

Guide

Structurer et animer une démarche de pair-aidance

Guide méthodologique basé
sur le projet “Supairaidant”,
mené à la plateforme de répit
et d’accompagnement de Lille.



Projet porté par



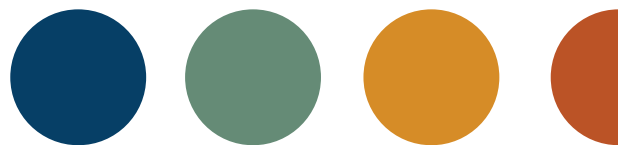
Projet financé par



Avec le soutien de la



Pourquoi ce guide ?



Ce guide se présente comme une mallette pédagogique ou une boîte à outils, créée pour partager l'expérience du projet de pair-aidance, nommé « Supairaidant ». Le projet Supairaidant a été mené à la plateforme d'accompagnement et de répit de Lille et financé par le département du Nord.

Ce document est un outil pratique destiné à inspirer d'autres plateformes de répit en valorisant les enseignements tirés de notre initiative.

Vous y retrouverez le récit de notre expérience allant du recrutement des pairs-aidants jusqu'à l'animation des rencontres avec les aidants en passant par les outils utilisés dans les différentes phases du projet, le tout étayé par quelques ressources théoriques.

Chacune de ces phases demande une organisation et une attention particulière pour garantir le succès des ateliers et la qualité des échanges qu'ils offriront. Pour chacune d'entre elles, nous présenterons comment nous avons fait grâce à un déroulé chronologique ainsi que des retours d'expériences par les professionnels et des témoignages de pairs-aidants et d'aidants.

En diffusant cette expérience, **nous souhaitons encourager d'autres structures à s'en inspirer et à explorer des approches similaires, adaptées à leur propre contexte.** En capitalisant sur ce savoir-faire, nous espérons renforcer les dispositifs d'accompagnement par les pairs, grâce à une dynamique collective au service des publics concernés.





Sommaire

1 Supairaidant : présentation du projet **p.4**

Origine du projet et retour sur l'expérience de pair-aidance développée à la plateforme d'accompagnement et de répit de Lille.

2 Recrutement et formation des pairs-aidants **p.10**

Les étapes préalables au démarrage du projet : repérage, prise de contact, information et formation des pairs-aidants (dont fiches outils).

3 Constitution et animation des ateliers **p.28**

Animation des ateliers de codéveloppement par les pairs-aidants.

4 Annexes **p.34**

Ressources complémentaires aux fiches outils.

1

Supairaidant : présentation du projet



À l'origine de ce guide, il y a le projet "Supairaidant", expérimenté dans la plateforme de répit de Lille (Feron-Vrau). Ce guide démarre ainsi naturellement par un rapide retour sur ce qui nous a amenés à développer ce projet et ses différentes phases.

1.1 Quels sont les constats de terrain ?

- Les aidants sont de plus en plus nombreux, **ils sont 13 millions en France**. Aider les aidants devient un enjeu de santé publique.
- Être aidant a des conséquences sociales (isolement), psychologiques (anxiété, dépression) et médicales (troubles du sommeil, problèmes physiques, surmortalité).

1.2 Quels sont les besoins identifiés par les plateformes de répit ?

Dans le cadre du projet Supairaidant, pour identifier les besoins prioritaires des aidants, la plateforme d'accompagnement et de répit de Lille a utilisé l'outil « la roue des besoins ». Grâce à cette méthode, les professionnels de la plateforme ont constaté que **80% des aidants expriment le besoin d'échanger avec des personnes qui vivent ou ont vécu une situation similaire à la leur**.

De ces constats, l'équipe Ensembl de l'Université Catholique de Lille et la plateforme de répit de Lille ont décidé de travailler ensemble sur un projet de "pair-aidance", afin de co-concevoir et d'expérimenter un dispositif d'accompagnement pair à pair de proches aidants.



Gérard, aidant de sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer :

"Rencontrer d'autres personnes dans la même situation m'a permis de sortir de mon isolement. Je pouvais exprimer ce que je ne confiaais pas à ma femme, dans un espace où tout était accueilli sans jugement. Ces échanges avec d'autres aidants m'ont aussi permis de partager des astuces pratiques."

1.3 L'objectif du projet Supairaidant

Supairaidant naît ainsi avec **un double objectif** :

- imaginer un accompagnement de pair à pair, d'aidant proche à aidant proche pour répondre aux besoins exprimés,
- penser cet accompagnement dans une perspective de participation sociale et de solutions coconstruites avec les pairs-aidants et les aidants eux-mêmes.

1.4 Les parties prenantes du projet

Le projet Supairaidant a été pensé et mis en œuvre avec plusieurs parties prenantes :

- les professionnels de la plateforme d'accompagnement et de répit "Maison des Aidants" de Feron-Vrau à Lille (psychologue et directrice),
- les membres de l'équipe Ensembl, unité d'apprentissage en démarche Living Lab de l'Université Catholique de Lille (directeur, ingénieure de recherche-psychologue, chargée de communication),
- d'anciens aidants (les pairs-aidants) et des aidants volontaires.

1.5 Les grandes phases du projet

Phase d'expérimentation (2019-2020)	Phase d'évaluation scientifique (2021-2022)	Création d'un guide méthodologique (2023-2024)
---	--	---

Les différentes phases du projet nous ont permis :

- de co-concevoir une méthodologie d'accompagnement en pair-aidance, créée et testée avec les pairs-aidants,
- d'évaluer les impacts de cette première expérimentation et d'en affiner les pratiques,
- de capitaliser sur nos apprentissages pour en diffuser la méthode et permettre à d'autres plateformes de s'en inspirer et de se l'approprier.

1.6 Qu'est-ce que la pair-aidance ?

Vous l'aurez certainement remarqué, le nom du projet "Supairaidant" fait référence aux aidants, mais surtout à la "pair-aidance". Avant de poursuivre dans ce guide, nous souhaitons expliciter notre conception de la "pair-aidance" à travers des éléments définis dans la littérature scientifique.

Une définition de la pair-aidance (Castro, 2020)

"La pair-aidance correspond à une forme de relation d'aide offerte par des non-professionnels à des personnes avec lesquelles ils partagent la même problématique". "Elle se définit comme : l'assistance cognitive, émotionnelle et informative proposée par une personne, membre d'une communauté sociale, à une autre personne de la même communauté".

Source : Le Journal des Psychologues (2020). Le soutien par les pairs. La place du psychologue, n°374



La différence entre un pair-aidant et un aidant, d'après le projet Supairaidant



Le pair-aidant

- Il a traversé une période d'aidance pour accompagner un proche malade.
- Ce proche accompagné est décédé.
- Il a pu avancer sur son travail de deuil et prendre du recul par rapport à sa situation.
- Il est en mesure de faire part de son expérience pour aider les aidants.



L'aidant

- Il traverse une période d'aidance dans laquelle il accompagne un proche malade.
- Ce proche accompagné est présent à domicile ou à l'EHPAD.
- Pendant cette période d'aidance, il n'a pas toujours de recul sur sa situation.
- Il peut recevoir l'expérience vécue des pairs-aidants de façon à mieux appréhender la situation qu'il vit.



Le conseil de Supair-psy

Dans notre expérience, nous avons pu observer, par moments, une confusion entre le rôle du pair-aidant et de l'aidant. Par exemple, certains aidants pensaient prendre le rôle de pair-aidant. Il est important de clarifier les rôles de chacun à chaque étape et d'avoir des communications spécifiques envers les aidants et les pairs-aidants.

1.7

Les avantages et les limites de la pair-aidance

1.7.1

Quelques objectifs visés par la pair-aidance

- Redonner espoir aux aidants en montrant que le pair-aidant a lui-même affronté cette phase d'aidance et qu'il en a tiré des apprentissages et des compétences pour y faire face.
- Soutenir et responsabiliser les aidants, puisque le pair-aidant montre par son parcours une façon de reprendre du pouvoir, du contrôle sur son parcours de soin, sur ses besoins, sur sa vie.
- Apporter une expertise et montrer que le point de vue de chaque partie (soignant, aidant, aidé, etc.) est reconnu, compris, respecté.

1.7.2

Les avantages systémiques de la pair-aidance

- **Pour les aidants** : réduction des symptômes d'anxiété, de dépression, d'isolement.
- **Pour les pairs-aidants** : estime de soi, le sentiment d'utilité, le sentiment de reprise de contrôle sur sa vie.
- **Pour les équipes de soins** : modification de la culture professionnelle des soignants, transformation des représentations sociales et questionnement des pratiques.
- **Pour l'entourage des aidants** : passerelles, via les pairs-aidants, entre l'institution (santé) et les lieux d'intégration dans la cité (association).

