soutien social non seulement pour Janine, mais aussi pour Georges.

Depuis deux ans, Janine fréquente le foyer la Famille au Jardin deux fois par semaine, ce qui permet à Georges de prendre un peu de répit, de profiter de son jardin et de partager des

repas avec sa sœur. Il est rassuré de savoir que sa femme est bien entourée par une équipe professionnelle bienveillante et compétente.

Georges ne s'était jamais rendu compte de l'énorme travail qu'il accomplissait au quotidien. Il estimait que c'était « normal ». Il est reconnaissant envers son entourage et les médecins de l'avoir rendu attentif aux risques d'épuisement et de demander de l'aide.

Se réjouissant des petits plaisirs de la vie, Georges se lève tôt le matin pour profiter d'un moment de calme, lire le journal et se préparer pour la journée en toute tranquillité. Une fois que Janine est réveillée, Georges s'en occupe à plein temps. Il trouve pourtant encore le temps de jouer de l'accordéon au cours de la journée et de chanter avec elle. Il garde un esprit positif et ouvert, se rappelant les très beaux moments qu'ils ont partagés ensemble.

Le couple est régulièrement invité par leurs amis et gardent ainsi une vie sociale.

L'été dernier, ils ont eu l'opportunité de partir en vacances à Morat, grâce à l'association [Alzheimer](#). Ce voyage leur a permis de partager des moments agréables avec d'autres proches, des bénévoles et des professionnels.le.s. Georges a même animé une soirée avec son accordéon, laissant des souvenirs mémorables pour tous.

*Un grand merci à Monsieur Neuhaus d'avoir témoigné pour ce journal, bravo pour votre engagement, votre optimisme et votre bienveillance.*



*Georges et Janine Neuhaus*

## **Interview de Madame J. (\*nom d'emprunt) Proche aidante**

Madame J. est mère de famille mariée avec deux enfants : une fille de 8 ans et un fils de 4 ans.

Lucie \* (nom d'emprunt) sa fille est atteinte d'une maladie génétique rare, situation qui a fait de ses parents des proches-aidants. Lucie est polyhandicapée, ne pouvant ni parler, ni marcher et souffrant de troubles digestifs et de sommeil.

Le diagnostic de Lucie n'a été posé qu'à l'âge de 2 ans et demi, après de nombreuses consultations. Pour le couple, ce fut un long parcours, difficile à vivre. Depuis, l'épuisement est une réalité quotidienne pour Madame J. et son mari. En travaillant tous les deux, ils jonglent en permanence entre leurs obligations professionnelles et les soins nécessaires à Lucie. Cela s'ajoute au stress constant de la gestion du quotidien, sachant que ces tâches seront présentes à long terme.

Malgré les difficultés, le couple a pris la décision d'avoir un deuxième enfant, désirant agrandir leur famille. Avec peu de soutien familial proche (le couple vient de France), ils se sont rendu compte de la nécessité d'obtenir de l'aide extérieure. Dans un premier temps, une intervenante du Service Educatif Itinérant a soutenu les parents, et par la suite le service de relève de Pro Infirmis a été ressource importante.

Malgré le fait que le couple a des amis présents et bienveillants, il est difficile de déléguer des soins très spécifiques à des non-professionnel.le.s. En effet, les personnes proches sont souvent les experts de la santé de la personne qu'ils accompagnent au quotidien.

Actuellement, Lucie se rend dans une institution spécialisée quatre jours par semaine et un week-end par mois. C'est l'occasion pour

le couple de souffler un peu et de pouvoir consacrer plus de temps à leur fils.

Madame J. souligne que son rôle de proche aidante entraîne non seulement un épuisement physique mais aussi un épuisement mental conséquent. Elle bénéficie depuis peu de temps d'une psychothérapie pour l'aider à réguler le stress.

