



Acronyme du projet : RESIL4CARE

Code du projet : 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220

Titre complet du projet : RESIL.ience pour les soignants informels

## **RESIL4CARE PR2 Développement du manuel de formation RESIL4CARE et du matériel en ligne pour améliorer la résilience des aidants informels**

**Organisation :** Institut Anton Trstenjak de gérontologie et de relations intergénérationnelles

### **Auteur(s) principal(aux) :**

Ajda Cvelbar Institut de gérontologie et de relations intergénérationnelles Anton  
Trstenjak AnaRamovš Institut de gérontologie et de relations intergénérationnelles Anton  
Trstenjak

### **DISCLAIMER DE L'UNION EUROPÉENNE**

Le soutien de la Commission européenne à la production de ce document ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document. Référence du projet : 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220



Ce document est la propriété du projet RESIL4CARE. Rappelez que ce document est protégé par la licence Creative Commons (CC). Cette licence permet à d'autres de remixer, de modifier et de développer votre travail de manière non commerciale, et bien que leurs nouveaux travaux doivent également vous reconnaître et être non commerciaux, ils ne sont pas obligés d'accorder une licence à leurs travaux dérivés selon les mêmes conditions.

Si vous avez besoin de la version Word de ce document, veuillez envoyer un courriel au département Innovation & Développement de l'Istituto per

Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani - ISRAA (Italia) : [faber@israa.it](mailto:faber@israa.it)



## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>2. DESCRIPTION DU MODÈLE .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. STRUCTURE DU MODÈLE .....</b>	<b>5</b>
1.1.1. Groupes de base .....	5
1.1.2. Groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux .....	8
<b>1.2. FORMATION.....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Formation à Ljubljana .....	16
1.2.2. Formation continue .....	20
<b>1.3. LES ENSEIGNEMENTS TIRÉS .....</b>	<b>22</b>
1.3.1. Travailler en groupes restreints .....	22
1.3.2. Travailler avec la méthode d'apprentissage social au sein d'un groupe.....	22
1.3.3. Travailler avec les feuilles de travail.....	23
1.3.4. Groupes de soutien en ligne .....	24
<b>3. ANNEXES .....</b>	<b>25</b>
<i>Annexe 1 : Feuille de travail 1 .....</i>	<i>25</i>
<i>Annexe 2 : Feuille de travail 2 .....</i>	<i>27</i>
<i>Annexe 3 : Feuille de travail 3 .....</i>	<i>28</i>
<i>Annexe 4 : Feuille de travail 4 .....</i>	<i>30</i>
<i>Annexe 5 : Fiches de travail 5.1 et 5.2.....</i>	<i>31</i>
<i>Annexe 6 : Feuille de travail 6 .....</i>	<i>33</i>
<i>Annexe 7 : Feuille de travail 7 .....</i>	<i>35</i>
<i>Annexe 8 : Feuille de travail 8 .....</i>	<i>37</i>
<i>Annexe 9 : Feuille de travail 9 .....</i>	<i>39</i>
<i>Annexe 10 : Feuille de travail 10 .....</i>	<i>40</i>
<i>Annexe 11 : Feuille de travail 11 .....</i>	<i>42</i>
<i>Annexe 12 : Feuille de travail 12 .....</i>	<i>45</i>
<i>Annexe 13 : Feuille de travail 13 .....</i>	<i>46</i>
<i>Annexe 14 : Feuille de travail 14 .....</i>	<i>48</i>

## 1. INTRODUCTION

Les aidants familiaux et autres aidants informels sont des personnes qui prodiguent des soins non rémunérés à une personne atteinte d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'autres problèmes de santé de longue durée, sur une base hebdomadaire ou même quotidienne. Les aidants informels sont généralement des membres de la famille (partenaires, enfants, belles-filles, etc.), parfois des amis, des voisins ou des professionnels bénévoles (infirmières de district, kinésithérapeutes, etc.).

Des études internationales montrent que de nombreuses personnes sont prêtes à s'occuper de leurs proches. Les principales raisons de la prise en charge sont d'ordre éthique (responsabilité envers la famille), émotionnel (appartenance à une famille, amour de la famille), mais aussi économique (les soins formels sont difficiles d'accès et coûteux). En Europe, les soins informels représentent plus des trois quarts de tous les soins de longue durée dispensés, soit environ 80 % (Petrini et al., 2019) et, selon les statistiques d'Eurocarers (2017), le nombre d'aidants informels s'élève à plus de 100 millions.

