



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

AEMMA

Cours de gestion
du stress pour
proches aidant-e-s
de personne avec
démence

Sandrine Pihet



Forum de la Plateforme Nationale Démence, OFSP, 19 septembre 2022

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

**Promouvoir
l'autogestion
pour renforcer
la qualité de vie
et prévenir
l'épuisement**



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Les PA-D souffrent du stress chronique

Par an: 5.5 milliards de CHF, 140 millions d'heures (78'500 EPT, 6h/jour)

Ecoplan, 2019; Wimo et al., 2018

61% stress émotionnel élevé

59% se sentent «en charge» 24h/24

49% fardeau important

31% dépression, 32% anxiété

Alzheimer's Association, 2013; Collins & Kishita, 2020; Kaddour & Kishita, 2020

Autogestion: but et composants



Compétences

Motivation

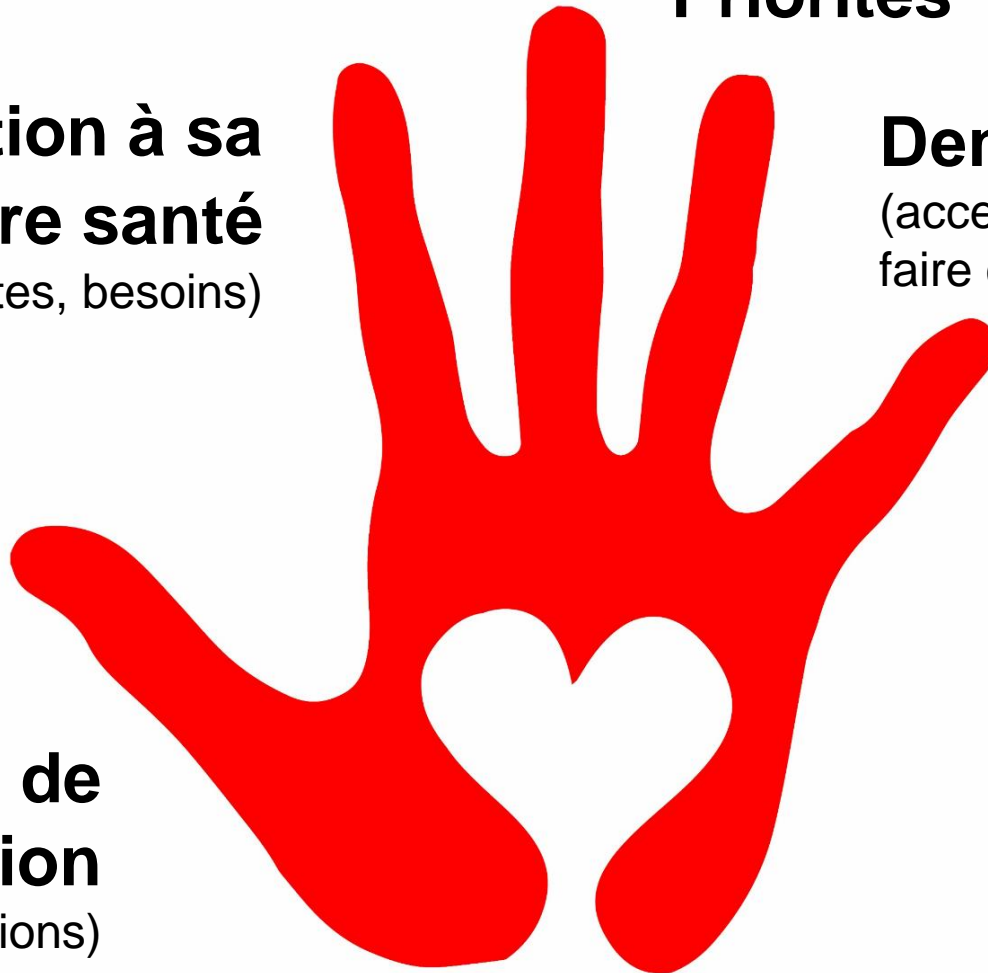
Connaissances

Compétences essentielles pour PA

Priorités

Attention à sa propre santé
(stress, limites, besoins)

Demande d'aide
(accepter ses limites, faire confiance)



Acceptation
(lâcher prise face à non modifiable, attentes réalistes, choix éclairés)

Capacité de réflexion
(recul, décisions)



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg

AEMMA

Apprendre à
Être Mieux...
pour Mieux
Aider



Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland

Cours de gestion du stress AEMMA

Un groupe pour comprendre la maladie et affiner ses stratégies

Approche et communication

- comprendre et prévenir les comportements difficiles
- adapter ma communication



Résoudre les problèmes complexes

- reconnaître ce qui peut être changé
- optimiser la démarche de résolution



Modifier les pensées non aidantes

- reconnaître ce qui ne peut pas être changé
- regarder la situation sous un angle plus aidant