1.7.3

Les limites de la pair-aidance

Il peut y avoir un risque de recrudescence des symptômes émotionnels chez le pair-aidant lors du partage de ses vécus et expériences. Ces symptômes peuvent apparaître si le pair-aidant n'est pas attentif à ses signaux d'alerte, s'il est encore trop fragilisé par des situations difficiles ou encore s'il n'a aucun appui extérieur comme un suivi psychothérapeutique.

Témoignages d'aidantes ayant participé au projet



Inès, aidante de son mari atteint de démence fronto-temporale :

« Moi ce que j'ai aimé, c'est voir le pair-aidant après, quand le conjoint malade est décédé, ça nous montre qu'il y a quand même une vie après l'accompagnement. »

Françoise, aidante de son mari atteint de la maladie d'Alzheimer :

« J'ai aimé ces échanges, le fait de parler à ces personnes qui comprennent, je peux raconter et m'exprimer sans commencer par réexpliquer la maladie. »

2

Recrutement et formation des pairs-aidants



Cette étape du projet Supairaidant nécessite d'identifier des pairs-aidants volontaires pour construire le projet. Après l'identification, vient le temps de la présentation du projet et la formation de celles et ceux qui acceptent de faire partie de l'aventure.

2.1 Recrutement des pairs-aidants

2.1.1 Comment identifier un futur pair-aidant ?

La plateforme de répit joue un rôle essentiel dans le repérage d'anciens aidants, susceptibles de prendre le rôle de pair-aidant, volontairement.

Dans le projet Supairaidant, c'est la psychologue de la plateforme de répit qui a repéré les personnes susceptibles d'être intéressées par le projet, ayant vécu l'expérience de l'aidance. Cette professionnelle a accès à la file active des aidants. Elle connaît les aidants, soit pour les avoir rencontrés directement, soit par l'intermédiaire des échanges avec ses collègues.



Les futurs pairs-aidants doivent :

- avoir vécu une expérience d'accompagnement,
- et surtout être en capacité émotionnelle de partager leur expérience.

La psychologue se base sur la connaissance qu'elle a du parcours d'aidance du futur pair-aidant, son suivi et sa présence au sein de la plateforme de répit (participation à des entretiens individuels, des groupes, des sessions de formation, des activités).



Le conseil de Supair-psy

Lors du recrutement de futurs pairs-aidants, nous avons sélectionné des personnes **ayant perdu un proche depuis au moins un an**, voire davantage. Le professionnel doit être en mesure d'évaluer l'état d'avancement du deuil de la personne et s'assurer qu'elle est prête à s'engager dans cette démarche. Il est essentiel que le professionnel fasse preuve de vigilance pour confirmer que le futur pair-aidant est apte à participer à ce processus.

Témoignage des pairs-aidants sur leurs envies en rejoignant le projet



Jean, pair-aidant :

« Comme je dis, aidant un jour, aidant toujours. Je suis attaché à la maison des aidants et je la connais depuis ses débuts, je souhaitais continuer à en faire partie. »

Iris, pair-aidante :

« En venant à la plateforme de répit, je me suis sentie moins seule. J'avais à cœur de rendre tout ce que j'ai reçu. »



Lisiane, pair-aidante :

« Je souhaitais continuer à participer à la vie de la plateforme d'accompagnement et de répit où j'ai trouvé beaucoup de soutien. »



2.1.2 Comment sensibiliser les futurs pairs-aidants au projet ?

Pourquoi sensibiliser les futurs pairs-aidants au projet ?

Il est important d'expliquer le projet aux futurs pairs-aidants pour qu'ils sachent ce que cette participation va impliquer, notamment le retour de souvenirs émotionnellement chargés.

La décision de s'engager comme pair-aidant doit émaner d'une volonté personnelle, sans aucune pression extérieure. D'ailleurs, certains d'entre eux se sont rendus compte qu'ils ne trouveraient pas dans ce projet ce qu'ils venaient chercher et ont décidé d'arrêter.

Comment sensibiliser les futurs pairs-aidants au projet ?

- **Première étape :** téléphoner aux futurs pairs-aidants pour expliquer les grands principes du projet. Dans le cadre du projet Supairaidant, ces derniers avaient préalablement émis le souhait de faire quelque chose de leur expérience d'aide.
- **Deuxième étape :** organiser une réunion d'information pour une rencontre physique entre les chargés de projet et les futurs pairs-aidants entre eux. La séance d'information permet d'exposer les contours du projet : son objectif d'accompagnement entre aidants, son fonctionnement en groupes de parole structurés, et l'importance du partage d'expérience. Les futurs pairs-aidants découvrent ce que signifie concrètement devenir pair-aidant. Cela permet également d'entrer dans les détails pratiques : déroulé des groupes, rythme des rencontres, disponibilité attendue.
- **Troisième étape :** laisser un temps de réflexion aux futurs pairs-aidants pour qu'ils puissent décider de leur envie de participer ou non à ce projet. Cette période est importante pour mûrir sa décision et se projeter dans ce nouveau rôle. L'équipe projet reste disponible pour des échanges individuels, permettant d'exprimer ses questionnements ou ses appréhensions.



Exemple d'une affiche de communication du projet.

Le conseil de Supair-psy

Dans notre expérience : nous avons insisté sur le temps de participation active des pairs-aidants à l'élaboration, l'amélioration et le bilan du projet. Par exemple, les pairs-aidants ont participé à la création de certains outils et à la méthodologie du projet.



2.1.3 7 questions que les pairs-aidants vous poseront (peut-être)

1. Combien de temps le projet va-t-il me prendre ?

Le projet peut s'étaler sur environ 10 mois. Il faut compter en moyenne une séance par mois : 6 séances de formation et 4 à 5 séances d'animation de groupe.

2. Est-ce que je vais être capable d'animer et d'écouter correctement les aidants ?

La formation proposée est rapide mais elle prépare bien à l'écoute et l'animation. Par ailleurs, grâce à votre expérience de l'aidance, vous êtes la bonne personne pour comprendre l'aidant.

3. Que faire si un aidant est en détresse lors de l'atelier que j'anime ?

C'est au professionnel qui co-anime l'atelier de gérer cette détresse.

4. Que faire si les aidants me posent des questions sur ma situation et comment faire pour ne pas prendre toute la place ?

Il est conseillé de répondre et d'évoquer ce que vous souhaitez sur votre propre situation. Ce partage peut être très éclairant pour un aidant à appréhender concrètement ce qu'il vit, fait, partage avec son proche aidé en le confortant ou en lui montrant comment faire différemment.

5. Que faire si les situations évoquées par les aidants font ressurgir les émotions que j'ai vécues lors de l'accompagnement de mon proche ?

Le professionnel qui co-anime l'atelier prend toujours un temps après la séance de codéveloppement pour débriefer avec vous et s'assurer que vous vous sentez bien. Des séances spécifiques sont prévues pour les pairs-aidants pour partager sur ce que vous vivez lors de l'animation du codéveloppement.

6. Que faire si un aidant prend trop de temps ou de place pendant la séance ?

C'est justement l'intérêt d'avoir un binôme d'animateurs, un professionnel de la structure et un pair-aidant mais aussi un protocole détaillé comme le codéveloppement. Le binôme peut déjà s'entre-aider pour recadrer l'aidant qui prendrait trop de place en faisant référence d'abord aux règles établies ensemble et en mentionnant le protocole à partir duquel nous avons décidé tous ensemble de réguler les échanges.

7. Ai-je été vraiment utile aux aidants lors de l'animation de la séance de codéveloppement car j'ai le sentiment que je ne sers pas à grand-chose ?

Souvent, on sous-estime le rôle de l'écoute de l'aidant et l'espace qui lui est offert est réellement précieux. Il est aussi difficile de se rendre compte sur le moment des changements possibles chez l'aidant suite à ce type de groupe. Ce n'est que dans le temps et au fur et à mesure des rencontres que l'on peut voir des comportements, des attitudes, des paroles changés.

2.2 Formation des pairs-aidants

La formation des pairs-aidants est une étape essentielle pour qu'ils puissent animer des groupes d'aidants, avec l'aide de l'équipe projet. Cette formation permet aux futurs pairs-aidants de se familiariser avec ce nouveau rôle et de s'outiller pour être le plus à l'aise possible lors des animations de groupes d'aidants.

Deux formations sont proposées aux pairs-aidants :

- **Une formation à la méthode de codéveloppement.** Cette méthode structure les échanges au sein de groupes. Cette méthode permet d'aller au-delà du simple partage d'expérience pour construire ensemble des solutions concrètes.
- Puis, **une journée de formation centrée sur l'écoute active.** Cette formation, créée sur mesure, répond aux besoins exprimés par les pairs-aidants eux-mêmes. Elle alterne entre exercices pratiques et temps d'échanges, permettant d'identifier son style d'écoute et de développer ses capacités d'accompagnement.

