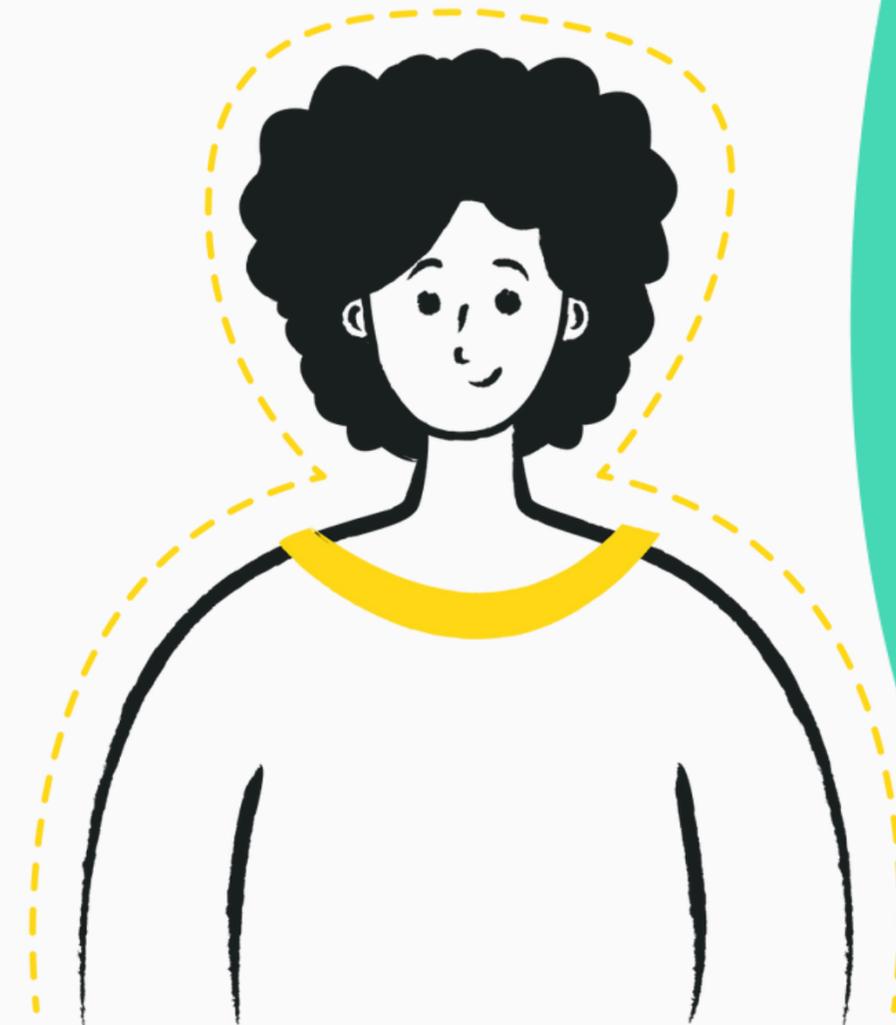




Etre aidant.e et
prendre soin
de **sa santé**

Coline. X **onpoint.**



Mon parcours



Véronique Batteux

Véronique a été touchée par un **cancer du sein en 2017** et décide de donner un sens à cette expérience de vie en devenant patiente partenaire.

Elle se forme à travers le diplôme Universitaire de Patiente Partenaire et référente en rétablissement en cancérologie, obtenu à l'Université des patients de la Sorbonne.

Depuis elle réalise de nombreuses interventions en entreprise sur la thématique "Cancer et emploi : mode d'emploi".

Un mot qui vous vient à l'esprit pour symboliser le parcours de l'aidant.e 

SCAN ME



A votre avis, la France compte
combien d'aidant.e.s ?

