



# *Aider les Aidants*

*Dr Emmanuel Gourmet*

# *Aider*

**Apporter son concours à quelqu'un,  
joindre ses efforts aux siens dans ce qu'il  
fait : lui être utile, faciliter son action, en  
parlant de quelque chose**

**Exemple : aider un ami à surmonter ses  
difficultés**

## *Aidant*

**Le terme d'aidant est attribué à toute personne professionnelle ou non, qui apporte de l'aide à une personne dépendante.**

**Une personne dépendante est une personne qui a besoin d'être aidée pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie ou qui a besoin d'une surveillance.**

*Alors, comment aider ?*

## *Synonymes ...*

**Agir, alléger, épauler, appuyer, assister, étayer, collaborer, concourir, conforter, contribuer, coopérer, défendre, dépanner, donner, employer, encourager, entraider, faire, favoriser, faciliter, fortifier, guider, offrir, partager, participer, patronner, permettre, pousser, prêter main forte, protéger, réconforter, remonter, rendre service, renforcer, seconder, secourir, s'occuper, soulager, soutenir....**

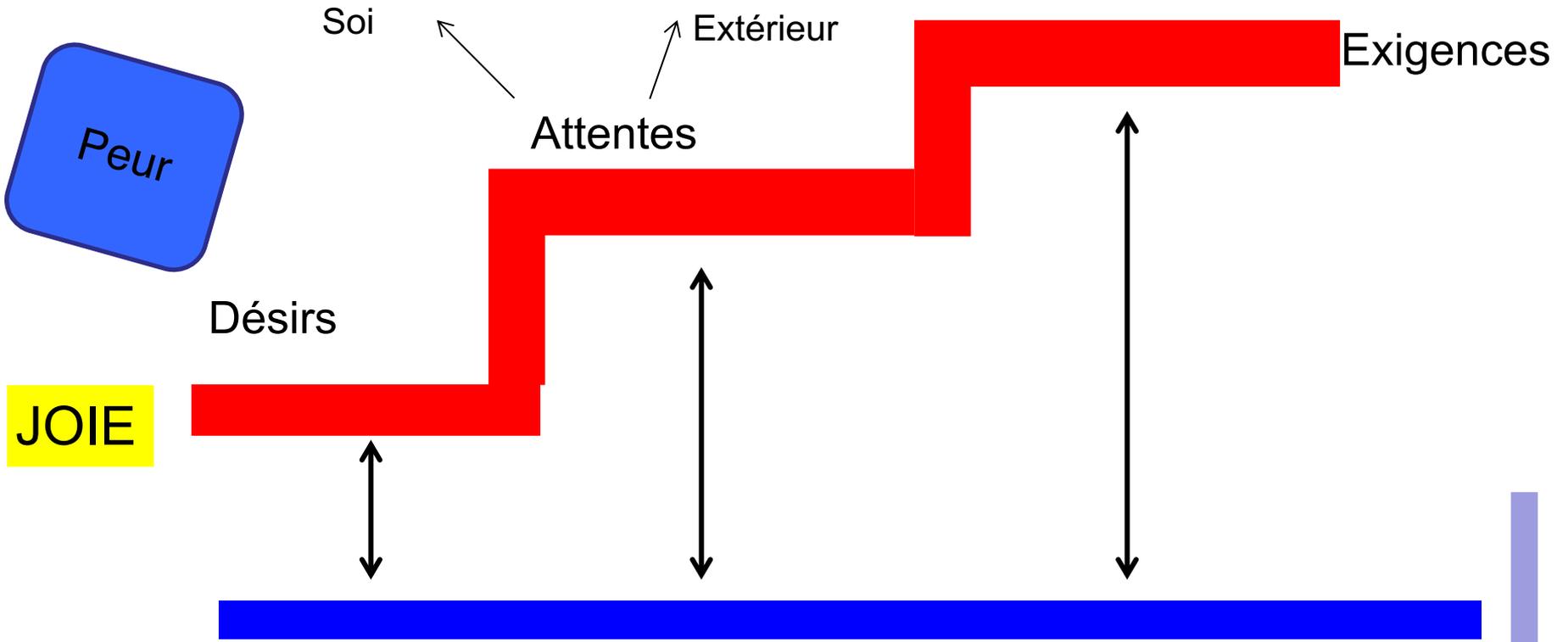
*Qui pour nous aider à aider ?*

*On peut aider un bœuf à se lever, seulement  
s'il s'efforce lui-même de le faire*