2.2.1 Formation à la méthode de codéveloppement

Différence entre atelier de codéveloppement et groupe de parole

Alors que les groupes de parole peuvent parfois amplifier l'anxiété ou se limiter à l'expression des vécus, le codéveloppement offre une approche structurée et orientée vers l'analyse de pratiques. Cette méthode répond au souhait des aidants de partager leurs expériences et compétences, en valorisant leur savoir-faire et en donnant du sens à ce qu'ils ont vécu. Là où un groupe de parole est centré sur le « dépôt » des émotions, le codéveloppement invite à aller plus loin, en co-construisant des apprentissages et des solutions.

Anémone, aidante de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Elle témoigne de sa participation à un atelier de codéveloppement :

« Ce qui m'ennuie dans un groupe de parole, c'est qu'on raconte toujours la même chose. Là, le fait de prendre une personne et un seul cas est intéressant parce que cela permet une analyse approfondie de la situation. Cela élargit un peu notre réflexion. »



Codéveloppement : définition et principes de la technique

Démarche voisine du groupe d'analyse de pratiques, le groupe de codéveloppement est « une approche de formation qui mise sur le groupe et sur les interactions entre les participants pour favoriser l'atteinte de l'objectif fondamental : améliorer la pratique professionnelle » (Payette & Champagne, 1997).

Chaque atelier de codéveloppement s'articule autour d'un même canevas méthodologique ; une personne expose une situation problématique tirée de son expérience individuelle, de son vécu professionnel, et profite du regard et de la réflexivité du groupe pour analyser la situation évoquée, mieux la comprendre et rechercher des stratégies d'actions ou pistes de solutions. Lieu d'échanges et de partage d'expériences, le groupe de codéveloppement permet à chaque participant de développer et mieux maîtriser son agir professionnel.



Sources : Payette, A. & Champagne, C. (1997). *Le groupe de codéveloppement professionnel*. Presses de l'Université du Québec.

Van Comperol, H., Denève, C. & Cléty, H. (2025). *Démarches groupales. Théories et pratiques*. Dunod.

Apports de la méthode

Cette méthode participe à une sorte d'empêchement de la réactivité immédiate (souvent à l'œuvre dans les réunions de travail), incite à écouter jusqu'au bout avant d'intervenir et supprime le débat classique.

Chez les aidants, la technique pourrait favoriser le développement de compétences telles que :

- **Identifier des situations quotidiennes complexes** et les rendre plus confortables.
- **Améliorer ses capacités d'écoute** et être « mieux » disponible à l'autre.
- **S'obliger à prendre le temps de la réflexion.**
- **Vivre d'autres façons de penser**, de ressentir, d'agir.

Il ne s'agit pas seulement de support et de soutien comme dans les groupes de parole mais de transformer sa façon de penser, agir, ressentir des situations complexes. Ainsi, l'aidant pourrait se sentir davantage acteur dans les situations complexes et non simple observateur.



Le conseil de Supair-psy

Il est indispensable d'expérimenter la méthode avant de l'utiliser en animation pour l'intégrer, la maîtriser et l'ajuster.

La méthode de codéveloppement, définie par Payette et Champagne, a été adaptée par les pairs-aidants qui ne se décrivent pas comme des professionnels de l'analyse de pratique. Ils doivent se l'approprier sans rigidité. Cela permet d'évaluer si la méthode convient, d'en comprendre les mécanismes, et de l'ajuster aux besoins du groupe. Par ailleurs, l'expérimentation de la méthode permet aux pairs-aidants de voir où ils en sont avec le partage de situations émotionnelles.

Déroulé de la formation au codéveloppement

Dans le cadre du projet Supairaidant, les pairs-aidants ont d'abord expérimenté la méthode de codéveloppement en l'appliquant à leurs propres situations d'aidant, avant de devenir eux-mêmes animateurs d'ateliers de codéveloppement.

Pendant la séance de 2 heures, les pairs-aidants vivent le protocole du codéveloppement (cf p.17) :

- **un des pairs-aidants joue le rôle de l'aidant exposant** (détaillé ci-dessous),
- **les autres pairs-aidants ont le rôle des aidants écoutants** (détaillé ci-dessous),
- **les deux professionnels animant la formation jouent le rôle du binôme** qui anime la séance de codéveloppement.

À la fin de la séance, les pairs-aidants font un retour d'expérience avec les professionnels pour mieux comprendre la méthode.

Pour permettre à chaque pair-aidant de jouer une fois le rôle de l'aidant-exposant, il faut prévoir autant de séances de formation que de pairs-aidants formés soit à minima 4 séances de formation au codéveloppement.

Les principes d'un atelier de codéveloppement avec des aidants

L'objectif est d'exposer au groupe une difficulté rencontrée avec son proche malade et que le groupe puisse faire des retours pour aider la personne exposante à prendre du recul par rapport à la difficulté rencontrée, la voir sous un autre angle, avec un nouvel éclairage. Autour de la table, nous retrouvons : un aidant exposant, des aidants écoutants, un pair-aidant et un professionnel.



Christine, aidante de son mari atteint de la maladie de Parkinson.

Elle témoigne de sa participation à un atelier de codéveloppement :

« Je trouve que c'est intéressant, au moins tout le monde ne parle pas de situations différentes, on ne parle que d'une situation à un moment et c'est à partir de celle-là qu'on échange. »

Dans le cadre de la formation, les pairs-aidants prennent connaissance des rôles de chacun pendant l'atelier, à savoir :

- **le pair-aidant** : garantit le bon déroulé des étapes de l'animation et partage son vécu/ expérience d'aidant,
- **l'aidant exposant** : présente une situation, une difficulté,
- **les aidants écoutants** : questionnent la situation, écoutent et partagent leurs impressions,
- **le professionnel de la plateforme** : garantit le cadre et le bon déroulé de l'animation.

Si certains aidants abordent des événements singuliers (culpabilité à ne pas pouvoir assumer une tâche d'aidance, etc.) pour lesquels un suivi individuel devrait advenir, **c'est au professionnel de relever ceci et d'orienter ensuite l'aidant.**

Le déroulé qui suit revient sur les différentes phases d'un atelier de codéveloppement tel qu'il a été expérimenté avec les pairs-aidants dans le cadre de leur formation à cette méthode.

1 La météo du jour : un exercice possible à mettre en place est ce qu'on appelle la "météo du jour". Cela vous permet de sentir l'état des participants, de connaître l'énergie dans laquelle ils se trouvent. Pour cela, vous pouvez simplement demander au groupe de "choisir le symbole météo qui correspond le mieux à leur humeur du jour". Les participants n'ont pas besoin de justifier ou de détailler leurs choix.



2 Les règles de bon fonctionnement du groupe : il s'agit de construire ensemble (au premier atelier) ou de rappeler (aux autres ateliers) les règles de bon déroulement de l'atelier : bienveillance, écoute attentive, suspension du jugement, confidentialité, respect de la parole de chacun, téléphone, engagement sur la durée, etc.

3 Choix et exposé de la situation : si les aidants ne trouvent pas de situation, le pair-aidant peut lancer des idées et une situation vécue par lui en lien avec le thème du jour. Lorsque la situation est trouvée, c'est l'aidant-exposant qui l'a proposée qui la présente au groupe. Il n'est pas interrompu par les autres membres du groupe (aidants-écoutants, pairs-aidants, professionnel) qui l'écoutent activement et notent les questions qu'ils peuvent avoir.

4 Questions sur la situation : c'est le moment où les aidants-écoutants, le pair-aidant et le professionnel peuvent poser des questions de clarification sur la situation mais aussi partager leurs impressions et faire des suggestions sur la situation exposée.

5 Synthèse / Apprentissage / Clôture : la parole est à nouveau à l'aidant-exposant qui vient synthétiser ce qu'il a entendu/perçu des échanges afin de regarder la situation qu'il a exposée avec l'éclairage des autres membres du groupe. Puis chacun est invité à prendre la parole, à tour de rôle, de façon à partager ce qu'il a appris, retenu, perçu et vécu de l'atelier et le mettre par écrit. Avant de se séparer, la date du prochain atelier est indiquée ainsi que le thème qui sera abordé.

Exemples de thématiques abordées d'un atelier de codéveloppement

Les thématiques abordées par les aidants sont diverses mais certaines d'entre elles sont régulièrement revenues dans nos expériences d'animation :

- la place de l'aidant dans la famille et les facteurs qui influencent la qualité relationnelle,
- la fatigue/lassitude de l'aidant, les facteurs à considérer pour l'identifier et comment s'en prémunir,
- les relations avec mon proche et les changements depuis l'arrivée de la maladie.

Jeanine, pair-aidante :

« Il faut se sentir prêt à écouter et à revivre ce que les autres vivent, c'est un peu comme un ping-pong, les autres vous envoient des informations qui font remonter, rejaillir des choses qu'on a vécues. Surtout pendant la formation, c'était difficile, il y a même une fois, j'ai pas voulu participer, je n'étais pas en état de le faire. Je ne m'attendais pas à ce que ça rejaillisse de cette façon. On a déjà la capacité d'encaisser beaucoup, sinon on y laisse sa peau et santé ! (....) Ça fait mal et en même temps du bien, de repenser à la personne qui est morte, on est toujours pris entre le fait de se souvenir, d'oublier. »



Le conseil de Supair-psy

Les pairs-aidants ne sont jamais seuls dans leur pratique.