Elle confie s'être sentie souvent incomprise par certains professionnels de la santé (médecin de famille, spécialistes) n'arrivant pas à mesurer la lourdeur de sa situation. Elle aurait apprécié qu'ils et elles puissent évaluer plus réalistement l'investissement que cela représente de s'occuper d'une enfant en situation de handicap.

Malgré tout, Madame J. trouve du réconfort dans sa vie de couple et de famille ainsi qu'à travers certaines activités qu'elle pratique

seule ou avec ses amies. Le couple exprime sa gratitude pour les multiples aides reçues, en particulier de la part de Pro Infirmis, qui leur ont apporté un soutien et des informations adaptées.

Les intervenant.e.s de l'institution les ont activement guidés dans les différentes possibilités d'aide. En effet, il est souvent difficile pour les proches aidants de savoir vers qui se tourner. Demander de l'aide est un pas qui n'est pas aisé de franchir, mais pourtant essentiel pour permettre aux proches aidants d'être soutenu.e.s adéquatement dans leurs rôles et tâches exigeants.

*Merci de tout cœur à Madame J. pour le temps précieux accordé pour cet interview. J'ai été très touchée par votre situation et admire votre force et votre courage.*

## Interview de Madame V. Salamin Psychologue

Madame Virginie Salamin est psychologue (Dr. phil.) et travaille au RFSM (Réseau Fribourgeois de Santé mentale), où elle assure le suivi de patient.e.s pour la consultation ambulatoire francophone. Elle est également adjointe de la responsable du service de psychologie.

Depuis 2011, elle consacre également une partie de son temps de travail pour la Plate-forme de soutien des proches du RFSM, animant des groupes et accueillant des proches lors d'entretiens. Ces entretiens visent surtout à leur donner de l'écoute, les aider à faire le point sur leur situation et les orienter vers le dispositif d'aide et de soins lorsque nécessaire

Madame Salamin a mis en place à Fribourg un programme spécifique appelé « Connexion familiale© ». Ce programme vise à accompagner des proches de personnes concernées par un trouble de la personnalité borderline.

### **Quelques mots et réflexions sur l'épuisement des proches :**

La durée des séjours hospitaliers se raccourcissant, les proches se retrouvent de plus en plus souvent en première ligne pour

prendre soin de personnes fragilisées dans leur santé mentale. Selon des statistiques récoltées au RFSM, 44% des proches aidant.e.s bénéficiant des prestations de la Plate-forme Proches présentent, avant leur participation aux programmes de soutien, des symptômes de dépression ou de stress post-traumatique, témoignant d'un fort niveau de détresse. Certaines situations peuvent parfois amener à une hospitalisation, ce qui montre à quel point la santé psychique des proches aidant.e.s peut être impactée.

La Plate-forme Proches vise notamment à prévenir l'épuisement des proches aidant.e.s en les aidant à reconnaître les signes de détresse et en les encourageant à demander de l'aide. En effet, il est difficile d'affronter une situation souvent lourde sans être un professionnel, surtout lorsqu'on est affecté émotionnellement. Cela peut entraîner un sentiment d'impuissance, voire d'isolement. D'autant plus que les changements liés à la maladie impliquent de faire le deuil de la personne telle qu'on l'a connue auparavant. Le ou la proche aidant.e souhaitant s'engager complètement dans son rôle peut dépasser ses propres limites et alourdir sa réponse

émotionnelle. Les études soulignent que ce surinvestissement accroît l'ampleur du fardeau vécu par le ou la proche aidant.e.

Certains proches peuvent également ignorer les symptômes d'alerte et penser qu'ils doivent tenir le coup à tout prix, ce qui peut mener à une détresse psychologique importante.

Il est essentiel de reconnaître que les proches aidant.e.s ont besoin d'aide et de soutien. Or parfois ils se sentent coupables ou illégitimes de demander de l'aide ! L'isolement progressif peut également être un facteur contribuant à l'épuisement, car les proches peuvent se

retrouver à sacrifier leur propre bien-être pour prendre soin de la personne en demande d'aide.