Proverbe africain

# *La connaissance de l'autre*

*Ses désirs  
attentes  
exigences*



Peur

JOIE

Désirs

Attentes

Soi

Extérieur

Exigences

Réalité

Surprise

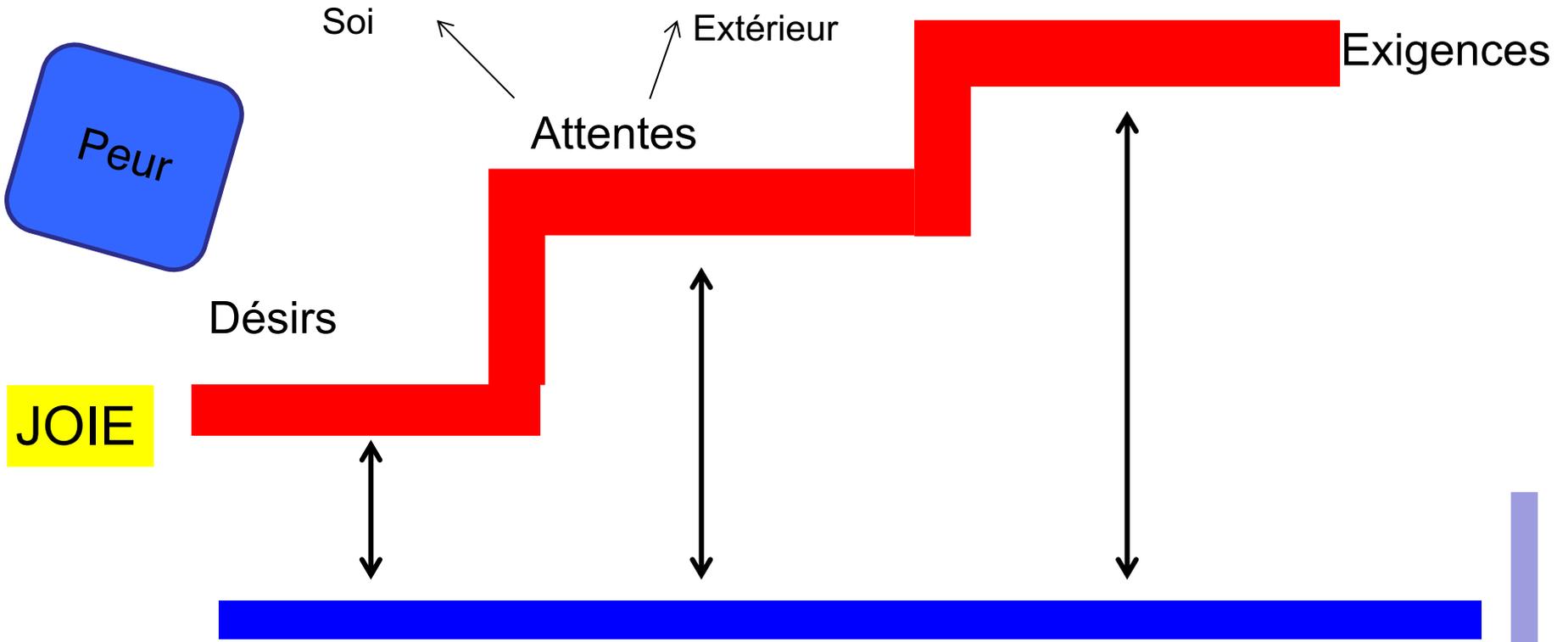
Colère

Tristesse

Dégoût

# *La connaissance de soi*

*Ses propres désirs  
attentes  
exigences*



JOIE

Peur

Désirs

Attentes

Soi

Extérieur

Exigences

Réalité

Surprise Colère Tristesse Dégoût

*Quelle attitude est aidante ?*

Apathie = indifférence

Antipathie = contre

Sympathie = avec

Empathie = à côté

# Avantages et inconvénients des différentes attitudes

<b>ATTITUDE</b>	<b>SE SENT ECOUTE</b>	<b>SE SENT COMPRIS</b>	<b>SE SENT AIDE</b>
<b>APATHIQUE</b>	NON	NON	NON
<b>ANTIPATHIQUE</b>	OUI	NON	NON
<b>SYMPATHIQUE</b>	OUI et NON	OUI et NON	OUI et NON
<b>EMPATHIQUE</b>	OUI	OUI	OUI

# L'empathie : définition

Chercher à percevoir, comprendre ou imaginer les émotions et les pensées de l'autre, les reconnaître, sans nécessairement les partager, dans le but d'aider l'autre à se sentir écouté, compris, aidé afin de lui permettre d'apaiser ses émotions

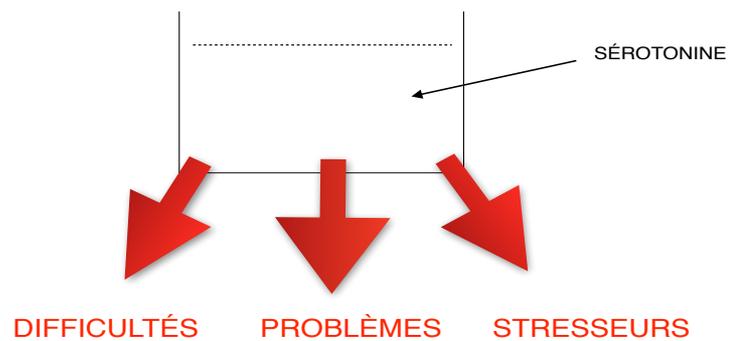
*Comment ne pas s'épuiser à aider ?*

## SCHÉMA DES RESSOURCES

### PLAISIR

sous toutes ses formes

- plaisir sensoriel
- plaisir émotionnel (joie, contentement)
- plaisir psychique (« les bons sentiments »)



*Et si nous étions des bassins ?*

## *En conclusion, comment aider sans s'épuiser ...*

- **Ne pas oublier de s'intéresser aux attentes de l'autre**
  - **L'aide doit être centrée sur l'autre et non pas sur soi ou sur un objectif**
  - **Avoir une bonne dose d'empathie**
  - **Respecter ses propres limites**
  - **Remplir sa « marmite de ressources »**
  - **Et surtout ne jamais oublier cette définition...**
-

## *Définition (dictionnaire Le Robert)*

**Soigner** : s'occuper du bien-être et du  
contentement de quelqu'un



*MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION....*