Un professionnel de la plateforme les accompagne systématiquement lors des ateliers de codéveloppement qu'ils animent, assurant également un soutien au besoin.

Entre les ateliers de codéveloppement, des temps d'échanges sont proposés aux pairs-aidants animés par un professionnel de la plateforme. Ces temps réguliers permettent de faire le point sur les difficultés rencontrées et d'ajuster les pratiques.



Outil : déroulé d'un atelier de codéveloppement

Vous pouvez remettre ce tableau aux pairs-aidants en charge de l'atelier de codéveloppement.

Étapes	Objectifs de l'étape	Questions à poser par le pair-aidant	Pour aider à formuler
Météo du jour	Connaître l'état d'esprit des participants.	« Quelle est votre météo du jour ? »	« Aujourd'hui, ma météo est plutôt ensoleillée/nuageuse/pluvieuse/orageuse... »
Règles du groupe	Construire (ou rappeler) ensemble les règles de bon déroulement de l'atelier (bienveillance, écoute attentive, suspension du jugement, confidentialité, respect de la parole de chacun, téléphone, engagement sur la durée).	« À quelles règles devons-nous être attentifs pendant ces ateliers ? »	« Je souhaite qu'on se mette d'accord sur... »
Choix et exposé de la situation	Exposer la situation par l'aidant-exposant, les aidants-écoutants écoutent sans interrompre.	« Prenez le temps qu'il faut pour exposer la situation. Les autres écoutent sans poser de questions dans cette étape. »	« La situation concerne ce thème... et s'est passée ainsi... »
Questions et contributions sur la situation	Inviter le groupe à questionner l'aidant-exposant pour clarifier et partager ses impressions, ressentis, sentiments, sensations, idées, suggestions concernant la situation présentée par l'aidant-exposant.	« Quels ressentis, impressions, suggestions, pouvez-vous renvoyer à l'aidant-exposant ? Quel éclairage sur la situation pouvez-vous donner à l'aidant-exposant ? »	« Ta situation me fait penser à ... » « Tes émotions, réactions me rappellent... »
Synthèse, apprentissages, clôture	Synthétiser les informations reçues par les aidants-écoutants. Chacun partage ce qu'il a appris lors de l'atelier. On clôture l'atelier, on se dit au revoir.	« Après avoir entendu ces retours, que retenez-vous ? En une phrase, qu'avez-vous appris à l'écoute de la situation ? »	« Suite à cet échange, je retiens que... » « Ce que j'ai appris sur la situation, sur moi, sur le groupe... »

2.2.2 Formation à l'écoute active

Les pairs-aidants ont exprimé le besoin de se former à l'écoute active. Pour répondre à cette demande, une formation sur mesure a été conçue spécialement pour eux. Il ne s'agit pas, avec cette formation, que le pair-aidant se substitue à un professionnel de l'écoute. Il s'agit plutôt qu'il ait quelques outils lui permettant d'être à l'aise dans l'animation et de pouvoir accueillir et recevoir les éléments émotionnels partagés par les aidants, autrement dit minimiser les effets des potentielles réminiscences.

Jeanine, pair-aidante :

« Ce n'est pas une formation pour devenir psychologue et ce n'est pas notre rôle, il y a les professionnels avec nous dans les groupes et ça c'est important, on a leur soutien. Le pair-aidant doit être une sorte de témoin, de réceptacle des situations et faire écho notamment avec sa situation antérieure. »



Qu'est-ce que l'écoute active ?

Dans le cadre de la communication, l'écoute active est une façon structurée d'écouter son interlocuteur et de lui répondre. L'attention se porte sur l'autre personne pour permettre de comprendre, d'interpréter et d'évaluer ce qu'elle dit.

Savoir écouter repose sur plusieurs principes :

- **Accueillir** : savoir accepter l'autre comme il est.
- **Être centré sur ce que l'autre vit** : aller au-delà des faits pour s'ouvrir à la façon dont l'autre ressent les choses.
- **S'intéresser à l'autre plus qu'au problème lui-même** : plutôt que de voir le problème en soi, il s'agit de voir le problème du point de vue de l'autre.
- **Montrer à l'autre qu'on le respecte** : donner à l'autre l'assurance que l'on respecte sa manière de vivre ou de voir les choses.
- **Être un miroir** : faire l'écho de ce que l'autre ressent, mettre en relief les sentiments qui accompagnent les mots.

Source : Rogers, C. (2005). *Le Développement de la personne*. Dunod-interéditions.

Jean, pair-aidant :

« Avec la formation, j'ai appris à écouter et me taire et ça me fait aussi du bien. Je m'en sers aussi dans ma vie quotidienne et c'est utile. »



Marie, pair-aidante :

« La formation est importante, ça nous aide à nous sentir prêt à animer les ateliers. »



Outil : déroulé d'une journée de formation à l'écoute active

Ce tableau vous permettra d'organiser la journée de formation. L'objectif de la formation est de permettre au pair-aidant d'identifier quel écoutant il est, comment il réagit aux paroles de l'autre et comment il peut faire écho aux situations en reformulant les propos entendus.

Étapes	Objectifs de l'étape	Outils	Durée
Accueil	Présenter le déroulé de la journée et identifier les besoins et attentes des participants.	Météo du jour (cf p.15).	30mn
Temps 1 : « Je suis écouté »	Identifier mes besoins quand je suis écouté/identifier la diversité des besoins.	Carte des besoins	1h
Temps 2 : « Passage de l'écouté à l'écoutant »	Prendre conscience des transformations de l'information quand j'écoute et des ressentis associés.	Photolangage	1h
Pause déjeuner			1h
Temps 3 : « Quel écoutant je suis ? »	Identifier quel écoutant je suis et en discuter en groupe.	Questionnaire Catégories de Porter	1h
Temps 4 : « Quand je change de posture d'écoute »	Identifier les postures d'écoute jouées et analyser les ressentis des écoutants et écoutés.	Mises en situation et jeux de rôles autour des catégories de Porter	1h
Clôture/synthèse	Auto-évaluer ses zones de confort et limites en tant qu'écoutant.		30mn

Zoom sur les outils

Les outils cités dans la colonne ci-dessus ont été testés et expérimentés dans le cadre d'une séquence de formation consacrée à l'écoute active. Ces outils ne sont pas réservés à ce seul contexte. Ils peuvent être adaptés et mobilisés dans d'autres situations de formation, d'animation ou d'accompagnement. Découvrez-les dans les pages suivantes...

FICHE OUTIL

Cartes des besoins

Les objectifs de l'outil

- Briser la glace autour de la question des besoins d'écoute.
- Permettre aux participants d'identifier des contextes qui amènent à avoir des écoutes différentes et d'identifier la diversité des besoins.

Le matériel requis

- **Le jeu de cartes "l'expression des besoins"** : ce jeu est conçu pour nous aider à mieux identifier et exprimer nos besoins, souvent difficiles à reconnaître en raison des multiples influences qui nous entourent. Présenté à travers un personnage asexué, il utilise des détails corporels et gestuels pour illustrer différents besoins. L'objectif principal est de nous aider à distinguer nos besoins réels de nos désirs, envies et émotions, et à apprendre à les exprimer de manière plus authentique.



Pour trouver le jeu de cartes : <https://fcppf.be/produit/l'expression-des-besoins>

Consignes et déroulé de l'exercice

- Choisissez 1, 2 ou 3 cartes représentant des besoins que vous éprouvez lorsque vous êtes écouté par quelqu'un.
- Écrivez sur la feuille prévue les besoins identifiés sur les cartes et expliquez pourquoi vous les avez choisis.
- Présentez à tour de rôle les cartes et expliquez leur sélection (le besoin, le contexte, ce que vous avez ressenti, comment avez-vous assouvi ce besoin ou ce qui vous a empêché d'assouvir ce besoin, ce que cela vous a procuré comme sensation).



Questions pour animer les échanges :

- Que constatez-vous en entendant les réponses des autres ? Avez-vous déjà ressenti les mêmes besoins ?
- Nos besoins sont-ils les mêmes selon les contextes ? Cherchons-nous à satisfaire les mêmes besoins dans toutes les activités auxquelles nous prenons part ?
- Et pour les aidants que nous allons écouter à votre avis ?

FICHE OUTIL

Photolangage

Les objectifs de l'outil

- **Développer une posture d'écoute active** : apprendre à se rendre pleinement disponible à l'écoute de l'autre ; travailler la concentration nécessaire pour une écoute attentive et bienveillante.
- **Expérimenter l'expression de soi** : favoriser la mise en mots de ses ressentis et expériences à partir d'images évocatrices ; renforcer la confiance en sa propre parole et en sa capacité à partager son vécu.