Enfin, il est important de souligner que les professionnel.le.s de santé doivent également prendre en compte le bien-être des proches aidant.e.s, et non se concentrer uniquement sur la personne aidée. En encourageant une approche holistique de la prise en soin, il est possible de prévenir l'épuisement des proches aidant.e.s et de leur offrir le soutien dont ils et elles ont besoin.

### **Quels sont les pistes que vous proposez afin de prévenir l'épuisement ?**

- Sortir de l'isolement, s'entourer
- Déléguer toutes les tâches possibles pour alléger sa charge mentale
- Ne pas hésiter à demander de l'aide pour soi-même
- S'autoriser et prendre des moments de répit pour se ressourcer
- Veiller à avoir une bonne hygiène de vie avec un sommeil de qualité et une alimentation équilibrée
- Intégrer chaque jour à son agenda quelques activités qui ressourcent
- S'informer et se former pour mieux gérer son stress et prévenir l'épuisement
- Ne pas hésiter à rejoindre des groupes de proches aidant.e.s pour partager son vécu et sa situation

### **Quelles pistes d'accompagnement peuvent être envisagées ?**

- Recevoir une reconnaissance du rôle du proche aidant.e est primordial pour son bien-être et sa motivation à poursuivre ses tâches.
- Il est essentiel de reconnaître que la personne proche fait de son mieux dans son rôle d'aidant, tout comme la personne aidée fait de son mieux dans sa situation. Cette vision permet de porter un regard bienveillant sur la situation.
- Préserver au maximum la qualité de la relation.

### **Quelles pistes de préventions ?**

- Améliorer la visibilité et la sensibilisation sur les besoins des proches aidants. Il serait nécessaire d'augmenter la visibilité d'informations dans les lieux publics tels que les transports en commun et tout autre espace social fréquenté par un grand nombre de personnes. Ces initiatives permettraient de promouvoir les services d'aide disponibles et d'encourager une meilleure reconnaissance sociale de la situation des proches aidant.e.s.

- Améliorer l'accessibilité d'aide pour les jeunes aidant.e.s, à savoir les enfants et adolescent.e.s. qui s'occupent régulièrement d'une personne malade ou ayant perdu son autonomie. Utiliser les réseaux sociaux comme moyen de communication. Les canaux anonymes peuvent être privilégiés dans un premier temps, avant de mettre en place des aides plus individualisées.

### Que recommanderiez-vous aux professionnel.e.s en lien avec des proches aidant.e.s?

Les encourager à porter une attention toute particulière aux proches aidant.e.s notamment lorsqu'ils ou elles observent chez le proche :

- De la tristesse et de l'anxiété, un sentiment de découragement ou de démotivation, une perte d'espoir et de plaisir, un sentiment d'inutilité
- Une diminution des activités sociales, des ruptures professionnelles ou sociales
- Une baisse de l'estime de soi, du repli et d'isolement
- De la fatigue ou des difficultés de sommeil
- Des problèmes de santé récurrents (mal de dos, maux de tête, perte d'appétit, problèmes cardiaques, baisse immunitaire, etc.)
- Des perturbations cognitives comme la baisse de la concentration ou de la mémoire
- De l'agressivité, de l'irritabilité, de l'hypersensibilité ou au contraire un état émotionnel distant (comme si le proche était insensible au vécu de la personne aidée)
- Des conflits familiaux
- Des difficultés financières

De plus, je recommande aux professionnel.le.s d'être attentif.ve.s aux enfants qui sont souvent témoins directs des échanges entre adultes, sans autant que la communication soit adaptée à leur niveau de compréhension. Il est essentiel d'ouvrir le dialogue avec les enfants et adolescent.e.s pour répondre à leurs questions et à leurs besoins.

