

# C'est quoi une personne proche aidante ?



Avec la participation financière de :



**Description de l'activité :** Comme la plupart des professionnels peuvent constater, il est fréquent d'intervenir dans les relations aidants-aidés. Soit dans le but de maintenir un équilibre, de faire respecter les droits de chaque acteur et de prévenir la maltraitance dans ce type de relation. Cette activité offre donc une approche différente. Au lieu d'informer les personnes proches aidantes (PPA) sur leur rôle, l'activité aide à conscientiser les personnes aidées sur l'apport significatif que leurs proches ont dans leur quotidien. Cette activité peut être adaptée à votre milieu et sa mission.

**Objectif général :** Prévenir l'intimidation et la discrimination envers les personnes proches aidantes (PPA) d'adulte ayant un traumatisme craniocérébral (TCC), au sein de leur relation aidant-aidé.

## Objectifs spécifiques :

1. Que les personnes aidées identifient les PPA présents dans leur entourage.
2. Que les personnes aidées identifient les types de soutien dont les PPA leur offrent dans leur quotidien.
3. Que les personnes aidées connaissent au moins 1 stratégie pour communiquer de manière bienveillante avec les PPA présents dans leur entourage.

## Moyens :

- Trois activités de 10 à 20 minutes chaque.
- Discussions en groupe.
- Évaluation de l'atteinte des objectifs

**Nombre de participants :** Maximum 10 participants

**Temps alloué à l'animation de l'activité :** 1h à 1h15, comprenant une pause de 5 minutes après 30 minutes.

**Accueil des participants (Environ 5 minutes) :** Inviter les participants à s'installer aux tables disposées en cercle. Rappeler que l'activité favorise le partage d'une manière respectueuse. Nommez les normes et les règles de l'activité. Rappeler les objectifs de la rencontre.

## Activité 1 : Qui sont les PPA ?

Matériels pour chaque participant (Voir annexe) :

- Feuille plastifiée « Qui est ton PPA ? » (a)
- Carton « Définition d'une personne proche aidante » (1)
- Crayons pour tableau blanc et efface

Durée : De 10 à 15 minutes.

Étape 1 : Présenter la définition d'une personne proche aidante à l'aide du carton de définition.  
Recueillir les questions et commentaires des participants à propos de cette définition.

Étape 2 : Demander aux participants qu'ils écrivent au centre de la feuille plastifiée le nom d'une personne agissant comme PPA dans leur quotidien.

Étape 3 : Faire le tour de chaque participant qui souhaite partager verbalement, le nom et comment ils connaissent cette personne.

## Activité 2 : Je reçois de l'aide pour...

Matériels pour chaque participant (Voir annexe) :

- Tous les matériels précédents
- Carton liste des « types de soutien » (2)
- Pictogrammes plastifiés représentant les types de soutien offert par les PPA (b)

Durée : 20 minutes

Étape 1 : Présenter aux participants la liste des types de soutien avec des exemples concrets.

Étape 2 : Présenter les pictogrammes associés à chaque type de soutien.

Étape 3 : Les participants choisissent les pictogrammes représentant les types de soutien qu'ils reçoivent le plus souvent de la part de leur proche aidant. Ils doivent les coller sur leur feuille.

Étape 4 : Faire le tour des participants qui souhaitent partager verbalement les types de soutien que les PPA leur offrent.

### Activité 3 : La communication ?

Matériels pour chaque participant (Voir annexe) :

- Tous les matériels précédents
- Carton liste des « stratégies de communication bienveillante » (3)
- Pictogrammes plastifiés représentant les stratégies de communication bienveillante (c)

Durée : 20 minutes

Étape 1 : Présenter aux participants la liste des stratégies de communication bienveillante, avec des exemples concrets.

Étape 2 : Présenter les pictogrammes associés à chaque stratégie de communication bienveillante.

Étape 3 : Les participants choisissent les pictogrammes qui représentent une stratégie de communication qu'ils souhaitent appliquer dans leur relation avec les PPA. Ils doivent les coller sur leur feuille.

Étape 4 : Faire le tour des participants qui souhaitent partager verbalement les stratégies de communication bienveillante qu'ils ont choisies.

**Évaluation des objectifs de l'activité (Environ 5 minutes)** : Lorsque les activités sont terminées, poser aux participants ces questions. Ils peuvent y répondre, en levant la main.

1. Nommez 3 choses que vous avez apprises durant cette rencontre ?
2. Comment allez-vous faire pour reconnaître les proches aidants dans votre entourage et le soutien qu'ils vous amènent au quotidien ?
3. Seriez-vous en mesure de partager vos stratégies de communication avec au moins une personne proche aidante de votre entourage ?

## Annexe

### Définition PPA (1)

Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le soutien est offert à titre non professionnel.

### Liste des types de soutien (2)

- Soutien émotionnel, psychologique et social
- Aide aux soins personnels
- Gestion des biens, aide financière
- Rappel de la médication, gestion des rdv médicaux
- Transports
- Obligation légale et juridique
- Aide domestique
- Etc.

### Liste des stratégies de communication bienveillante (3)

- Choisir un moment où je me sens calme.
- Parlez au « Je », de ce que vous ressentez.
- Nommez des faits « où, quand, quoi ».
- Nommez ses besoins de manière claire.
- Écouter ce que l'autre a à dire.
- Proposez un compromis qui convient aussi aux besoins de l'autre.
- Etc.

**Feuille « Qui est ton PPA ? » (a)**



**Pictogrammes types de soutien (b)**



Soutien émotionnel, psychologique et social



Aide domestique



Transports



Gestion des biens, aide financière



Aide aux soins personnels



Obligation légale et juridique

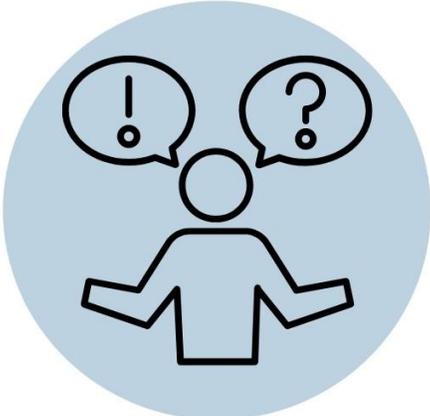


Rappel de la médication,  
gestion des rdv médicaux

**Pictogrammes Stratégies de communication bienveillante (c)**



Parlez au "Je", de ce que vous ressentez



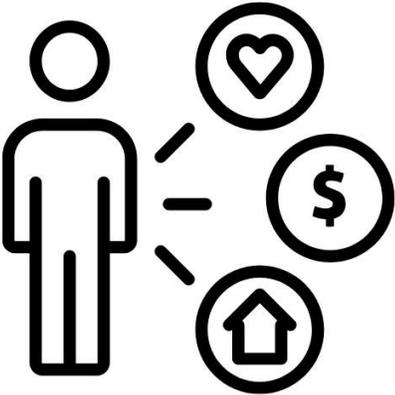
Nommez des faits



Choisir un moment où je me sens calme



Écouter l'autre



Nommez ses besoins



Proposez un compromis