



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 4 : Systèmes de soutien



Vue d'ensemble du module

Ce module souligne l'importance des systèmes de soutien pour les aidants, en mettant l'accent sur le rôle des réseaux sociaux, professionnels et communautaires dans la prévention de l'usure de compassion. En identifiant, en construisant et en exploitant les réseaux de soutien, les aidants peuvent améliorer leur résilience, gérer le stress et créer une expérience d'aidant plus durable.

Objectif :

Aider les aidants à identifier les réseaux de soutien existants et potentiels, à reconnaître les lacunes dans leurs systèmes de soutien actuels et à élaborer un plan d'action pour renforcer leur réseau d'aidants.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Introduction aux systèmes de soutien (10 minutes)
2. Cartographie des systèmes de soutien (15 minutes)
3. Scénarios de jeu de rôle (15 minutes)
4. Plan d'action, partage et retour d'information (20 minutes)

Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 : tableau blanc, marqueurs.

Pour l'activité 2 : Polycopiés avec des modèles de systèmes de soutien,

stylos. Pour l'activité 3 : Scénarios de jeux de rôle pour les aidants.

Pour l'activité 4 : Feuille de travail du plan d'action, stylos, tableau blanc et marqueurs.

Résultats de l'apprentissage :

À la fin de cette leçon, les participants pourront :



- Reconnaître l'importance des systèmes de soutien pour prévenir l'usure de la compassion et favoriser la résilience.
- Identifier les lacunes dans leurs systèmes de soutien actuels et élaborer un plan pour étendre leur réseau.
- Acquérir de l'assurance pour demander de l'aide et fixer des limites au sein de leur système de soutien.
- Créer un plan réaliste et réalisable pour renforcer leur réseau d'aidants.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Thoits, P. A. (2011). Mécanismes reliant les liens sociaux et le soutien à la santé physique et mentale. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.

Uchino, B. N. (2006). Social support and health : A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 4 : Systèmes de soutien



ACTIVITÉ 1

Introduction aux systèmes de soutien

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Les systèmes de soutien jouent un rôle essentiel dans la lutte contre l'usure de la compassion, en offrant une assistance émotionnelle, sociale et pratique qui renforce la résilience et le bien-être. Les aidants bénéficient grandement de réseaux de soutien solides qui réduisent le stress et leur permettent de prendre soin d'eux-mêmes.

Buts et objectifs de l'activité :

- Introduire l'importance des systèmes de soutien dans la prestation de soins.
- Identifier les différents types de soutien (social, professionnel, communautaire) et leurs avantages.
- Encouragez les participants à réfléchir aux types de soutien dont ils dépendent et aux domaines dans lesquels ils pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire.

Matériel nécessaire :

- Tableau blanc et marqueurs

Durée de l'activité : 10 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Discuter des systèmes de soutien et de leurs avantages**

- Expliquez que les systèmes de soutien offrent une aide émotionnelle et pratique, cruciale pour la résilience et le bien-être de l'aidant, et soulignez les différents types de soutien : social (amis et famille), professionnel (collègues, superviseurs) et communautaire (groupes de soutien, organisations). [Lien vidéo](#)

Étape 2 : **Réflexion du participant**

- Invitez les participants à indiquer brièvement les types de soutien qu'ils utilisent actuellement.



**Co-funded by
the European Union**

et les domaines dans lesquels ils estiment qu'un soutien supplémentaire pourrait leur être utile.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 4 : Systèmes de soutien

ACTIVITÉ 2



Cartographie des systèmes de soutien

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La cartographie des systèmes de soutien aide les aidants à visualiser leur réseau de soutien et à identifier les domaines susceptibles de se développer. Cet exercice permet aux aidants de voir où ils peuvent renforcer leurs liens et élargir leur réseau.

Buts et objectifs de l'activité :

- Guidez les participants dans la création d'une carte visuelle de leurs systèmes de soutien actuels.
- Encourager la reconnaissance des lacunes en matière de soutien et des domaines potentiels de croissance.
- Favoriser la prise de conscience des ressources communautaires et professionnelles disponibles pour les aidants.

Matériel nécessaire :

- Documents contenant des modèles de systèmes de soutien
- Stylos et papier

Durée de l'activité : 15 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Créer une carte du système de soutien**

Fournissez à chaque participant un modèle vierge comportant trois sections principales, chacune étiquetée pour les guider dans l'élaboration de leur réseau de soutien :

- **Structure du modèle :**
 1. **Soutien social** : Famille, amis, relations étroites.
 2. **Soutien professionnel** : Collègues, superviseurs, mentors.
 3. **Soutien communautaire** : Groupes de soutien, organisations locales, communautés en ligne.