Trouver le soutien dont j'ai besoin

- identifier les types de soutien et mes besoins
- savoir et oser demander



AEMMA: déroulement

- Petit groupe (5-8): échanges entre pairs
- 7 séances de 3h, 1x/sem
- Animé par professionnels santé-social;
rôle de «coach»

AEMMA: ingrédients-clés

- Principe du couteau suisse
Diverses stratégies, apprendre à s'en servir
- Approche structurée, informations concrètes sur stratégies
Films courts, brochure = apports théoriques + témoignages
- **Appliquer aux situations difficiles quotidiennes actuelles des participants**
- Echanges ciblés, encourager à expérimenter
Interactions avec animatrices, partage expériences avec participants, jeux de rôle, transfert dans vie quotidienne

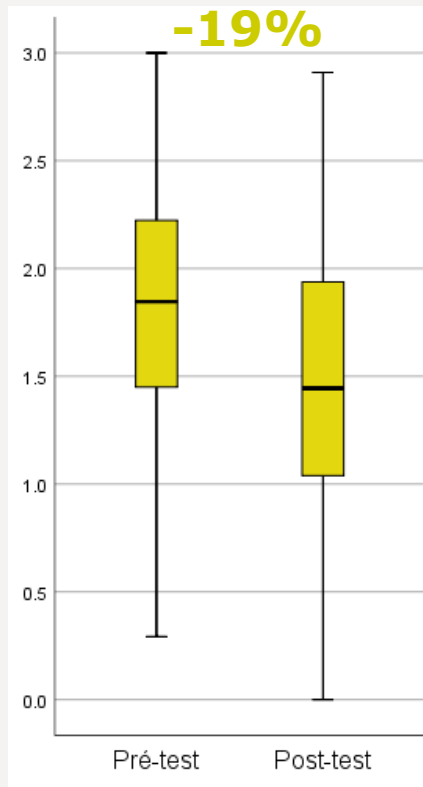
AEMMA: impact



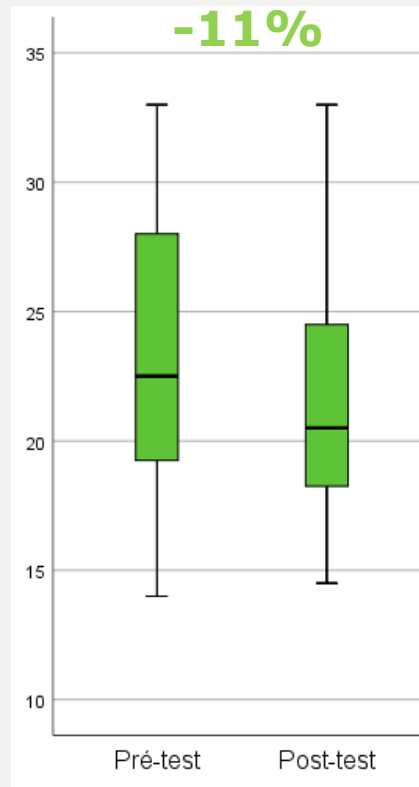
**Ce qu'en disent les
participant-e-s
(2:46)**

AEMMA: effets sur qualité de vie (N=47)