*Un grand merci à Madame Salamin pour sa disponibilité et pour son engagement auprès de la Plate-forme Proches du RFSM.*

<https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche/bienvenue-la-plate-forme-de-soutien-des-proches-du-rfsm>

*Il est essentiel que les personnes proches de la personne aidée aient confiance en les services de relève ou les institutions chargées de s'occuper de leur proche.*

*L'épuisement physique est une réalité constante, mais il ne faut pas négliger l'épuisement psychique et la charge mentale qui sont également très importants. Les proches aidant.e.s ont besoin d'être entouré.e.s de professionnel.e.s sensibilisé.e.s à la thématique et d'un entourage attentif à leur situation. Le premier pas vers un soulagement est de participer à un entretien afin de clarifier sa situation et d'évaluer ses besoins en termes d'aide.*

### **Références de livres :**

*Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie, plutôt que d'attendre la fin de l'orage.* Rosette Poletti. Ed. Jouvence

*Guide de survie des proches aidants (Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser)* Michelle Arcand-Lorraine Brissette. Edition : Les éditions de l'homme.

*Journal Générations. Être proches aidant.* Hors-série 2023-2024. <https://www.generations-plus.ch/proches-aidants-le-hors-serie-inedit-avec-un-guide-pratique-7443>

# Actualités et événements

## Agenda PA-F 2024

- PA-F vous propose de vous retrouver le 19 juin prochain à Morat pour un Café Proches aidant.e.s bilingue. Infos pratiques et flyer dans la rubrique « au programme »
- Notre prochaine Assemblée générale aura lieu le 27 juin 2024 à la Maison des Associations
- Nous serons au rendez-vous de la neuvième Journée Intercantonale des proches aidant.e.s le 30 octobre 2024. Plus de précisions suivront en temps voulu.
- Le 10 septembre 2024, PA-F interviendra lors de la formation « sensibilisation à l'approche palliative » proposée par la Haute Ecole de Santé de Fribourg. A cette occasion, PA-F présentera les enjeux majeurs qui se posent au proches aidant.e.s et proposera des pistes de collaboration et de soutien adaptés.
- Le 19 janvier 2024 nous avons passé une très agréable soirée de discussion autour d'une raclette à Guin.
- Nous avons organisé un Café Proches aidant.e.s le 7 mars 2024 à Bulle au Café de la Promenade et avons eu le plaisir de partager un très beau moment d'échange avec une quinzaine de personnes.
- Nous proposerons un Café Proches aidant.e.s cet automne.

Nous sommes ravi.e.s de ces événements et vous tiendront informé.e.s des actions en cours d'organisation.

## 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 1er 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).

Dès le 1er janvier 2024, la grille d'évaluation pour l'obtention du montant a été adaptée de la manière suivante :

Jusqu'en 2023	Dès 2024
0 à 15 points Pas d'indemnisation 16 à 21 points Indemnité de 15.- 22 à 29 points Indemnité de 20.- A partir de 30 points, indemnité maximale de 25.-.	0 à 15 points Pas d'indemnisation 16 à 21 points Indemnité de 15.- 22 à 29 points Indemnité de 20.- 30 à 39 points Indemnité de 25.- 40 à 49 points Indemnité de 30.- A partir de 50 points, indemnité maximale de 35.-

## Au Programme

### Activités PA-F 2024

#### Café Proches aidants bilingue

Pa-F vous invite à prendre un café le 19 juin 204 à Morat.

Nous nous retrouverons de 14h00 à 16h00 au centre de rencontre Meylandstrasse 8 à Morat. Vous pouvez vous inscrire sous : [info@regenboden-kristallbruecke.ch](mailto:info@regenboden-kristallbruecke.ch) ou au 079 730 56 21 ou passer spontanément.

**Café Proches aidants à Morat**

**LE 19 JUIN 2024, DE 14H À 16H**

Inscriptions souhaitée: Marianne Kolly à [info@regenbogen-kristallbruecke.ch](mailto:info@regenbogen-kristallbruecke.ch) ou 079 730 56 21

Rencontre bilingue

**BEGEGNUNGSZENTRUM MEYLANDSTRASSE 8, 3280 MORAT**

*Passer un moment de détente dans une ambiance chaleureuse!*

**#merciprochaidant**

Accompagnement gratuit à domicile de votre proche aidé-e possible pendant la rencontre par le Service de relève de la Croix-Rouge : 026 347 39 79.

