



LE BILLET DE LA CRSA

PAROLE À

Docteur Imad SFEIR

Président de RESEDA

Réseau des maladies Neuro-Évolutives
de Bourgogne-Franche-Comté

« Le soutien aux aidants familiaux est primordial face à l'accentuation de leurs difficultés provoquée par la crise du covid-19. »

Le confinement lié à la deuxième vague du Covid-19 a impacté fortement les aidants familiaux dans leur vécu, leur santé et leur lien avec le proche aidé :

- Le confinement a accru l'isolement des aidants : ils ont dû faire face à la fermeture des établissements et à la réduction des interventions des services à domicile.
- Cet isolement a été imposé aux aidants : en plus de la réduction de l'aide professionnelle extérieure, les aidants n'ont pas pu, limitation des déplacements oblige, recevoir le soutien d'autres membres de la famille et ont dû composer entre accueil du proche à domicile, télétravail et rôle d'aidant.
- L'aide apportée au proche, sous toutes ses formes (aide domestique, soins et surveillance, soutien moral, ...) s'est multipliée et intensifiée : avec des effets négatifs sur leur propre santé, un épuisement physique et moral, ...
- Certaines populations ont été encore plus touchées par le confinement, que ce soit du fait d'un accompagnement complexe ou d'un changement de situation : les aidants qui se sont retrouvés à vivre à temps plein avec leur proche et les aidants qui se sont retrouvés seuls à aider leur proche pendant le confinement, alors que ce n'était pas le cas auparavant.

Toutes ces difficultés sont venues se rajouter aux conditions difficiles d'exercice du rôle de l'aidant. C'est pour cette raison que le réseau RESEDA (Réseau des maladies Neuro-Évolutives de Bourgogne-Franche-Comté) a développé plusieurs activités, en distanciel, à destination des aidants pour les soutenir et leur offrir des temps de répit :

- **Atelier Qi Gong :**

Le Qi Gong, tout en gardant une approche globale de la personne, agit sur le corps et l'esprit en même temps. Le Qi Gong mobilise l'esprit (mémorisation, concentration, visualisation) et le corps (répétition lente, appliquée du mouvement).

LE BILLET DE LA CRSA

Imad Sfeir

Chaque séance contient :

- * Un temps de relaxation,
- * Le ressenti des parties du corps,
- * L'expression verbale en fin de cours.

• **Atelier Socio-coiffure :**

L'animation d'un atelier de socio-coiffure n'est pas uniquement un moment agréable mais elle représente une identité collective. Un atelier permet à l'aidant d'être accompagné afin de renforcer son image de soi parfois fragile. Il renforce le sens que chacun donne à sa vie, cela constitue des repères dont la personne a besoin pour rendre son parcours sécurisant.

L'animation ludique encourage à s'exprimer, à être, à exister pour continuer à se réaliser et également permet une prise en charge relationnelle pour des personnes ayant des difficultés de communications.

D'autres thèmes d'ateliers sont également proposés par RESEDA notamment « Socio-esthétisme » et « gymnastique douce ».

L'action de répit proposée à travers ces ateliers permet aux aidants de s'évader de leur quotidien en bénéficiant d'un moment de détente privilégié.