Les participants peuvent utiliser des symboles, un code couleur ou simplement écrire des noms pour représenter les différents membres de leur réseau. Encouragez-les à

- Identifier les **connexions fortes** par des lignes pleines et les **connexions faibles** par des lignes pointillées.
- **Utilisez des couleurs ou des étiquettes** pour classer chaque relation, par exemple "soutien émotionnel", "aide pratique" ou "conseils".
- **Dessinez un cercle autour de la personne ou de la ressource** sur laquelle ils comptent le plus souvent.

Étape 2 : Identifier les lacunes et les opportunités

- Demandez aux participants de réfléchir aux lacunes éventuelles de leur système de soutien et de réfléchir à des moyens de renforcer ou d'élargir ces liens.
- **Points d'intérêt à examiner sur la carte :**
 - **Lacunes** : Zones où les connexions sont moins nombreuses. Il peut s'agir d'endroits où ils ne se sentent pas soutenus.
 - **Points forts** : des liens solides qu'ils peuvent continuer à entretenir ou auxquels ils peuvent demander un soutien supplémentaire.
 - **Opportunités** : Personnes ou ressources qu'ils pourraient contacter plus fréquemment ou avec lesquelles ils pourraient renforcer leurs relations, par exemple en rejoignant un groupe de soutien local ou en contactant un collègue.
 - Discuter des lacunes et des domaines potentiels d'expansion des réseaux de soutien.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge



Institut du développement (IoD)

Plan de cours 4 : Systèmes de soutien

ACTIVITÉ 3

Scénarios de jeu de rôle

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Le jeu de rôle permet aux aidants de s'entraîner à demander de l'aide et à fixer des limites dans un environnement favorable. Cet exercice aide les aidants à se sentir à l'aise pour demander de l'aide et à apprendre des méthodes efficaces pour gérer les responsabilités des aidants sans se sentir dépassés.

Buts et objectifs de l'activité :

- S'entraîner à demander de l'aide ou à fixer des limites.
- Renforcer la confiance des aidants dans leur capacité à demander de l'aide.
- Identifier les défis communs auxquels les aidants sont confrontés lorsqu'ils tendent la main et discuter des stratégies pour les surmonter.

Matériel nécessaire :

- Scénarios de jeux de rôle avec des scénarios réalistes d'aide aux personnes dépendantes

Durée de l'activité : 15 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Introduire le jeu de rôle**

- Expliquez aux participants qu'ils vont s'entraîner à demander de l'aide ou à mettre en place un programme de formation.



à l'aide des scénarios proposés.

Étape 2 : **Jeu de rôle en binômes ou en petits groupes**

- Répartissez les participants en paires ou en petits groupes. Distribuez des scénarios présentant des situations où l'aidant doit demander de l'aide ou limiter sa charge d'aidant.

Étape 3 : **Réflexion sur les défis et les perspectives**

- Après l'exercice, encouragez les participants à réfléchir à l'expérience. Demandez-leur : "Quelles difficultés avez-vous rencontrées lorsque vous avez demandé de l'aide ?" "Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez fixé une limite ?"

- **Scénario 1 : Demander de l'aide à un membre de la famille**

Rôle 1 : Vous vous sentez dépassé par toutes vos responsabilités et vous voulez demander à un membre de votre famille de se charger d'une tâche régulière, comme faire les courses pour la personne dont vous vous occupez.

- **Invitation à la rédaction :** "Je trouve qu'il est difficile d'équilibrer toutes les tâches de soins ces derniers temps. J'aurais vraiment besoin d'aide pour faire les courses. Seriez-vous prêt à le faire une fois par semaine ?"

Rôle 2 : **Membre de la famille** **Membre de la famille** Vous êtes compréhensif, mais vous avez vous-même un emploi du temps chargé. Vous hésitez peut-être à prendre un engagement, mais vous êtes prêt à aider pour de petites tâches.

- **Invitation à la lecture :** "Je comprends que c'est beaucoup. Je suis moi-même très occupé, mais je pourrais peut-être le faire une semaine sur deux ? Ou peut-être aider avec une tâche plus petite ?"

Réflexion : Après le jeu de rôle, discutez de ce que vous avez ressenti en demandant de l'aide et de la manière dont les participants pourraient adapter leur approche à différentes dynamiques familiales.



- **Scénario 2 : Fixer des limites avec un ami**

Rôle

1 :

Aidant

Vous souhaitez fixer une limite avec un ami qui passe souvent à l'improviste lorsque vous vous occupez d'un proche, ce qui perturbe votre routine. Vous appréciez sa compagnie, mais vous devez le prévenir à l'avance.