Le matériel requis

- **Des cartes photolangages à imprimer** : nous avons sélectionné une trentaine d'images libres de droit qui peuvent renvoyer à plusieurs types d'événements et de souvenirs.

Vous retrouverez ces planches d'images en annexe (p.32).



Consignes et déroulé de l'exercice

- Disposez sur une table les planches d'images imprimées.
- Individuellement, chaque participant choisit une image qui le représente, qui lui rappelle un souvenir qui le touche, qui l'interpelle sur un événement vécu.
- En binôme, raconter ce souvenir/cet événement vécu à son binôme à tour de rôle.
- En groupe, celui ou celle qui a entendu le souvenir/événement le raconte au groupe.



Questions pour animer les échanges :

- Qu'avez-vous ressenti, éprouvé quand vous avez entendu le rapport de votre souvenir en groupe ?
- Sur quels aspects est-ce identique/différent à ce que vous avez raconté ? Que ressentez-vous à la relecture de votre souvenir par votre binôme ?

Source : Laot, F. & Bélisle, C. (2010). L'image dans l'histoire de la formation des adultes. La création de la méthode Photolangage. L'Harmattan.

FICHE OUTIL

Catégories de Porter

Les objectifs de l'outil

- Identifier quel écoutant je suis et en discuter en groupe.
- Grâce à la catégorisation de Porter, identifier quelles sont mes principales postures d'écoute et de retours et ce à quoi je dois être vigilant dans mes échanges quand je serai en posture d'animation des ateliers de codéveloppement.

Le matériel requis

- Questionnaire de Porter revu et adapté aux situations d'aidants.
- Grille de cotation.

Vous retrouverez ces ressources en annexe (p.32).

	Signification – Type d'attitude habituelle en face à face
Évaluation	Vos réponses sont évaluatives, c'est-à-dire qu'elles impliquent un point de vue moral personnel et comportent un jugement (critique ou approbateur) à l'égard d'autrui. Vous vous placez en conseiller moral.
Interprétation	Vos réponses sont des interprétations de ce que vous entendez. Vous ne comprenez pas ce que vous voulez comprendre, vous cherchez ce qui vous paraît le plus l'essentiel et vous essayez d'en donner une explication. En fait, vous opérez une distorsion par rapport à ce que l'autre voulait dire, vous déformez sa pensée.
Suggère	Vos réponses sont des réponses de soutien, visant à susciter un encouragement, une consolation ou une compensation. Vous compensez beaucoup et vous pensez qu'il faut éviter qu'autrui ne déprime.
Enquête	Vos réponses sont interrogatoires. Vous vous empressiez d'en savoir davantage et vous orientez l'entretien vers ce qui vous paraît important, mais vous risquez d'orienter l'entretien vers ce que vous pensez important. Vous êtes sans doute personnel et vous pressez l'interlocuteur en lui demandant ce que vous semble essentiel.
Déclasse	Vos réponses tendent à apporter une solution immédiate au problème. Vous réagissez par l'action et ne pensez pas à l'action. Vous voyez tout de suite l'issue que vous, vous choisissez ; vous n'attendez pas d'en savoir davantage. Il est vrai aussi que ce système vous débarrasse du client et de ses plaintes.
Compréhension	Vos réponses sont compréhensives et reflètent un effort pour vous inscrire sincèrement dans le problème tel qu'il est vécu par l'autre. Vous voyez d'abord et surtout que vous avez bien compris ce que l'autre dit. Cette attitude relâche l'interlocuteur et l'entraîne à s'exprimer davantage, jusqu'à le prouver que vous écoutez sans préjugé.

Consignes et déroulé de l'exercice

- **Phase 1** : lire et remplir le questionnaire de Porter individuellement,
- **Phase 2** : faire la cotation de ses réponses,
- **Phase 3** : partager sa cotation et son profil d'écouter.



Questions pour animer les échanges :

- Qu'apprenez-vous sur vous suite à ce questionnaire ?
- Que ressentez-vous à la découverte de votre profil d'écouter ?
Surpris ? Pas surpris ?
- Selon vous, quels efforts, quelles stratégies devriez-vous mettre en œuvre pour être dans les principes de l'écoute active lors de l'animation des ateliers de codéveloppement ?

FICHE OUTIL

Jeux de rôles

Les objectifs de l'outil

- Expérimenter les postures d'écoute de Porter à travers des mises en situation qui mettent en tension un écoutant et un écouté.
- Vivre la posture et sentir dans quelle mesure je suis à l'aise ou pas avec celle-ci afin d'identifier mes zones de confort ou de vigilance.

Le matériel requis

- Les scénarios des saynètes à jouer (voir pages suivantes).

Consignes et déroulé de l'exercice

- Deux personnes se proposent volontaires pour jouer la saynète : une personne prend le rôle d'un écoutant, l'autre d'un écouté, chacune sur un profil d'écouter de Porter. Les scénarios des jeux de rôle sont issus des 6 profils d'écouter de Porter (jugement, interprétation, soutien, enquête, suggestion, empathique). Vous pouvez les retrouver dans les pages suivantes.
- Pour chaque profil, on distribue aux deux personnes volontaires le rôle écrit de l'écouter et de l'écouté. On les laisse prendre connaissance du rôle : l'écouté met en tension et l'écouter conserve la posture proposée. On démarre la saynète quand les personnes sont prêtes. Les autres sont des observateurs attentifs et bienveillants de ce qui se dit, des gestes, des mots, des postures pour aider ensuite à l'échange.
- Durée des saynètes : 5 minutes environ.



Questions pour animer les échanges :

- Comment se sentent l'écouter et l'écouté ?
- Quelles difficultés/facilités ont-ils rencontré ?
- Comment faire pour transformer la situation ?
- Comment les observateurs ont vécu la saynète ?

Sources :

Faulx, D. (2011). Principes pratiques de l'animation de groupe. Méthodologies.

Patin, B. (2005) . Le jeu de rôles : pratique de formation pour un public d'adultes. Cahiers internationaux de Psychologie Sociale, 67-68, pages 163 à 178.

Suite - Jeux de rôles

Profil - Jugement

- **L'écouté** : Vous êtes au restaurant avec votre ami et lui annoncez que vous êtes parti en vacances avec un autre ami et vous lui avez caché. Votre ami est mécontent, vous juge pour ce choix et donc vous essayez de contenir son émotion et de vous justifier en lui expliquant les raisons qui ont poussé ce choix.
- **L'écoutant** : Vous découvrez que votre ami est parti en vacances avec un autre ami sans vous le dire. Vous êtes blessé. Vous lui faites part de votre mécontentement et jugez son comportement inadmissible. Vous n'êtes pas à l'écoute de ses arguments.

Profil - Interprétation

- **L'écouté** : Vous expliquez à votre conjoint la dispute que vous avez eue au travail avec un de vos collègues. Vous êtes en colère de cette situation que vous jugez être de la faute du comportement de votre collègue. Votre conjoint tente de comprendre ce qui chez vous a provoqué cette dispute mais vous refusez ses interprétations.
- **L'écoutant** : Votre conjoint vous fait part d'une dispute survenue avec l'un de ses collègues. Vous tentez de comprendre ce qui s'est passé en interprétant la situation exclusivement à travers la personnalité de votre conjoint.

Profil - Soutien

- **L'écouté** : Vous faites part à votre ami que votre couple bat de l'aile. Vous lui faites part de vos craintes d'une séparation. Votre ami tente de vous rassurer mais vous lui posez des tas de questions et vous n'entendez pas son soutien.
- **L'écoutant** : Votre ami vous annonce une mauvaise nouvelle. Vous le rassurez par tous les moyens, vous essayez de dédramatiser la situation en lui suggérant que cela va s'arranger.

Profil - Enquête

- **L'écouté** : Vous racontez à votre ami que vous vous êtes disputé avec un voisin et que cela vous rend triste car vous l'appréciez beaucoup. Votre ami tente de vous interroger pour comprendre la situation mais vous restez campé sur votre désarroi en pensant que ça ne s'arrangera pas.
- **L'écoutant** : Votre ami vous fait part d'une situation qui le contrarie. Vous l'interrogez plus en détails sur la situation, vous menez un interrogatoire pour comprendre ce qui s'est passé.

Suite - Jeux de rôles

Profil - Suggestion

- **L'écouté** : Vous faites part à votre conjoint de difficultés au travail. Vous expliquez qu'un collègue n'arrête pas de critiquer votre travail et que cela vous blesse et que vous vous sentez inutile. Votre conjoint vous fait des suggestions pour vous aider dans cette situation mais vous ne les entendez pas.
- **L'écoutant** : Votre conjoint vous fait part de difficultés au travail. Vous lui indiquez qu'il ne doit pas se soucier de ce que les autres disent. Vous lui faites des suggestions pour que la situation ne se reproduise plus.

