

# PAS À PAS, JE RETROUVE MON ÉQUILIBRE



Groupe des familles et aidants proches  
de la Réadaptation Ambulatoire de l'HJG

De ..... à ..... 20.....

Ce carnet de bord a été réfléchi pour l'accompagnement psychologique d'un aidant proche d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative.

L'annonce d'une maladie chronique chez son proche, parfois posé au bout d'un long parcours de recherche, peut provoquer des inquiétudes et bouleverser tout un réseau de relation : la « famille » et/ou les « aidants proches ».

C'est pour cela que la réadaptation ambulatoire de l'Hôpital de Jour Gériatrique (HJG) leur offre la possibilité de prendre soin d'eux dans le présent et le futur.

Tentons de réveiller, peaufiner ou développer les compétences que nous développons depuis notre plus tendre enfance, comme le fait chaque être humain, pour traverser des moments déséquilibrants. Allons à la recherche d'un équilibre intérieur, en retrouvant notamment un sentiment de sécurité, qui peut aider à la stabilité extérieure dans le relationnel.

## 1<sup>ÈRE</sup> SÉANCE

AMORCE DU CHANGEMENT,  
DU DEUIL QUE JE TRAVERSE...

### Quelques lignes de conduite pour le bon fonctionnement des séances du groupe.

- Je m'engage à participer à l'entièreté des séances.
- Si je quitte le groupe, je réfléchis à une manière de dire 'au revoir' au groupe.
- J'arrive à l'heure par respect pour chacun. Une séance de groupe dure deux heures.
- Si pour une raison exceptionnelle, je ne peux pas participer à une séance de groupe, je préviens les animatrices et je leur transmets 'un que dire' aux participants de la séance.
- J'éteins mon GSM pendant le temps de la séance de groupe.
- Je veille à ce que chacun ait son temps de parole.
- Je me respecte et je respecte l'autre.
- J'écoute jusqu'au bout celui qui parle.
- Je garantis la confidentialité, ce qui est dit au sein des séances de groupe reste dans les séances de groupe. Je ne sors pas les dires des participants aux séances de groupe.
- Mon carnet 'Pas à pas' m'appartient et je veille à ce qu'il m'accompagne à toutes les séances.
- J'ai la possibilité de faire appel à un 'parachute' pendant la séance et entre les séances.

■ Dans mon groupe, il y a :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

■ Comment ai-je envie de me présenter ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

■ Mon objectif pour la fin des séances de groupe est ...

■ Quelle est ma situation de vie pour le moment ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

■ Quelles sont mes facilités actuelles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

■ Quelles sont mes difficultés actuelles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2<sup>ÈME</sup> SÉANCE MES RESSOURCES

**Depuis le jour de ma naissance, je dispose d'une boîte à outils que j'étoffe à travers le cycle de la vie. Parlons-en.**



## 3ÈME SÉANCE

### L'AVENIR AVEC MON PROCHE 'MALADE'

Est-ce que je l'envisage ?

---

---

---

---

---

---

Si oui, comment je l'imagine dans l'idéal ?

---

---

---

---

---

---

Comment je peux me rapprocher de cet idéal maintenant ?

---

---

---

---

---

---

- Quels sont mes obstacles actuels (physiques, financiers, psychologiques, spirituels).

---

---

---

---

---

---

- Ai-je déjà contourné des obstacles dans ma vie ? Si oui, comment ?

---

---

---

---

---

---

---

## 4ÈME SÉANCE

### UNE CRISE AVEC MON PROCHE...

Une situation de crise, c'est...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Et avec mon proche, ai-je déjà vécu une crise ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Quand la situation relationnelle avec mon proche s'enflamme, quelle est ma boussole ?**

■ Mes pistes pour passer au travers sont :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

■ Les pistes des participants pour passer au travers sont :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Jusqu'où je suis prêt(e) à aller dans l'accompagnement de mon proche ?

# 5ÈME SÉANCE

# PRENDRE SOIN DE MOI

J'ai ..... ans. Quand je fais une rétrospective de ces années, j'ai pris soin de moi à travers...

## Plusieurs pistes pour prendre soin de soi dans le deuil d'un contexte de vie.

1. Je mange bien et je prends le plus de sommeil possible.
2. Je règle les problèmes d'insomnie et je dors autant que j'en ai besoin.
3. Je prends des vacances temporaires pour moi : je m'offre des loisirs et des moments de détente, de manière à être plus en forme pour assurer le quotidien.
4. Je suis le plus possible ma routine quotidienne et je la coupe de moments de détente.
5. Je profite des moments de grâce où les émotions sont à fleur de peau pour les exprimer : par exemple, en regardant une émission de télévision, en lisant un livre, en voyant une scène triste, ...
6. Selon la situation du moment, je m'octroie des temps de solitude pour respirer.
7. Je trouve une grande oreille pour être écouté(e).
8. J'évite de prendre de grandes décisions trop rapidement.
9. Je préfère toujours un moment de détente, un bon loisir, la main de quelqu'un, un massage, ... aux tranquillisants, à l'alcool, ...
10. Je m'entoure de personnes ou d'être vivants (plantes, animaux...).
11. J'apprends à rendre inopérantes les voix intérieures culpabilisantes en les chantant ou en les dansant ou... (libre à votre imagination).