Événement organisé par

www.fr.ch/toutpourlesprochesaidants

Logo of the State of Freiburg and PAF.

QR code

Vous souhaitez participer au Café Proche ?

**Le service de relève de la Croix-Rouge fribourgeoise** peut vous remplacer gratuitement auprès de votre proche pendant votre absence.

Inscription au moins 1 semaine à l'avance téléphone 026 347 39 79

# Agenda - Prestations

## Agenda et prestations des partenaires et membres collectifs PA-F

### PRO INFIRMIS

Pour fêter les 10 ans de la Convention internationale spécifique aux droits des personnes handicapées (CDPH), des journées d'action pour les droits des personnes handicapées auront lieu du 15 mai au 15 juin dans toute la Suisse. Pour plus d'informations, ce site répertorie toutes les actions par canton : [Avenir Inclusif – Journées d'action pour les droits des personnes handicapées \(avenir-inclusif.ch\)](http://Avenir Inclusif – Journées d'action pour les droits des personnes handicapées (avenir-inclusif.ch))

De nombreux événements se dérouleront dans le canton de Fribourg. Pro Infirmis Fribourg tiendra un stand de littérature sur la Place Georges-Python à Fribourg le 8 juin dès 14h dans le cadre de la cour des passions. [Stand de littérature: « Le Petit Prince » en langage simplifié et récits de vie \(avenir-inclusif.ch\)](http://Stand de littérature: « Le Petit Prince » en langage simplifié et récits de vie (avenir-inclusif.ch))

**pro infirmis**

### ALZHEIMER

#### Fête ses 30 ans

Cette année s'annonce remplie de belles surprises : en effet, en 2024, **la section d'Alzheimer Fribourg fête ses 30 ans !**

De nombreux événements sont prévus pour fêter ce cap et nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous revoir à ces occasions.

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/fribourg/news/article/alzheimer-fribourg-fete-ses-30-ans>



### CROIX-ROUGE FRIBOURGEOISE

#### Formation « Bonjour comment ça va ? » à la Croix-Rouge fribourgeoise

« - Comment ça va ? - Bien merci... » Et si ce n'était pas le cas ? C'est la phrase la plus courante et la plus banale que nous répétons tous les jours. Cependant nous ne nous rendons pas toujours compte, combien la réponse est difficile pour une personne qui ne se sent pas bien.

Grâce à cette formation, vous serez sensibilisé.e aux maladies et aux problèmes de santé psychique, et vous apprendrez à être à l'écoute si une personne ne va pas bien. Vous saurez aussi la diriger vers une aide professionnelle si nécessaire. Les thèmes comme la dépression, le burn out, le risque suicidaire, les troubles anxieux et la dépendance y sont abordés. Cette formation

courte, ouverte à toutes et tous, permet d'être réellement attentif à l'autre, tout en respectant ses propres limites.

Informations : 3 X 3 heures, Croix-Rouge fribourgeoise

Coût : 225.-CHF / personne.

[Bonjour, comment ça va ? Santé mentale - Croix-Rouge fribourgeoise \(croix-rouge-fr.ch\)](http://Bonjour, comment ça va ? Santé mentale - Croix-Rouge fribourgeoise (croix-rouge-fr.ch))

Vous auriez besoin parfois d'être remplacé.e auprès de votre proche malade ou âgé.e ? Vous ne savez comment vous y prendre ou redoutez de faire appel à une personne externe ? Grâce à ce bon de 3h gratuites de la Croix-Rouge fribourgeoise vous pouvez faire une fois l'expérience d'être remplacé.e sans aucun engagement.

Appelez ou remplissez le formulaire ci-dessous !