Profil - Empathique

- **L'écouté** : Vous expliquez à votre conjoint que, depuis quelques temps, vous n'êtes plus sûr de votre choix de carrière. Vous envisagez de quitter votre travail mais craignez de prendre cette décision. Votre conjoint fait preuve d'empathie mais vous souhaitez surtout qu'il vous dise quoi faire et quelle décision prendre.
- **L'écoutant** : Vous faites preuve d'une écoute empathique avec votre conjoint. Vous l'aidez à nommer et exprimer ses émotions, à clarifier sa situation.

3

Constitution et animation des ateliers avec les aidants



Après la formation des pairs-aidants, vient le temps de l'animation d'ateliers de codéveloppement par le binôme pair-aidant/professionnel. Quelques étapes préalables doivent être pensées pour le recrutement et la constitution des futurs groupes.

3.1 Recrutement et séance d'information aux aidants

Le professionnel de la plateforme, de par ses connaissances des aidants accueillis, est en mesure de choisir les aidants qui auraient le profil requis pour participer aux ateliers de codéveloppement.

Lors du recrutement des aidants, **le professionnel doit être vigilant à ce que les aidants qui participent aux ateliers soient suffisamment avancés** dans l'accompagnement de leur proche. D'après notre expérience, l'atelier n'est pas adapté pour des aidants en début de parcours (diagnostic du proche, mise en place des aides matérielles, sociales et médicales).

Ce type d'atelier est plus pertinent lorsque l'aidant commence à se poser des questions autour de la façon dont il accompagne :



- Est-ce que je fais bien ? Pas bien ?
- Comment je peux faire différemment et respecter la dignité de mon proche ?
- Quel est le sens de ce que je vis ?
- Quelles vont être les suites de mon accompagnement d'aidant (entrée en EHPAD, fin de vie...) ?

Les aidants sont invités à une séance d'information où le projet leur est présenté. Les aidants volontaires s'inscrivent ensuite aux ateliers de codéveloppement proposés.



Le conseil de Supair-psy

Dans notre expérience de recrutement et de composition des groupes, nous avons pu observer une incompréhension de certains aidants qui pensaient prendre le rôle de pair-aidant. Au moment du recrutement et des séances d'information, il est important d'avoir des communications spécifiques envers les aidants et les pairs-aidants.

3.2 Organisation des ateliers de codéveloppement

Nombre et fréquence des séances

Nous avons organisé 4 ou 5 ateliers sur environ 6 mois (une rencontre par mois environ) d'une durée de 2 heures chacun. Cette rencontre mensuelle respecte le rythme des aidants et laisse aussi le temps de digérer les échanges et d'agir sur la situation évoquée en atelier.

Les dates et le rythme sont fixés en fonction de l'organisation de la plateforme de répit et de l'organisation de la vie personnelle des pairs-aidants.

Matériel nécessaire

Une salle dédiée, tables et chaises pour s'installer. Un lieu calme, convivial et chaleureux, un lieu où va être conservé la confidentialité. Un tableau blanc sur lequel on inscrit les différentes phases du codéveloppement pour cadrer le groupe.

Taille et composition des groupes

La taille idéale du groupe est d'environ cinq aidants (+ le pair-aidant et le professionnel), bien que cela puisse fonctionner avec un minimum de trois personnes. Ce format garantit que chacun dispose d'un temps d'expression suffisant pour partager son expérience, tout en permettant une circulation équilibrée de la parole au sein des ateliers. Une fois constitués, les groupes sont fermés : aucun nouveau participant ne peut rejoindre le groupe en cours de cycle.



Le conseil de Supair-psy

La composition des groupes est un élément clé. Au départ, la volonté était de constituer des groupes homogènes, par exemple, uniquement composés de femmes ou d'aidants accompagnant des proches avec des pathologies similaires. Mais l'expérience a montré que l'hétérogénéité pouvait offrir des bénéfices.

En rassemblant des personnes ayant des vécus et des situations variées, une plus grande prise de distance par rapport à leur propre expérience devient possible. Il est donc important d'expliquer dès le départ aux participants que les groupes ne seront pas forcément homogènes, tout en soulignant les atouts de cette diversité.

Rappel sur le rôle de chacun

- **Le pair-aidant** : s'assure du bon déroulé des étapes de l'animation de l'atelier de codéveloppement. Partage de son expérience et vécu d'aidant.
- **Le professionnel** : s'assure du cadre, accueille et soutient les émotions, recadre les débats.
- **L'aidant exposant** : propose et partage une situation du quotidien dans un climat bienveillant et non jugeant.
- **L'aidant écoutant** : devient une sorte de consultant spécialiste du domaine, il écoute et partage ses impressions.

Entre les ateliers, des séances d'échanges et de retours

Ces séances, animées par les psychologues du projet, sont proposées aux **pairs-aidants** entre les ateliers qu'ils co-animent. De cette façon, ils peuvent exprimer ce qu'ils ressentent (d'agréable, de désagréable, de facile, de difficile....) lors de l'écoute et l'animation. L'impact de certaines reviviscences peut être évalué lors de ces moments d'échanges.

Les séances d'échanges sont **programmées dès le début**, en parallèle du cycle d'ateliers de codéveloppement, et peuvent être maintenues ou supprimées selon les besoins des pairs-aidants.

3.3 Déroulé d'un atelier de 2 heures

C'est le professionnel qui est en charge de **l'organisation de l'atelier** (lieu, date, matériel, etc.)

Le temps d'accueil est assuré par le binôme pair-aidant et professionnel. On prend le temps de prendre des nouvelles, de servir un café, de discuter pour permettre aux aidants d'entrer tranquillement dans l'atelier qui va suivre.

Démarre ensuite **le temps de l'atelier de codéveloppement** selon les phases décrites page 17 : météo, règles du groupe, choix et présentation de la situation, questions et contributions sur la situation, synthèse et apprentissages de l'atelier.

Enfin, **un temps de clôture** permet de faire une transition entre la fin de l'atelier et le retour vers les activités de chacun. On prend le temps de vérifier que tout le monde va bien, de se donner la date de la prochaine séance et de se dire au revoir.

Témoignage d'Inès, aidante de son mari atteint de démence fronto-temporale, sur sa participation aux groupes :

« Le souvenir, c'est de l'apaisement, le fait d'avoir déposé des choses. Parce que le rôle d'aidant, quand on arrive en fin de parcours, on doit prendre toutes les décisions, c'est très lourd et le fait de partager, moi ça m'a aidée à relativiser. »



3.4 Retours d'expérience suite au premier cycle d'ateliers

Témoignage de pairs-aidants ayant animé des ateliers de codéveloppement



Lisiane, pair-aidante :

« Moi je ne pensais pas que je pouvais être encore utile à mon âge. Et puis, la Maison des Aidants nous a tellement donné que j'avais envie de rendre à mon tour. »

Jeanine, pair-aidante :

« Ces séances étaient très émotionnelles, c'est sûr. La chose qui m'apparaît la plus importante, c'est que ça a fait évolué mon deuil »



Jean, pair-aidant :

« J'ai développé des compétences dans l'accompagnement de mon épouse avec la maladie d'Alzheimer, j'ai été accompagné par la Maison des Aidants ce qui m'a permis de me sentir moins seul alors j'ai voulu transmettre tout ça. »



Témoignage d'une aidante ayant participé à des ateliers de codéveloppement

Corinne, aidante de son mari atteint de la maladie à corps de Lewy :

“Au début de mon parcours d'aidante, je participais à des groupes d'information sur la maladie ou à des cafés partagés. Cela tombait bien car j'étais dans l'action pour trouver des solutions pratiques pour l'accompagnement. Au moment de “superaidant”, je n'étais plus au même stade de mon parcours, je devais trouver du sens pour rester dans mon rôle d'aidante et ne pas devenir uniquement soignante”.



Synthèse des étapes pour la mise en route de groupes de pairs-aidants

Pour vous guider, voici les différentes étapes pour la mise en route de groupes de pairs-aidants :

- 1** Identifier les pairs-aidants et les inviter à une séance d'information.
- 2** Laisser un temps de réflexion pour les pairs-aidants.
- 3** Former les pairs-aidants au codéveloppement et à l'écoute active.
- 4** Identifier les aidants pouvant bénéficier des ateliers de codéveloppement et les inviter à une séance d'information.
- 5** Organiser les ateliers de codéveloppement et les séances d'échanges à destination des pairs-aidants.
- 6** Lancer le cycle d'ateliers avec les pairs-aidants et les aidants : à raison d'un groupe par mois, pendant 6 mois, soit 4 à 5 ateliers.



