

## **« Soutien aux proches-aidants »**



**Juin 2016**

## 1. Buts du projet

Soutenir et accompagner l'**entourage des enfants atteints d'un handicap physique, mental ou d'une maladie**, par une approche professionnelle alliant écoute, présence et massage (massage classique, assis, réflexologie plantaire).

## 2. Mon parcours

Titulaire d'un diplôme de thérapeute en santé depuis 2011 (reconnu par l'ASCA) ainsi que d'une formation en tant qu'accompagnante de personnes en fin de vie (Caritas et la Maison de Tara), j'ai moi-même été une proche-aidante à plusieurs reprises, notamment auprès de ma mère, qui s'est éteinte après de longues années de maladie. Suite à cette expérience de vie enrichissante mais ô combien éprouvante, durant laquelle j'ai été confrontée à la solitude et au manque de soutien externe, l'envie de mettre en place un projet destiné à alléger ce parcours pour les autres a fait surface. Cette envie est devenue plus forte au fil des mois passés en tant que bénévole à la Maison de Tara, grâce aux nombreux messages de remerciement des proches que j'ai eu la chance de côtoyer, qui ont confirmé à quel point la présence, l'écoute font toute la différence lors de moments difficiles.

## 3. Présentation de la prestation de soutien

### A. Prévention

Face aux épreuves que nous traversons au cours de notre vie, que ce soit un handicap, une maladie; qu'elle concerne notre personne, celle d'un parent, d'un enfant ou d'un ami, nous l'approchons comme nous le pouvons : avec sérénité, crainte, colère, désespoir... Une simple présence, une écoute sans jugement, un contact réconfortant aident sans aucun doute l'entourage à affronter la réalité de manière plus sereine.

Lorsqu'un rythme de vie se voit chamboulé suite à un événement difficile et inattendu, les membres d'une famille et certains proches se voient contraints à aménager leur emploi du temps de manière différente, afin de pouvoir répondre aux besoins de la personne concernée. Focalisés sur le bien-être de cette dernière, les proches-aidants méconnaissent trop souvent les risques d'épuisement auxquels ils sont exposés. Ceci d'autant plus s'ils ne disposent pas des informations sur les aides existantes.

Le besoin de soutien est alarmant, étant donné que les chiffres avancent que 80% des proches-aidants en arrivent au stade d'épuisement (exposition sur le thème des proches-aidants du 6 décembre 2013 à l'Uni-Mail, Genève).

Le souci actuel est de réussir à identifier ces personnes qui font partie de cette catégorie nommée les « proches-aidants », sans quoi notre société ne pourrait fonctionner. La plupart des proches-aidants oeuvrent de manière discrète, à la maison et sont généralement trop investis dans leur rôle pour penser à s'occuper d'eux également.

Des mois, des années peuvent ainsi s'écouler pour certains proches-aidants, qui finissent incontestablement par s'épuiser.

Selon les chiffres avancés (GHI du 22 mai 2014), plus de 27 millions de francs sont remboursés annuellement aux assurés genevois pour des frais de psychologie. Genève détient ainsi 13% de la totalité des remboursements effectués au niveau national, alors que la population du canton ne représente que 5% du pays. Sans compter les personnes qui sont dans le besoin et ne se soignent pas. En agissant en amont, par la prévention, nul doute que tout le monde en sortirait gagnant. Mais laissons l'aspect financier de côté pour se pencher sur celui plus important : l'aspect humain. Nous sommes et serions tous reconnaissants d'être soutenus lors d'étapes difficiles de la vie, d'autant plus si la vie fait que c'est un enfant que l'on accompagne dans l'épreuve d'un handicap ou d'une maladie.

Développer un projet de soutien pour les proches-aidants est essentiel,

- ***Parce que la vie fait que nous nous retrouvons à accompagner un proche dans le besoin,***
- ***Parce que la vie fait que l'on se retrouve seul(e),***
- ***Parce qu'il est parfois plus facile de s'ouvrir à une personne « hors cercle familial »,***
- ***Parce qu'une simple présence et le contact sont source d'apaisement,***

A partir du besoin de reconnaissance et de soutien des proches-aidants, tout en s'inscrivant dans une démarche préventive, la prestation consiste à proposer :

- un espace d'écoute, de communication et de non-jugement nécessaires au réconfort,
- une action de détente corporelle.

## B. Réalisation

Disposer d'un espace paisible où trouver un peu de soutien, parler de ses craintes ou simplement de son vécu, le temps d'une parenthèse. Le manque de place étant souvent un souci, l'idée est de créer un espace supplémentaire sous forme d'une roulotte est apparu comme une solution séduisante. Espace différent, dont le but est de permettre aux proches-aidants d'oublier ne serait-ce qu'un court laps de temps le quotidien, mais sans pour autant changer un programme souvent très chargé. Le temps d'un soin, d'une séance, d'un repas ou autre donné au patient, laisserait au proche-aidant la possibilité pour qu'il se ressource, l'esprit tranquille.

La présence d'une personne est prévue deux jours par semaine, mais pourra être augmentée si le besoin s'avère nécessaire. Il est espéré que ce soit le cas, au fur et à mesure que les proches-aidants soient informés et à l'aise avec cette possibilité. Une action de communication préalable est prévue, via flyers et communication directe avec les proches-aidants. La communication à propos de ce projet soulignera expressément que sa gratuité n'est possible que grâce à des donations provenant de personnes convaincues de l'importance de celui-ci. Et non parce qu'un soutien aux proches-aidants est considéré

comme secondaire. Parce que sans le rôle que ces derniers endossent, la société ne fonctionnerait pas.

Afin d'évaluer le nombre de personnes qui seront accueillies dans la roulotte, un document sera rempli de façon régulière.

#### 4. Besoins et financements

Les besoins financiers sont de deux types : les frais de mise en place et les frais fixes de fonctionnement.

<b>Budget: frais de mise en place</b>	
achat roulotte	CHF 15'000
aménagement roulotte (fauteuils, tapis, lampe, coussins, machine café, etc.)	CHF 3'000
<b>Total</b>	<b>CHF 18'000</b>

En ce qui concerne les frais de fonctionnement, 12 heures de présence hebdomadaire ainsi que d'éventuels massages (réflexologie, relaxation) prodigués gratuitement sont estimés à 40'000 CHF par an (avec frais divers, tels que huile, nettoyage des linges, cafés ou thés). Les frais d'entretien et de nettoyage de la roulotte, ainsi que les frais d'électricité sont estimés dans le tableau ci-après.

<b>Budget : frais de fonctionnement annuel</b>	
entretien et nettoyage roulotte	CHF 500
électricité (lumière, chauffage)	CHF 800
présence thérapeute(s) agrée(s) et massages	CHF 40'000
<b>Total</b>	<b>CHF 41'300</b>

## Contact

Michelle Moser,

245 rue de Bernex, 1232 Confignon

Adresse mail : [michellemoser.ce@gmail.com](mailto:michellemoser.ce@gmail.com)

Téléphone portable : 078 766 95 54