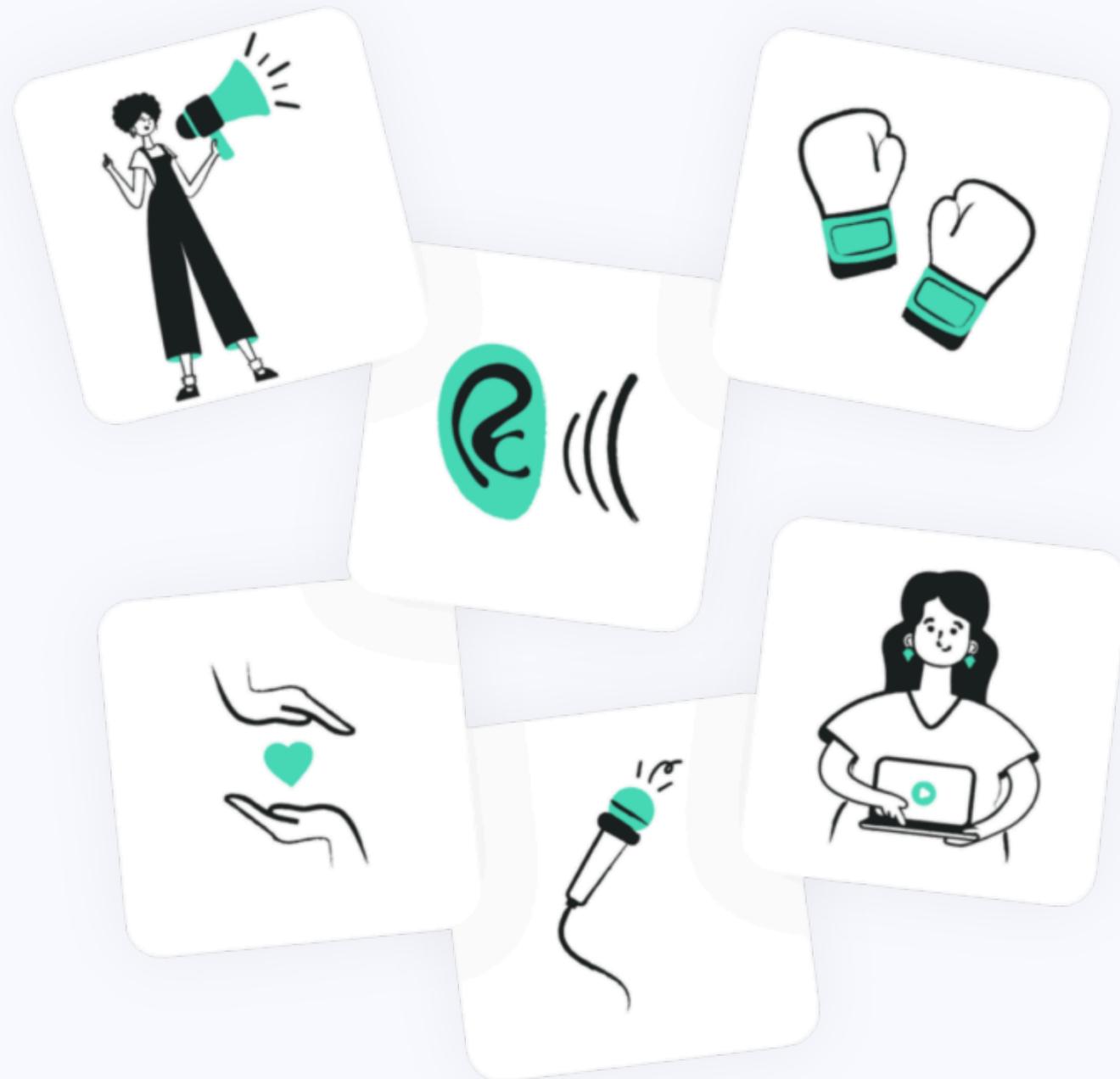
SCAN ME





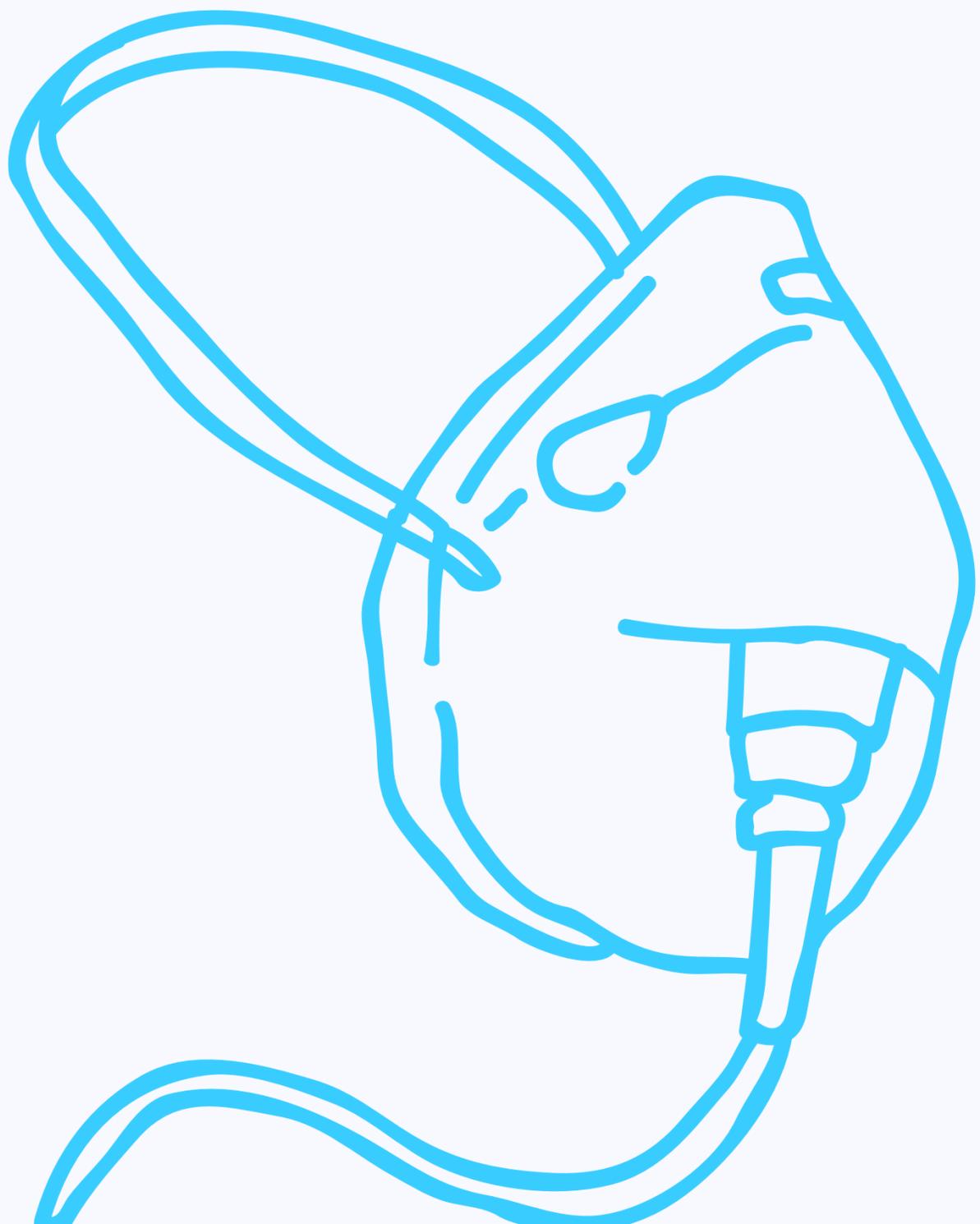
11 millions

de proches aidants en
France.



Programme

- 1** Les facteurs qui peuvent générer l'épuisement
- 2** Des clés pour vous préserver
- 3** Identifier vos ressources



Ma vision

Coline.

Les facteurs qui peuvent
générer l'épuisement :
parlons-en !