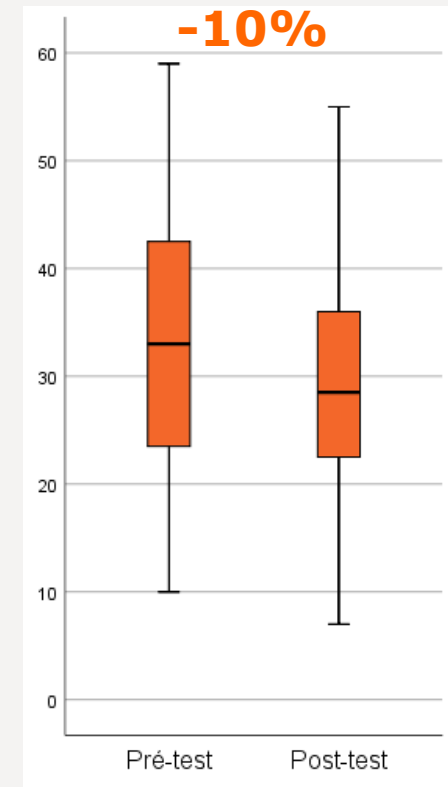
Détresse face aux
cpts problématiques



Détresse
psychologique



Fardeau
subjectif





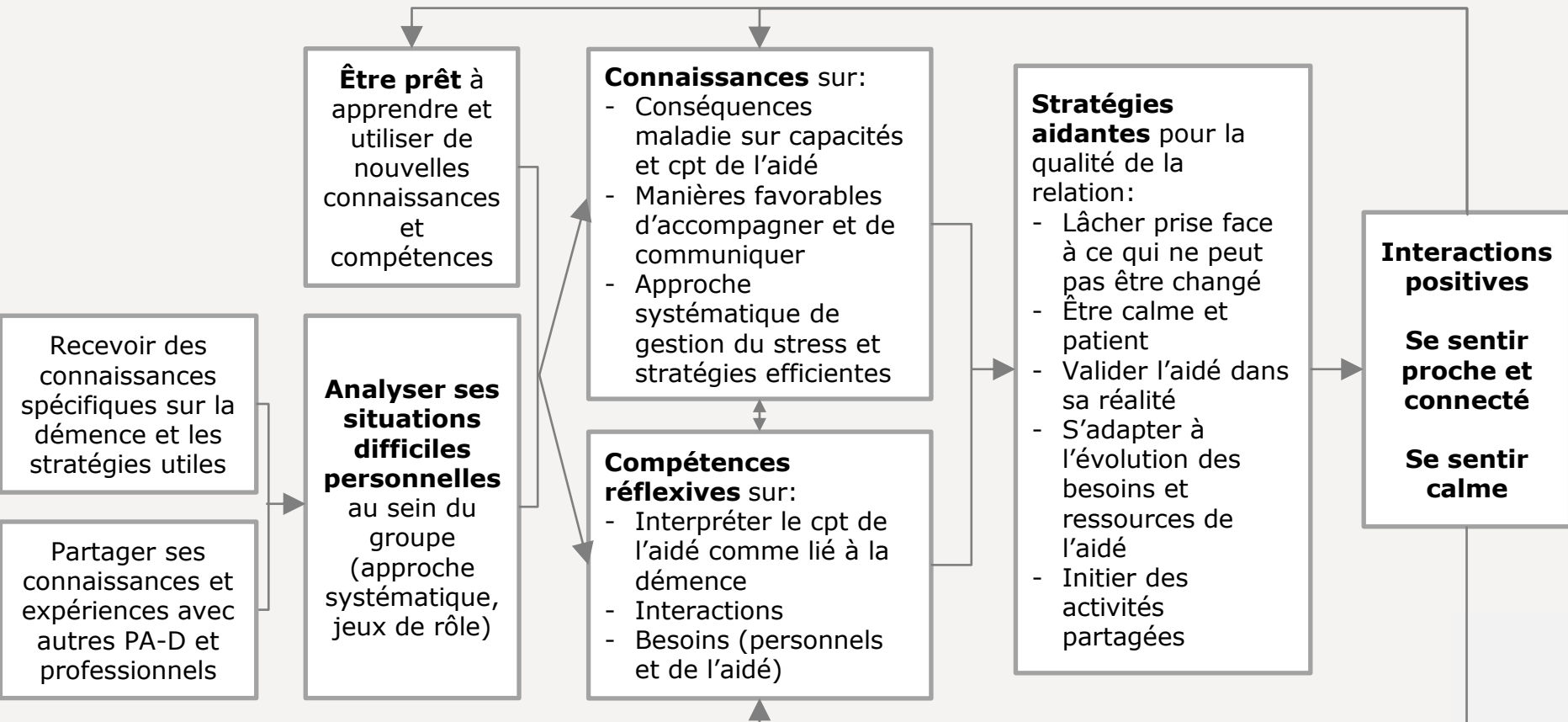
Effets sur qualité relation (N=13)

Que faut-il pour améliorer les connaissances et compétences?

A partir de quoi se construisent les stratégies ?

Quelles stratégies pour favoriser la qualité de la relation?

Quels chgts dans la qualité de la relation?



Kipfer (2022). A model for supporting informal caregivers in maintaining reciprocity and mutuality in their relationship with the person with dementia. Conference presented at Alzheimer Europe Conference, 19-22 October.

Pour améliorer l'autogestion...

Les approches uniquement basées sur une transmission passive des connaissances, des informations écrites ou des capacités techniques s'avèrent **moins efficaces que des offres plus complexes, visant à modifier le comportement et à renforcer l'efficacité personnelle par le biais d'un processus interactif**



Heds FR

Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg



**Merci pour
votre
attention!**

Hes·so

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale
Fachhochschule Westschweiz
University of Applied Sciences and Arts
Western Switzerland