

# Témoignages de participants à la formation des aidants organisée par Accueil Savoie Handicap en partenariat avec l'association française des aidants

## Mme Cécile Moinier

Participante à la formation des aidants  
2018-2019



“ Nous sommes aimants avant d'être aidants ”

### Pourquoi vous êtes-vous inscrite à la formation des aidants ?

J'ai eu connaissance de la formation des aidants d'ASH lors de la journée nationale des aidants [ndlr : journée co-organisée par ASH]. On manque vraiment d'information en tant qu'aidant, je pensais que la formation pouvait être un lieu ressource ; et permettrait également de rencontrer des personnes qui vivent une situation similaire mais sous d'autres formes, avec d'autres problématiques, pour une autre réalité.

### Qu'est-ce que ça vous a apporté ?

Les échanges avec les autres participants permettent d'avoir un autre regard sur notre propre situation, une attention élargie. Cette formation permet de sortir de notre isolement, de relativiser, et surtout d'avoir un espace de parole sans jugement, d'échanges emplis de bienveillance et d'écoute respectueuse. On sort de l'émotionnel pour mettre du sens sur ce qu'on est en train de vivre et de faire.

“ On sort de l'émotionnel pour mettre du sens sur ce qu'on est en train de vivre et de faire ”

### Comment la formation s'est-elle déroulée ?

La formation est axée sur des thématiques spécifiques travaillées à chaque module ; permettant à chaque fois de prendre du recul par rapport à notre situation et d'y porter un regard différent. Chaque module suscitait de nombreuses questions, et à chaque fois il y avait un important travail personnel à réaliser.

Elle permet de prendre conscience de l'importance pour l'aidant de prendre soin de soi et de lâcher prise ; elle rappelle que nous sommes aimants avant d'être aidants.

### Après ces 6 modules, vous repartez avec quoi ?

Nous avons fait ensemble 6 modules de 3h : c'est intense ! Nous n'aurons pas les réponses à tout, nous aurons besoin de nous retrouver à nouveau, de continuer à nous informer... Nous allons nous retrouver avec les autres membres du groupe : cette formation répond à une attente que nous partageons.

Il y a un besoin urgent pour les aidants, nous avons peu d'informations et de lieux ressources : merci de développer ces initiatives !

## M. Claude Guibert\*

Participant à la formation des aidants  
2018-2019



### **Pourquoi avez-vous décidé de participer à une formation des aidants ?**

J'accompagne mon épouse, qui a des troubles cognitifs. La difficulté en tant qu'aidant c'est de se retrouver seul, impuissant face à la maladie et le constat qu'on peut faire. Ce qu'on éprouve, ce qu'on ressent, c'est difficile à partager. Je me suis inscrit car j'imaginai qu'il pouvait être intéressant de partager avec d'autres personnes qui rencontrent des difficultés similaires, qui, même si elles ne sont pas les mêmes, peuvent se rejoindre.

### **Et cela a-t-il été le cas ?**

Les personnes du groupe auquel je participe vivent des moments difficiles : il y a un partage, un réel échange, une compréhension réciproque, sans restriction ni tabou. On sait qu'on peut s'exprimer librement car il y a une certaine confidentialité. Et oui, ça fait du bien !

Il faut y être confronté pour pouvoir savoir ce que c'est et ce que ça représente d'être aidant : les gens ne se rendent pas compte. Ça fait du bien de pouvoir en parler à des gens qui comprennent.



Ça permet de voir les choses sous un jour différent, d'appréhender sa situation avec plus de recul



### **Qu'est-ce que ça vous a apporté ?**

En m'inscrivant à cette formation, j'avais conscience que ça n'allait pas résoudre toutes mes difficultés, que ce n'était pas une baguette magique. Mais ça permet de voir les choses sous un jour différent, d'appréhender sa situation avec plus de recul.

Au fil des échanges, une compréhension réciproque s'établit : c'est là toute la richesse de cette formation. A chaque module, on se retrouve avec les autres participants avec plaisir.

### **Et si vous deviez décrire la formation en quelques mots ?**

Qualité des échanges, compréhension réciproque et respect.

### **Un dernier mot pour la route ?**

La formatrice, Marie-Sophie PINGET a un rôle délicat et elle le tient formidablement bien. Elle a les mots pour décrire les situations, c'est une chance de l'avoir. C'est une professionnelle d'une grande qualité qui nous accompagne remarquablement.