Les facteurs situationnels

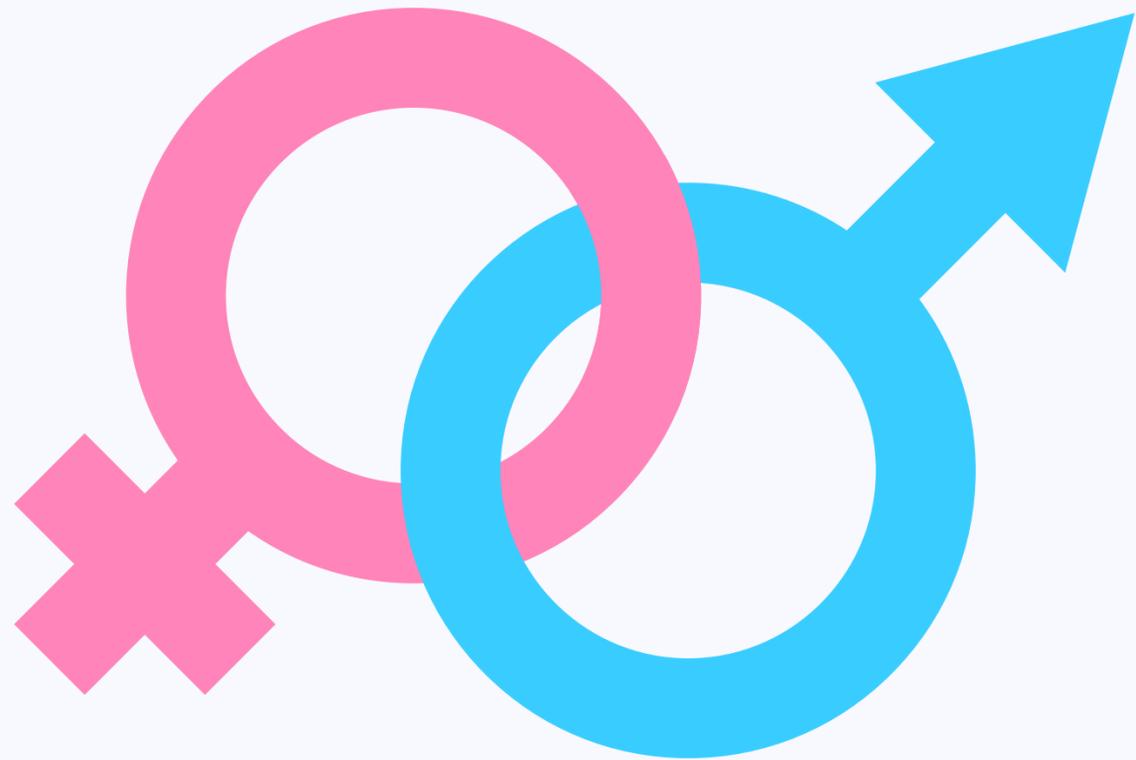




L'intensité de
l'aide



L'âge



Le sexe



Le principe d'attribution du rôle de proche aidant



La proximité, l'état
matrimonial, le
métier...

3 facteurs qui influencent les **réactions du proche** **aidant**





La gestion du stress

Comment gérez-vous votre stress ?

SCAN ME





Le soutien social



La relation avec le proche malade

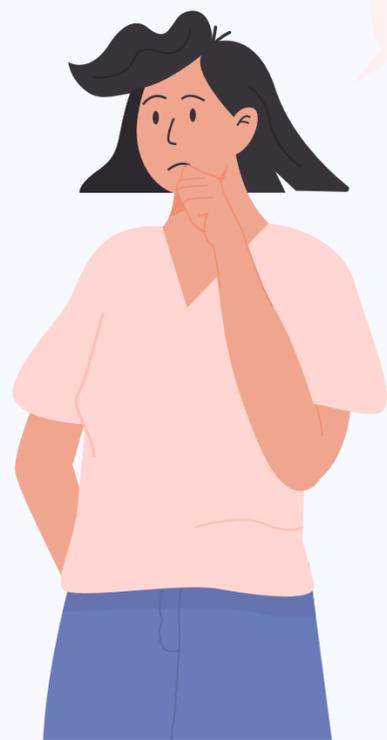
Réflexions[!]

Avez-vous trouvé des moyens efficaces pour gérer votre stress dans les moments difficiles de votre passé ?
Si oui, pourriez-vous utiliser les mêmes aujourd'hui ?

A qui pouvez-vous parler de ce que vous vivez ?

?

Comment était ma relation avec l'aidé avant la maladie ?

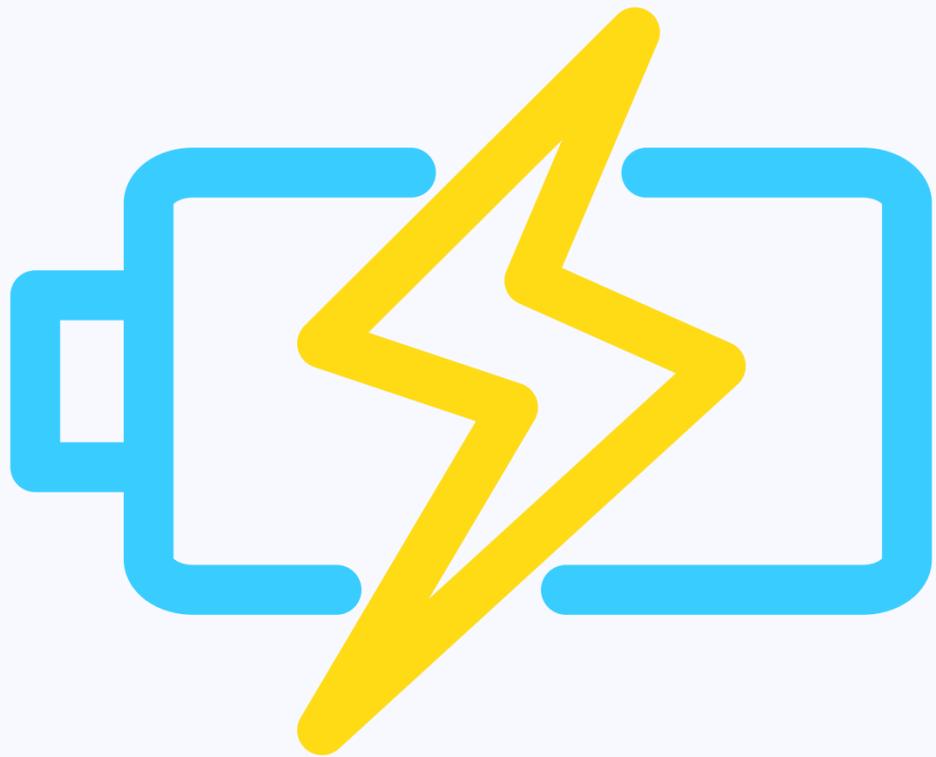




Des clés pour vous
préserver



Coline.