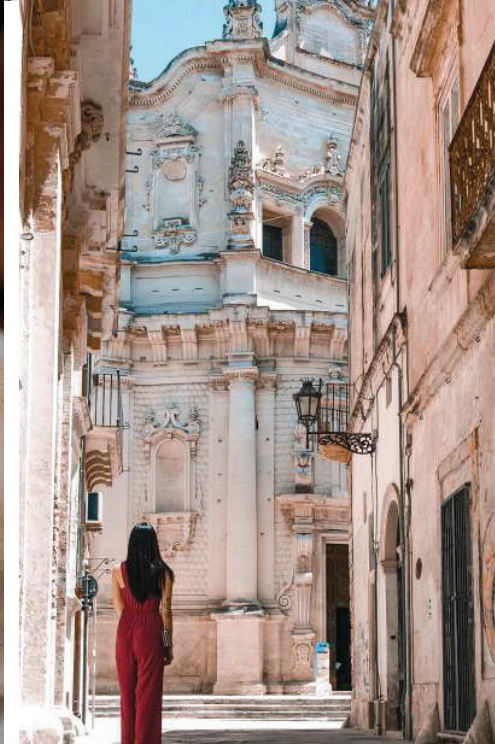
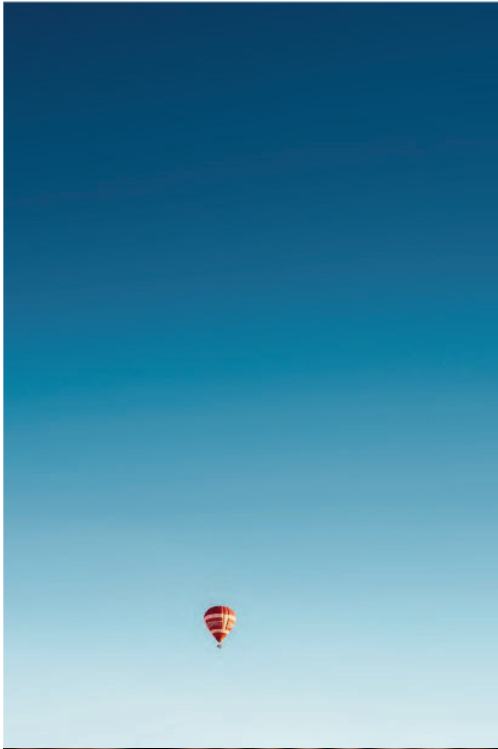
À vous de jouer !

Nous espérons que ce guide va vous inspirer. N'hésitez pas à adapter selon votre contexte, votre expérience et les besoins de votre territoire. Nous serions ravis que vous nous partagiez votre retour !

Annexes



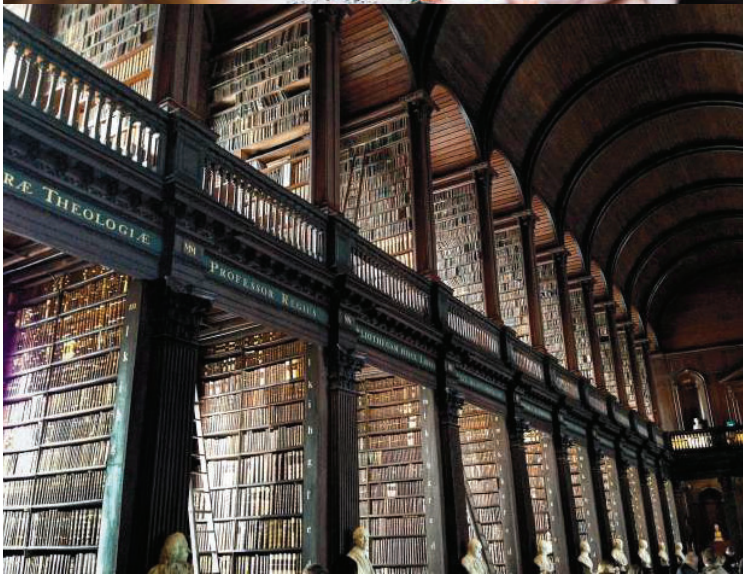
Outil Photolangage - planches d'images













Outil Catégories de Porter - questionnaire et cotation

CATEGORIES DE PORTER

Consignes : Vous trouverez, ci-dessous, 10 situations (I, II, III, etc.) suivis de 6 interventions (A, B, C, D, E et F). Lisez la situation et choisissez une intervention, parmi les 6, celle que vous diriez, comme si vous étiez la personne à qui l'on s'adresse dans cette situation. En somme, vous êtes l'interviewer qui écoute la situation et qui renvoie une intervention. Répondez le plus spontanément possible en entourant sur une feuille l'intervention de votre choix. Cet exercice ne vous sera utile que si vous le faites de façon très spontanée.

Cette version a été élaborée par la Maison des Aidants à Lille.
Juin 2019.

I

Je ne rencontre pas de difficultés actuellement dans mon rôle d'aidant. Jusqu'à présent je m'adapte bien à la maladie d'Alzheimer de mon épouse. C'est pour les années à venir que pourront se poser des problèmes. Je ne sais pas si je pourrais m'adapter à l'évolution de la maladie.

- A. Vous devriez plutôt raisonner sur une année à la fois. Laissez les choses advenir à leur rythme, vous gagnerez en sérénité.*
- B. Mais si, ne vous inquiétez pas. Nous avons souvent des richesses insoupçonnées.*
- C. Vous devriez savoir que le manque de confiance en soi ne produit jamais de résultats extraordinaires.*
- D. Vous avez besoin que tout soit bien balisé pour vous sentir en sécurité et tout ce qui échappe à votre contrôle vous dérange.*
- E. Vous ne savez pas comment évoluera la maladie de votre épouse et cela vous inquiète.*
- F. Est-ce que vous vous êtes renseigné sur les évolutions possibles de la maladie ?*

II

Je sais que je n'ai pas toujours eu le bon comportement avec mon mari, je le sais. Je m'agace rapidement quand il repose 5 fois la même question. Mais voyez-vous, ça a toujours été comme ça, il ne se souvenait que de ce qu'il voulait. C'est en tout cas, ce que je ressens.

- A. Ce manque de patience envers votre mari est préoccupant surtout qu'il n'est pas si âgé que cela.*
- B. Essayez de prendre sur vous pendant quelque temps et ensuite vous verrez que vous vous habituerez.*
- C. Est-ce que cela concernait tous les domaines ou seulement quelques-uns ?*
- D. Votre réaction est tout à fait normale. Je ne connais personne qui n'aurait pas des réactions d'agacement dans une situation comme la vôtre.*
- E. Vous êtes préoccupée par vos réactions d'agacement quand votre mari vous repose 5 fois la même question.*
- F. Son comportement doit sans doute vous rappeler un comportement parental que vous ne supportiez pas quand vous étiez plus jeune.*

III

Mes amis m'invitent pour des sorties sans mon mari mais moi je ne veux pas le laisser seul. Le fait d'avoir refusé à plusieurs reprises les invitations, ça semble m'avoir coupée des autres et je me sens tenue à l'écart par certains. Ça m'isole et me fatigue.

- A. Vous vous sentez tenue à l'écart par certains et cela crée en vous un sentiment de fatigue.*
- B. Ce sont des invitations importantes que vous avez refusées ?*
- C. Vos amis doivent penser vous ménager pour l'instant, mais en fait ils tiennent très fort à vous.*
- D. Essayez de mieux vous expliquer avec vos amis pour qu'ils comprennent mieux les raisons de votre attitude.*
- E. Vous devriez être moins centrée sur vous-même pour être mieux à même de vous occuper de votre mari.*
- F. Vous êtes perturbée parce que vous n'êtes plus au centre de l'attention de tout le monde.*

IV

Pour être franche, je ne suis pas satisfaite. Il me semble que c'est moi qui connais le mieux mon mari et devrais donc m'occuper de lui. Mon entourage me dit que ce sont désormais des aides à domicile qui prendront le relais pour me permettre de me reposer. C'est bien gentil de leur part mais je ne me sens pas fatiguée.

- A. L'arrivée des aides à domicile surprend un peu au départ mais vous verrez on s'habitue très vite.*
- B. L'arrivée éventuelle des aides à domicile pour s'occuper de votre mari, vous pose problème.*
- C. Essayez cette formule une semaine et vous verrez après ce qu'il en est.*
- D. Il faut savoir reconnaître que l'on n'est pas tout-puissant et savoir accepter les aides de l'extérieur.*
- E. Quelles sont les personnes de votre entourage qui ont trouvé que vous étiez fatiguée ?*
- F. A mon avis vous seriez dans le déni que ça ne m'étonnerait pas.*

V

Je vous remercie Monsieur de me proposer à moi et mon épouse malade un appartement dans une résidence service sénior mais je suis un peu ennuyé car je me sens très heureux dans ma maison. Vous m'avez précisé que vous étiez impressionné par la mise en place et la gestion des aides pour mon épouse. Je sais que cette résidence nous permettra d'être en sécurité et de ne pas être seuls mais ça ne m'emballe pas. Je me sens très heureux chez nous.