12. Je me récite des litanies d'amour : 'Maman m'aime, Paul m'aime, mon chien m'aime, le soleil m'aime, la nature m'aime, mes amis m'aiment, ...
13. Je m'encourage de tous les progrès que je fais.
14. Je ne m'inquiète pas des moments soudains de tristesse. C'est un recul temporaire pour un nouvel élan vers la santé et la joie.
15. J'évite des fuites dans un faux bien-être comme les achats compulsifs, ... J'évite, comme je peux, les états de fatigue excessive. Je fais appel à mon entourage si besoin.
16. Je retrouve mes ressources spirituelles : les prières de ma jeunesse, les lieux de méditation, les endroits où je me sens bien, etc...
17. Je fais appel à des tiers pour m'aider dans le quotidien sans m'en vouloir.
18. Les crises font partie du contexte de la maladie de mon proche. J'ai la capacité de retrouver mon équilibre (un sentiment de paix parfois temporaire, ...).
19. Je peux m'autoriser des intervalles 'plaisirs' sans m'inquiéter à tout moment pour mon proche.
20. J'arrive à déceler les petits moments agréables avec mon proche 'malade'.
21. J'ose m'ouvrir aux activités près de mon lieu de vie.

Pensez-vous à d'autres pistes que celles énumérées ci-dessus ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Quelle piste me ressemble ? Quelle affirmation est proche de ce que j'ai déjà fait auparavant ?

---

---

---

---

---

---

---

- ### ■ Comment je la mets en place concrètement ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 6ÈME SÉANCE

## PLACE À L'AMUSEMENT

## Comment est-ce que j'entretiens le sentiment de joie dans mon quotidien ?





## **7ÈME SÉANCE**

**OÙ J'EN SUIS ?**

### **Séance de clôture du groupe.**

Faisons un bilan des six séances de groupe sur les thèmes suivants :

- Amorce du changement, du deuil que je traverse.
- Mes ressources
- L'avenir avec mon proche
- Une crise avec mon proche
- Prendre soin de moi
- Place à l'amusement







# Quelques outils, ressources, ...

Ils peuvent être des livres, revues, des personnes, des paroles, des objets, des reportages, des films, des associations, des lieux, ...

À vous d'être créatifs à souhaits !

## Livres pour la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées (Maladie de Creutzfeldt-Jakob, maladie à corps de Lewy, dégénérescence frontotemporale, maladie cérébro-vasculaire, ...)

- *Alzheimer, le guide des aidants*, publié par la Ligue Alzheimer asbl (En Belgique).
- *Alzheimer, le livre des aidants*, Docteur Jean-Pierre Polydoor, Editions L'Esprit du temps.
- *100 idées pour accompagner une personne malade d'Alzheimer* France Alzheimer, Editions Tom Pousse (2015).
- *Alzheimer. Accompagner ceux qu'on aime (et les autres)* Collette Roumanoff. Editions J'ai lu (2022).
- *Le deuil blanc, Journal d'un accompagnant* Jean Biès. Hozhon Eds (2015).

## Groupes Alzheimer Café de votre commune

## Reportages ou films :

- « Mother » : un documentaire sur la maladie d'Alzheimer et le rôle de mère (RTBF).
- ARTE Regards – Promesses d'une expérience inédite. Le village Alzheimer. Des histoires d'Européens.
- Annie Girardot, Ainsi va la vie. Documentaire (2008), AlloCiné.

## Idées d'activités pour l'aidant

- Revue 'Seniors Charleroi'.
- OnVaSortir ! Charleroi (idées d'activités).

Ce carnet de bord est un outil à utiliser uniquement dans le cadre d'un accompagnement psychologique de l'aïdant proche pendant les séances de groupe.

Ce livret appartient au participant une fois qu'il a intégré le cycle de séances du groupe.

Si vous souhaitez des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à venir vers Maurine Di Nobile ou Isabelle Houbart, les auteurs de ce carnet.

## COORDONNÉES DES ANIMATRICES :

**Di Nobile Maurine : Liaison gériatrique,  
ergothérapeute**  
[maurine.dinobile@ghdc.be](mailto:maurine.dinobile@ghdc.be)

**Houbart Isabelle : Psychologue clinicienne**  
[isabelle.houbart@ghdc.be](mailto:isabelle.houbart@ghdc.be)  
060/11.19.77

**Hôpital de jour gériatrique :**  
060/11.37.00