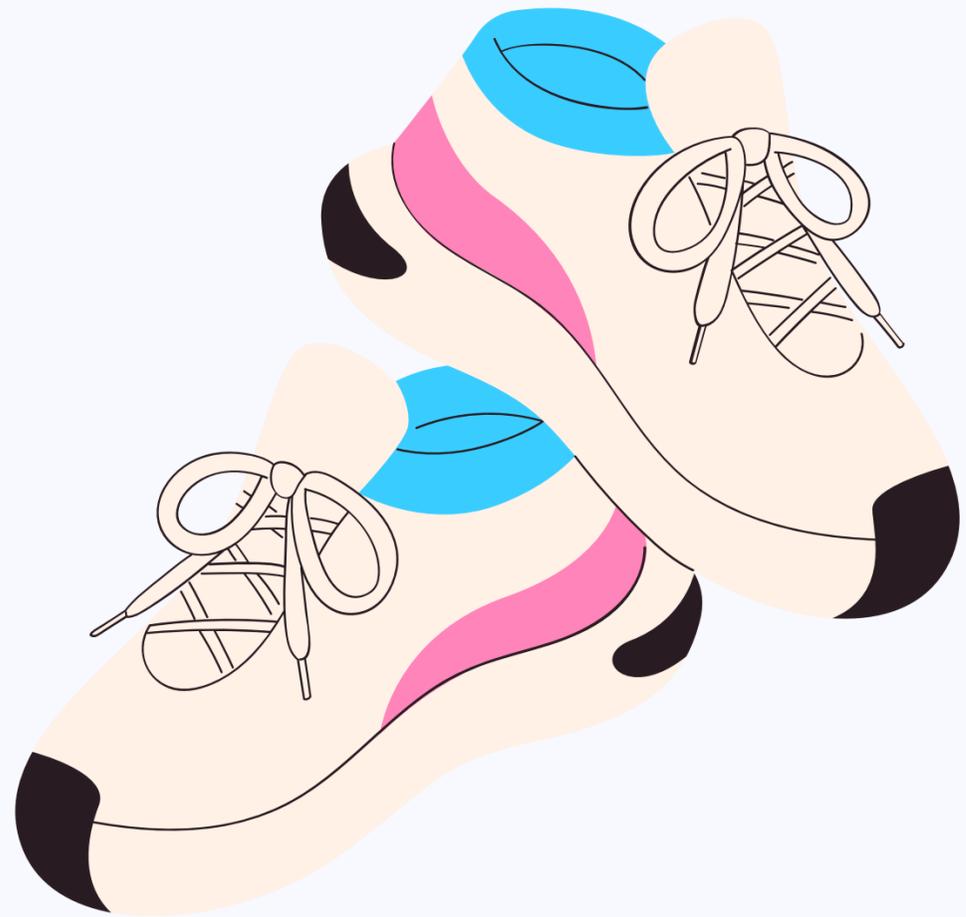


Protéger votre
énergie



“Etre aidant.e c’est une course de fond. Pour tenir sur la distance, il faut être préparé.”

Coline.



Adopter une
attitude de
marathonien



Identifier vos
motivations
et motifs d'action



Remplacer la
culpabilité par la
responsabilité

Coline.

Identifier et exprimer **vos besoins**



- Besoin de répit
- Besoin de socialiser et rompre l'isolement
- Besoin d'avoir des loisirs et activités à soi
- Besoin de sortir à l'extérieur et bouger
- Besoin d'exprimer ses émotions
- ...

Quels **besoins** identifiez-vous ? 

SCAN ME





Maintenir une
bonne hygiène
de vie



Autres pistes

- S'entourer de gens positifs
- et de belles choses
- Régler ses conflits
- S'exprimer
- Respirer

Identifier vos ressources





L'aide
extérieure



La famille





Le travail

Onepoint s'engage
à vos côtés



Coline.



Je réponds à vos
questions sur **mon vécu**!

Coline.

Evaluer anonymement



SCAN ME





On continue la **discussion** ?

Réservez une séance privée en flashant le code sur votre téléphone ou rendez-vous sur

<https://www.coline.care/conference-aidant-onepoint>



Echange offert et confidentiel de 30 minutes
par téléphone / visio



merci