**Être aidé  
quand  
on aide**

**Aide aux proches**

Vous vous occupez régulièrement à domicile de votre conjoint ou parent âgé, malade ou en fin de vie ?

Notre personnel qualifié et expérimenté prend soin ponctuellement ou régulièrement de votre proche en votre absence.

Que ce soit pour reprendre votre souffle, un impératif, des vacances, un rendez-vous médical ou de loisir, ou toute autre raison, **vous avez la possibilité de faire appel à notre service de relève.**

**N'hésitez pas  
à nous contacter**

**026 347 39 79**

Du lundi au vendredi de 7h30 à 11h30

Croix-Rouge fribourgeoise  
Aide aux proches  
Rue G.-Techtermann 2  
1701 Fribourg  
[aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch](mailto:aide.aux.proches@croix-rouge-fr.ch)



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS  
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Si vous préférez être contacté, retournez-nous le bon ci-dessous dûment rempli par courrier ou par e-mail.



**— BON —**  
**3 HEURES**  
**GRATUITES**

**POUR NOTRE SERVICE DE RELÈVE**

1 bon par famille

Nom : .....

Prénom : .....

N° de téléphone : .....

Adresse : .....

.....

NPA et Lieu : .....

E-mail : .....

## LA FAMILLE AU JARDIN

### Activités prévues

- Samedi 7 septembre 2024 dès 10 heures, Fête des 20 ans de la Famille au Jardin à Römerswil
- Jeudi 14 novembre 2024 à 20 heures, Conférence anniversaire avec Mme Stéphanie Monod à l'Atelier, en partenariat avec la Ville de Fribourg
- Formations pour les proches... (voir site)  
<https://la-famille-au-jardin.ch>



### LA FAMILLE AU JARDIN

Foyer de jour pour personnes atteintes de troubles de la mémoire

### DIE FAMILIE IM GARTEN

Tagestätte für Personen die an Gedächtnisstörungen leiden

## AUTISME FRIBOURG

### Détail des prestations

Autisme Fribourg est une association qui regroupe les parents d'enfants autistes, les autistes (TSA) ainsi que des professionnel-le-s concernés par cette problématique. Elle offre des conseils, du soutien, des groupes de parole, des conférences, des témoignages ainsi que des sorties récréatives

Prochaine rencontre : mercredi 15 mai à 19 h 30 à la Fondation des Buissonnets à Fribourg – conférence auto-stimulations et stéréotypies par Mme Estelle Terradillos

<http://fribourg.autisme.ch>



## RFSM – Réseau Fribourgeois de santé mentale

### Détail des prestations

#### Plate-forme de soutien des proches du RFSM

Vivre aux côtés d'une personne qui souffre d'un trouble en santé mentale procure souvent un stress important au sein des familles.

Pour venir en soutien aux proches concernés, le Réseau Fribourgeois de Santé Mentale – RFSM – propose par le biais de sa **Plate-forme-Proches** diverses prestations. Parmi les offres proposées :

**ConnexionFamiliale©** est destiné aux proches de personnes atteintes d'un trouble de la personnalité de type borderline. Une nouvelle session du programme débutera en septembre 2024. Organisé sur 12 rencontres, les mardis de 18h à 20h sur le site RFSM | Fribourg à Villars-sur-Glâne, le groupe sera animé par deux professionnelles du RFSM (participation gratuite).

Intéressé.e.s à y prendre part ? Mme Virginie Salamin (026/308 17 72) et Mme Micheline Geiser (026/308 08 62) se tiennent à votre disposition pour des renseignements complémentaires. Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM : <https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/connexion-familialec>

**ProFamille+** est destiné aux familles ou proches de personnes atteintes d'un trouble psychotique ou bipolaire. Une nouvelle session du programme débutera en novembre 2024. Organisé sur 14 rencontres, les mardis de 17h30 à 19h30 sur le site RFSM | Marsens à Marsens, il sera animé par deux professionnel-le-s du RFSM (participation gratuite).