- **Invitation à la rédaction :** "J'aime que vous passiez, mais cela peut être difficile quand c'est inattendu. Pourriez-vous me prévenir à l'avance la prochaine fois ?"

Rôle

2 :

Ami

Vous êtes un ami qui vous soutient, mais vous ne vous êtes peut-être pas rendu compte que vous causiez des désagréments. Vous êtes prêt à vous adapter.

- **Invitation à la rédaction :** "Je n'avais pas réalisé que cela dérangeait. La prochaine fois, je pourrai envoyer un message ou appeler à l'avance."

Réflexion : Après le jeu de rôle, discutez de ce que vous avez ressenti en posant des limites, de la gêne que vous avez pu ressentir en posant la question et des idées pour maintenir des interactions positives.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 4 : Systèmes de soutien



ACTIVITÉ 4

Plan d'action, partage et retour d'information

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La création et le partage d'un plan d'action aident les aidants à transformer leurs intentions en objectifs réalisables, à renforcer leurs systèmes de soutien et à maintenir des liens précieux. Cette activité encourage les aidants à définir des étapes réalistes pour élargir leur réseau, puis à partager leurs objectifs afin de favoriser la responsabilisation et le soutien de la communauté.

Buts et objectifs de l'activité :

- Élaborer un plan d'action personnalisé pour renforcer les réseaux de soutien.
- Fixez des objectifs réalistes pour la recherche d'un soutien supplémentaire et le maintien des liens.
- Faciliter un environnement propice au retour d'information et à l'encouragement, en renforçant la responsabilité au sein du groupe.

Matériel nécessaire :

- Feuille de travail du plan d'action
- Stylos
- Tableau blanc et marqueurs

Durée de l'activité : 20 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Créer un plan d'action**

Instruction : Guidez les participants dans l'élaboration d'un plan d'action comprenant des étapes spécifiques et réalisables pour renforcer leurs réseaux de soutien. Encourager



les amener à réfléchir à des actions pratiques, telles que

- S'adresser à un nouveau groupe ou à une nouvelle ressource communautaire.
- **Demander plus d'aide** aux membres de la famille ou aux amis.
- **Rejoindre un réseau de soutien aux aidants** dans leur région ou en ligne.

Pistes pour la fixation d'objectifs :

- "Quel objectif réaliste pourriez-vous vous fixer ce mois-ci afin d'élargir ou d'approfondir votre réseau de soutien ?
- "Réfléchissez aux types de soutien qui vous manquent. Qui, dans votre réseau, pourrait vous aider à remplir ces rôles, ou où pourriez-vous trouver une aide supplémentaire ?"
- "Comment pourriez-vous atteindre une nouvelle personne ou un nouveau groupe cette

semaine ou ce mois-ci ? Étape 2 : **Réflexion sur le processus de planification de l'action**

Instruction : Encouragez les participants à réfléchir à leur expérience tout en fixant des objectifs, en utilisant des questions guides pour explorer les défis ou les émotions qu'ils ont rencontrés.

Pistes de réflexion :

- **Pour tendre la main :** "Quelles émotions sont apparues lorsque vous avez pensé à demander de l'aide ? Cela vous a-t-il semblé naturel ou difficile ?"
- **Pour fixer des limites :** "Comment avez-vous ressenti le fait d'établir des limites dans un scénario de soins ? Vous êtes-vous senti(e) hésitant(e) ou responsabilisé(e) ?"
- **Pour soutenir ces actions :** "Quels rappels ou pratiques pourriez-vous utiliser pour vous assurer que vous restez sur la bonne voie avec ces étapes ?
- "Comment prévoyez-vous de vérifier si vous atteignez vos objectifs en matière de soutien ?

Étape 3 : **Partage et retour d'information**

Instruction : Invitez les participants à partager avec le groupe l'une de leurs mesures d'action.



Encouragez les autres à fournir un retour d'information positif, des suggestions ou des ressources supplémentaires afin d'élargir les réseaux des uns et des autres.

Points de discussion :

- "Qui souhaite faire part d'un objectif qu'il est le plus enthousiaste à l'idée de mettre en œuvre ?
- "Quelles ressources ou quels conseils pourraient être utiles à d'autres personnes qui s'efforcent de renforcer leurs systèmes de soutien ?

Conseils et recommandations :

- Favoriser un environnement ouvert et sans jugement pour encourager le partage.
- Encourager la réflexion permanente et l'adaptation des systèmes de soutien en fonction de l'évolution des besoins.