

« Prendre soin de son entourage » Fiche 3/5

Durée : 1h30

Matériel nécessaire :

- Des feutres fins ou stylos
- Des feuilles blanches
- Des fiches A3 «Pense-bête à destination des proches»

Objectif :

Cet atelier permet de parler du comportement à aborder avec une personne qui est en souffrance, ou qui est simplement dans un rôle d'aidé-e dans la relation.

Quelles sont les phrases, les comportements à avoir ou au contraire, à éviter.

Point de vigilance :

Dans cet atelier, on aborde le fait qu'un entourage, même bienveillant, peut être maladroit ou avoir des propos blessants. Attention, ce n'est pas toujours le cas ! Il existe également des proches mal intentionnés ou maltraitants. Cet atelier permet alors d'aborder les phrases qui font mal sans forcément offrir de solution.

PENSE-BÊTE À DESTINATION DES PROCHES



Étapes :

- Inviter tout d'abord les participant.e.s à prendre place autour de la table et écrire au tableau « Pense-bête à destination des proches ».
- Introduire le sujet en expliquant au groupe même lorsque l'entourage est bien intentionné, il arrive que les proches soient maladroit.e.s, ne disent ou ne fassent pas ce qu'il faut pour nous faire aller mieux.
- Proposer aux personnes de partager des phrases ou des comportements qui les agacent lorsqu'ils ne vont pas très bien.
- Noter les propositions au tableau.
- Expliquer qu'aujourd'hui, il.elle.s vont fabriquer une sorte de pense-bête à donner à leurs proches pour que ces derniers aient le meilleur comportement à avoir avec elles.eux.
- Distribuer la fiche « Pense-bête à destination des proches » et en prendre connaissance ensemble
- Proposer à chacun.e de lire les phrases proposées, de les barrer si elles ne leur conviennent pas, et d'ajouter les leurs.
- Passer voir chaque personne pour les aider si besoin.
- 15 min avant la fin, prendre un temps pour échanger ensemble. Comment ont-ils vécu l'atelier ?
- Noter éventuellement les éléments à aborder en rendez-vous. Ne pas oublier de photographier les productions !

Bénéfices :

- Donner aux soignant.e.s ou aidant.e.s des clés sur le comportement à avoir, ou pas avec chaque personne
- Aborder le sujet délicat de la relation asymétrique aidant.e / aidé.e
- Rire ensemble de phrases qui sont souvent dites et qui agacent
- Préparer la démarche des DAIP avec les comportements à avoir et à éviter



PENSE-BÊTE À DESTINATION DES PROCHES



Les phrases à me dire

Je suis là

Je te crois

Je ne t'en voudrai jamais pour ça

Qu'est-ce que je peux faire pour te soulager ?

Prends tout le temps qu'il faut

Les choses à ne pas dire / faire

«Tu vas t'en sortir » ou « ça va aller »

Ne pas m'ignorer

Ne pas essayer de me guérir

Ne pas me dire comment je me sens

Ne pas me décourager de mes rêves

Ne pas démonter mes idées

Ne pas me mettre la pression

Ne pas dire «Je sais exactement comment tu te sens »

Ne pas donner de conseil non sollicité

Ne pas m'abandonner

Grid of dotted lines for writing notes.