

LE CADRE DE L'ÉTUDE

Afin d'apprécier les impacts des séjours RÉPIT et de répondre aux attentes des aidants, l'ŒUVRE FALRET a mené une évaluation de ce dispositif en 2016¹, en interrogeant les participants à différents moments : **en amont du séjour, en fin de séjour et trois mois après la fin du séjour**. Certains volontaires inscrits aux séjours en 2014 et 2015 ont également pris part à cette étude.

Cette évaluation répond à trois objectifs

- évaluer les bénéfices du séjour sur les aidants de manière précise
- observer ses impacts sur le quotidien des bénéficiaires
- identifier les pistes de développement du séjour RÉPIT

LES AIDANTS PRENNENT LA PAROLE

Les aidants interrogés ont rencontré **de grandes difficultés à donner une définition de l'aidant** auprès d'une personne présentant des troubles de santé mentale.

En effet, posant un cadre général, la définition de l'aidant² par le CIIAF (le Collectif inter-associatif d'aide aux aidants familiaux) demeure plutôt abstraite et désincarnée. Elle constate et décrit un lien entre l'aidant et l'aidé, ainsi que son caractère non professionnel.

Or les situations d'aide sont multiples et induisent une variété importante de terminologies possibles pour une seule définition. Il est donc nécessaire **de s'intéresser au contexte du besoin d'aide pour comprendre les spécificités de l'aidant**.

La perception de l'aidant sur lui-même

Aujourd'hui, qu'est-ce qui fait que les personnes interrogées sont des aidants ?

Les résultats mettent en avant une double identité : Être soi et Être aidant.

ÊTRE SOI

- *J'ai besoin de comprendre*
- *Je dois chercher par moi-même*
- *J'ai besoin de m'occuper de moi pour m'occuper de lui*
- *C'est difficile d'être aidant et parent*
- *Je culpabilise*
- *Je n'ai pas d'autres solutions : qui le fera si ce n'est moi ?*

ÊTRE AIDANT

- *Quel est mon rôle ?*
Soutenir, accompagner
- *Pourquoi ?*
Sortir mon proche aidé de l'isolement et l'accompagner vers l'autonomie
- *Comment ?*
Gérer les crises et l'aspect matériel, apprendre à poser les limites

¹ Cette étude, intitulée «La parenthèse attendue» a été réalisée par la psychologue Aurélie Fraboulet-Meyer.

² L'aidant est défini comme « la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes [...]».

Quel est l'impact le plus important dans leur quotidien et leur rôle d'aidant ?

1. Les relations sociales qui s'appauvrissent
2. Le noyau familial destabilisé
3. Le manque de temps
4. La santé physique et psychologique mise à l'épreuve



Le séjour RÉPIT c'est :

- une rencontre entre pairs et un premier pas vers la reconnaissance d'être aidant
- une participation intense émotionnellement
- un espace et une temporalité adaptés
- une pédagogie vivante et adaptée aux besoins
- une dynamique de groupe : échanger sur les parcours de vie des aidants
- une lutte contre l'isolement
- une réponse à l'épuisement de l'aidant, plus qu'une prévention

Grande satisfaction générale des apports du séjour RÉPIT

Selon cette étude, **RÉPIT satisfait grandement les aidants et répond à la majorité de leurs besoins** (en leur faisant notamment déjà prendre conscience de leurs besoins).

Le séjour permet une nette amélioration de la relation entre l'aidant et son proche, grâce à une meilleure communication et une meilleure compréhension de l'un et de l'autre.

Le séjour apporte à l'aidant **un soutien psychologique fort** grâce à **une prise de recul, un échange avec les pairs, et l'envie retrouvée de faire des choses pour soi.**

Enfin, le séjour permet aux participants de **comprendre qu'il faut d'abord éprouver un repos psychique avant de se rendre disponible au repos physique** (lâcher prise).

Une prise de conscience bénéfique

L'épuisement survient lorsque la dimension d'Être soi s'efface au profit de celle d'Être aidant. Accompagner les aidants pour retrouver un équilibre entre ces deux dimensions doit être l'objectif principal des dispositifs d'aide aux aidants.

RÉPIT considère l'aidant comme une personne à part entière, sans le résumer à la maladie de la personne aidée.

En ce sens, RÉPIT est un outil de prévention de l'épuisement des aidants : il permet à chacun d'identifier ses propres indicateurs d'alerte pour lutter contre cet épuisement et faire face aux difficultés relationnelles avec son proche.

Dès cette année, l'ŒUVRE FALRET a intégré les recommandations de l'évaluation, dans un souci constant d'améliorer les séjours RÉPIT. Un troisième atelier de formation a ainsi été créé :

« **Gestion des émotions et du stress** » permet de renforcer l'apprentissage de techniques de relaxation et d'interroger les liens d'interdépendance qui se tissent entre l'aidé et l'aidant.