- A. Vous vous êtes mis dans la tête que c'était votre devoir de vous occuper de votre épouse et vous restez prisonnier de ce schéma.*
- B. Vous devriez avoir l'humilité de reconnaître que parfois il faut savoir faire appel aux autres.*
- C. L'idée de quitter votre maison et tout ce que vous avez organisé pour aider votre épouse vous ennuie.*
- D. Vous vous occupez seul de votre épouse depuis combien de temps ?*
- E. Venez pour une période d'essai qui n'engage à rien. Vous prendrez votre décision ensuite en connaissance de cause.*
- F. C'est sûr que l'hébergement va changer les choses mais vous verrez que vous vous habituerez très bien.*

VI

Oui je suis certainement un peu tendue et nerveuse, je ne comprends pas et n'apprécie pas le but de cette rencontre. J'étais venue pour avoir des renseignements sur les aides financières auprès de l'assistante sociale, la seule chose dont on devrait parler c'est de ça. Là, je me retrouve face à une psychologue. La manière dont je m'occupe de mon mari, ça ne regarde que moi. Je m'excuse d'être aussi directe mais j'ai toujours été franche.

- A. Vous avez l'impression qu'il pourrait y avoir des choses à revoir dans la façon dont vous aidez votre mari ?*
- B. Je comprends votre appréhension mais cela fait partie du protocole de la Maison des Aidants.*
- C. La rencontre avec une psychologue vous rappelle de mauvais souvenirs.*
- D. Vous avez de la difficulté à vous remettre en cause et c'est la raison pour laquelle vous craignez cet entretien.*
- E. Ne vous inquiétez pas, vous verrez, la psychologue est quelqu'un de très sympathique.*
- F. Le fait de vous retrouver devant un psychologue crée en vous de la tension et de la nervosité.*

VII

Vous soulignez que je perds patience avec ma mère et que j'ai l'air fatiguée, effectivement je le suis, il y a des choses qui n'ont pas marché mais c'est le « pourquoi » qu'on n'aborde pas parce qu'à mon avis, les services de répit de l'aidant ont des points faibles. Trouver un hébergement temporaire par exemple, ce n'est pas facile. Où chercher l'information ? Personne ne sait vraiment nous répondre. Encore faut-il que le médecin nous donne les informations en temps voulu. J'ai l'impression qu'on me reproche ma fatigue. Suis-je responsable de ce manque de visibilité ?

- A. Appelez le CLIC : ils vous donneront les différents services de répit.*
- B. Mais non, vous n'êtes pas responsable de ce manque de visibilité.*
- C. Mais de toute façon vous n'avez jamais eu de patience avec votre mère.*
- D. Vous êtes en train d'entrer dans un scénario de victimisation.*
- E. Où êtes-vous allée déjà ? Quelles informations vous a-t-on donné déjà ?*
- F. Le fait de ne pas avoir accès facilement aux services de répit de l'aidant vous pèse et vous fatigue.*

VIII

Lorsque j'ai demandé en mai l'inscription de mon mari en hébergement temporaire, le responsable du service m'a dit que ce n'était pas possible car le service ne prenait pas de malades d'Alzheimer déambulants. Mais j'étais vraiment fatiguée. Alors peut-être un relais à domicile pouvait être fait... ça m'ennuie car personnellement je voulais profiter de ma maison. Ce qui m'intéresse c'est de m'occuper de mon jardin et d'avoir une bonne nuit de sommeil dans mon lit. Un relais à domicile m'obligera à partir et me fatiguera encore davantage.

- A. Mais si vous verrez, ça va vous faire du bien.*
- B. Vous n'êtes jamais contente malgré les solutions qu'on vous propose.*
- C. Si vous voulez du relais, il faut quitter la maison.*
- D. La solution du relais à domicile vous poserait plus de problèmes qu'elle n'en résoudrait.*
- E. En fait ce que vous voulez, c'est votre petit confort à la maison.*
- F. Qu'est-ce qui vous dérange autant à quitter votre domicile ?*

IX

Vivre avec ma mère dépendante ? Dans quoi je m'engage ? C'est difficile à dire. J'aime ma mère en effet et on s'entend bien. Je l'ai déjà prise une semaine pendant les vacances et ça s'est bien passé. Mais là définitivement...alors je ne sais pas. Je me pose un problème : entrer en EHPAD ou vivre avec moi. C'est le choix qu'elle préférerait mais avec plus de risques de fatigue. J'hésite. J'ai besoin de conseils. J'aimerais connaître mieux la vie avec un parent dépendant mais c'est difficile car toutes les situations sont différentes.

- A. C'est quand même mieux de prendre sa mère chez soi pour éviter de culpabiliser.*
- B. En fait, vous ne vous êtes jamais vraiment bien entendue avec votre mère.*
- C. Qu'est-ce qui vous fait le plus peur ?*
- D. Vous vous demandez si vous pouvez envisager de vous occuper de votre mère dépendante et quelles seront les conséquences de cette décision.*
- E. Beaucoup de personnes l'ont déjà fait et ça se passe toujours très bien.*
- F. Faites-le : vous verrez que ça va bien se passer.*

X

Vous me dites que je ne laisse pas assez de liberté à mon épouse. Vous semblez penser que je m'épuise à tout faire. Je ne pense pas que laisser ma femme faire - surtout que si on la laisse faire, il faut repasser derrière parce qu'elle fait des « bêtises » - me permette d'être moins fatigué. Je la connais, je dois toujours être à côté d'elle et lui dire quoi faire et même parfois l'empêcher.

- A. Vous n'aimez pas qu'on vous dise quoi faire.*
- B. Pouvez-vous donner des exemples de « bêtises » ?*
- C. C'est vrai : c'est vous qui la connaissez le mieux et savez quoi faire.*
- D. Laissez-la faire quand même un peu sinon elle ne fera plus rien.*
- E. Vous avez raison de vous préserver en faisant à sa place.*
- F. Ma remarque sur votre attitude vis-à-vis de votre épouse semble vous gêner.*

DECOUVERTES DES ATTITUDES SPONTANEEES

	TYPE D'ATTITUDE					
N°	DECISION	ENQUETE	INTERPRETATION	SUPPORT	EVALUATION	COMPREHENSION
1	A	F	D	B	C	E
2	B	C	F	D	A	E
3	D	B	F	C	E	A
4	C	E	F	A	D	B
5	E	D	A	F	B	C
6	B	A	C	E	D	F
7	A	E	D	B	C	F
8	C	F	E	A	B	D
9	F	C	B	E	A	D
10	D	B	A	C	E	F

	Signification – Type d’attitude habituelle en face à face
<i>Evaluation</i>	Vos réponses sont évaluatives, c’est-à-dire qu’elles impliquent un point de vue moral personnel et comportent un jugement (critique ou approbateur) à l’égard d’autrui. Vous vous posez en censeur moral.
<i>Interprétation</i>	Vos réponses sont des interprétations de ce qui vous est dit. Vous ne comprenez que ce que vous voulez comprendre, vous cherchez ce qui vous paraît à vous l’essentiel et votre esprit cherche une explication. En fait, vous opérez une distorsion par rapport à ce que l’autre voulait dire, vous déformez sa pensée.
<i>Support</i>	Vos réponses sont des réponses de soutien, visant à apporter un encouragement, une consolation ou une compensation. Vous compatissez beaucoup et vous pensez qu’il faut éviter qu’autrui ne dramatiser.
<i>Enquête</i>	Vos réponses sont investigatrices. Vous vous empressiez d’en savoir davantage et vous orientez l’entretien vers ce qui vous paraît important, mais vous risquez d’orienter l’entretien vers ce qui vous paraît important. Vous êtes sans doute pressé(e) et vous pressez l’interlocuteur en lui demandant ce qui vous semble essentiel.
<i>Décision</i>	Vos réponses tendent à apporter une solution immédiate au problème. Vous réagissez par l’action et en poussant à l’action. Vous voyez tout de suite l’issue que vous, vous choisiriez ; vous n’attendez pas d’en savoir davantage. Il est vrai aussi que ce système vous débarrasse du client et de ses plaintes.
<i>Compréhension</i>	Vos réponses sont compréhensives et reflètent un effort pour vous introduire sincèrement dans le problème tel qu’il est vécu par l’autre. Vous voulez d’abord vérifier que vous avez bien compris ce qui a été dit. Cette attitude relance l’interlocuteur et l’entraîne à s’exprimer davantage, puisqu’il a la preuve que vous écoutez sans préjugé.

Ce document a été conçu par Ensembl (ESSLIL, Université Catholique de Lille) et la Plateforme de répit de Lille (Feron-Vrau).
Creative Commons BY-NC-SA.

Première édition : décembre 2025.



Remerciements :

le département du Nord, la Plateforme de répit de Lille (Feron-Vrau), les pairs-aidants et les aidants, Ensembl (ESSLIL, Université Catholique de Lille), la Fédération des plateformes de répit des aidants familiaux, l'association Signes de Sens.

Crédits :

Photos libres de droits.

Illustrations Joyce Caleze pour Canva.

Contact :

Catherine Deneve - catherine.deneve@univ-catholille.fr

Conception éditoriale accessible et mise en page par Signes de sens.

Projet porté par



Projet financé par



Avec le soutien de la



Ne pas jeter sur la voie publique.