

Elaboration d'un programme de psychoéducation destiné aux aidants familiaux : « Apprendre à mieux gérer ses émotions »

V.LAVAL, Psychologue (1)*, C.VENEL, Coordinatrice (1), I.LAVENU, neurologue (2)

(1) Le Relais des Aidants, Centre Hospitalier de BETHUNE, France.

(2) Centre de la Mémoire, Neurologue, Centre Hospitalier de BETHUNE, France.

Objectifs thérapeutiques

Renforcer les stratégies d'ajustement au stress (coping)

Diminuer le sentiment de fardeau

Apprendre à mieux gérer le stress au quotidien

Prévenir le syndrome d'épuisement

Entretien structuré avec la psychologue

Evaluation des besoins et attentes des aidants

Critères d'inclusion

Vivre au domicile avec son proche

Score à l'échelle de stress perçu (Cohen) > 21/70

Score à l'évaluation du fardeau de l'aidant (Zarit) > 21/60

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Séance 1 : Emotion, stress et comportement

Notions théoriques (définitions, mécanismes psychologiques)

Séance 2 : Les représentations du stress

Méthode du photolangage® (travailler sur les représentations mentales, conscientiser)

Séance 3 : Comment changer nos réactions face au stress ?

Recours à la restructuration cognitive (modifier les schémas de pensées)

Séance 4 : Apprendre à mieux réagir face au stress

Stratégies de coping (identifier les freins et leviers, exercices pratiques)

Séance 5 : Comment résoudre un problème ?

Atelier de résolution de problème (mise en situation, renforcer le sentiment d'efficacité)

Séance 6 : Comment parvenir à se détendre ?

Atelier d'initiation à la relaxation (utiliser l'imagerie mentale et des techniques respiratoires)

Evaluation du programme

Comparaison des scores des 2 indicateurs (Cohen et Zarit) en pré- et post- programme

Autres outils d'évaluation : taux de participation, degré de satisfaction

Résultats attendus

Les participants ayant bénéficié de ce programme devraient rapporter des scores plus faibles à ces 2 échelles

Perspectives

Il serait pertinent d'envisager 2 sessions sur l'année pour répondre aux demandes éventuelles

Elargir le programme en l'adaptant aux aidants dont le proche est institutionnalisé

Utiliser les éléments recueillis a posteriori afin de réajuster si besoin le déroulement et/ou le contenu du programme