Intéressé.e.s à y prendre part ? Mme Zoraima Albini (026/308 02 43) et M. Julien Krattinger

(026/308 03 61) se tiennent à votre disposition pour vous rencontrer dans le cadre d'un entretien préalable. Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM : <https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/profamille>

**Babobab** est un programme de soutien destiné aux enfants dès 5 ans ayant un parent atteint dans sa santé psychique et/ou souffrant d'addiction. Différentes rencontres sont organisées avec les parents et l'enfant, voire la fratrie pour élaborer une intervention sur-mesure des besoins de l'enfant. Le programme d'intervention précoce Baobab ouvre un espace d'élaboration avec l'enfant pour que – partant de son vécu et des observations de son quotidien - il puisse recevoir une information à jour sur la maladie et ses traitements, acquérir des stratégies de gestion du quotidien et aborder les aspects émotionnels de sa situation.

Vous souhaitez des informations supplémentaires ou une rencontre pour en parler ?

N'hésitez pas à prendre contact avec nos intervenant-e-s, Thierry Gutknecht (026/308 02 44), Sabine Corzani (026/ 308 02 41) ou Jicky Mabillard (026/308 11 32). Davantage d'informations sont disponibles sur le site internet du RFSM : <https://www.rfsm.ch/vous-etes-patient-e-ou-un-proche-notre-soutien-aux-proches/baobab>



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



POUR ENFANTS ET JEUNES DE 6 À 17 ANS  
**BAOBAB**

Informations et soutien pour les enfants de parents atteints dans leur santé mentale. Accompagnement sur mesure.



## PRO SENECTUTE

### Détail des prestations

#### 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>

# PRO SENECTUTE

## SPITEX LAC

### Événement

Journée Aide et Soins à Domicile 2024

La Journée nationale de l'aide et des soins à domicile aura lieu le 7 septembre 2024. L'Aide et soins à domicile See/Lac et ses quatre sites se présenteront au public lors d'une journée portes ouvertes de 9h00 à 12h00. Voici le lien vers Aide et soins à domicile Suisse

<https://www.spitex.ch/Verband/Nationaler-Spitex-Tag/P17WI/>



## 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](http://www.wabedeutschfreiburg.ch)



## ASFAM

### Merci à PA-F

Pionnière depuis avril 2022 dans la rémunération des personnes proches soignantes à Fribourg, la Spitex AsFam tient à remercier Proches Aidants Fribourg (PA-F) pour son accueil au sein de son association.

### Nouvelles prestations :

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

[Lien vers le texte complet](#)

### Contactez-nous !

AsFam Romandie  
Tel +0800 21 00 00  
contact@asfam.ch  
[www.asfam.ch](http://www.asfam.ch)



## SOLICARE

### Détail des prestations

Solicare est une organisation de soins à domicile qui met l'accent sur les proches aidants. Permettre à des personnes atteintes dans leur santé et/ou en situation de handicap de vivre le plus longtemps possible à domicile et d'offrir un encadrement à la prise en charge des proches aidants tenait à cœur aux deux fondateurs de solicare. C'est dans cette optique qu'ils ont fondé solicare SA en 2020. Les proches aidants font souvent leur travail «en silence». Par son modèle d'engagement, solicare souhaite valoriser le travail que les proches aidants effectuent et les accompagner dans leur quotidien.

[Lien vers le texte complet](#)

Contactez-nous!

Solicare : [info-romandie@solicare.ch](mailto:info-romandie@solicare.ch)

[www.solicare.ch/fr](http://www.solicare.ch/fr)



# À VOTRE SERVICE

Site internet : [www.pa-fr.ch](http://www.pa-fr.ch)  
Contact : [info@pa-f.ch](mailto:info@pa-f.ch)  
Pour nous soutenir : [www.pa-fr.ch/nous-soutenir](http://www.pa-fr.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



LES LIGUES DE SANTÉ



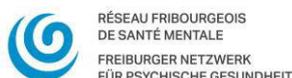
PRO INFIRMIS



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