Même si les aidants informels déploient beaucoup d'efforts, d'amour et de détermination, il n'est pas facile de s'occuper d'une personne qui a besoin de soins de longue durée. Les aidants familiaux peuvent se retrouver à prodiguer des soins du jour au lendemain et, le plus souvent, ils ne disposent pas des connaissances nécessaires sur la maladie et les soins infirmiers, ils manquent de compétences en matière de communication avec la personne qui a besoin d'aide, ce qui peut entraîner des conflits et des situations stressantes. Dans le même temps, leur travail est souvent considéré comme allant de soi. En outre, les aidants familiaux ne savent souvent pas où chercher de l'aide ni quel type de soutien ils devraient rechercher, et parfois le soutien lui-même est très inadéquat et fragmentaire. Parfois, la difficulté réside dans le fait que les aidants informels sont eux-mêmes âgés et/ou malades et ont besoin d'aide. En outre, les aidants d'âge moyen s'occupent souvent à la fois d'enfants et de parents plus âgés (les aidants dits "en sandwich") et, en plus, ont une responsabilité professionnelle. Ils sont souvent contraints de quitter leur emploi. Tous ces facteurs sont émotionnellement épuisants et contribuent à l'épuisement des aidants familiaux.

Pour aider les aidants familiaux, un soutien législatif public, professionnel et systématique est nécessaire. Les aidants ont besoin d'un soutien efficace de la part du système de santé et d'aide sociale et d'autres services d'aide. Les aidants familiaux ont également besoin d'un soutien direct : connaissances et soutien émotionnel. Ils ont également besoin du soutien de leurs pairs, afin de sentir qu'ils ne sont pas seuls dans leur situation. Les formations destinées aux aidants familiaux qui incluent l'apprentissage social au sein d'un groupe se sont avérées très fructueuses à cet égard : en plus des connaissances théoriques et pratiques, les participants apprennent de leurs pairs qui se trouvent dans des situations similaires. Savoir que l'on n'est pas la seule personne au monde à être confrontée à des difficultés lorsqu'on prodigue des soins est inestimable pour les aidants familiaux. C'est pourquoi un certain nombre de groupes d'aidants familiaux ont été créés, dont l'objectif principal (outre l'éducation) est de partager les expériences des aidants familiaux les uns avec les autres.



Erasmus+

Resil4Care est un projet européen Erasmus+ (2022-2024) reliant des personnes et des organisations travaillant avec et pour les aidants de Grèce, de France, d'Italie, de Slovénie et d'Espagne. En utilisant les technologies modernes et les médias sociaux, le projet RESIL4CARE vise à améliorer la résilience des aidants informels. En rejoignant la communauté des médias sociaux des aidants informels, nous espérons aider les aidants informels à se sentir moins seuls dans leur tâche et en fournissant des informations pratiques et un soutien psychologique sur la plateforme, nous visons à améliorer leur qualité de vie.

Le projet Resil4Care a poursuivi sa réflexion sur les nouvelles formes d'activités de soutien aux aidants familiaux. Nous sommes partis du principe que le manque de temps ainsi que les circonstances géographiques et parfois personnelles font qu'il est parfois difficile pour les aidants informels de participer à des groupes de soutien en face-à-face. En outre, nous voulions élargir le champ des possibilités, en permettant aux aidants familiaux d'utiliser un canal de soutien supplémentaire. Étant donné que les aidants familiaux appartiennent à différents groupes d'âge et viennent d'horizons culturels et éducatifs très divers, nous avons choisi de travailler avec des plateformes sociales qui sont de plus en plus utilisées par les différentes populations d'aidants. Étant donné que dans nos pays respectifs, Facebook est la plateforme sociale la plus utilisée par les personnes d'âge moyen et les personnes âgées (parmi lesquelles on trouve la majorité des aidants familiaux), nous avons opté pour cette plateforme, estimant qu'elle avait le potentiel de fournir un soutien en ligne efficace et rentable aux aidants informels.

L'objectif du PR2 Développement du manuel de formation RESIL4CARE et du matériel en ligne pour améliorer la résilience des aidants informels était de fournir un manuel de formation sur la façon de mettre en place et de gérer des groupes de soutien dans les médias sociaux et de fournir du matériel en ligne pour les aidants informels à utiliser sur les plates-formes de médias sociaux.

## 2. DESCRIPTION DU MODÈLE

### 1.1. STRUCTURE DU MODÈLE

Le modèle Resil4Care est construit sur deux niveaux interconnectés qui sont structurés sur la base du constat que le fonctionnement d'une plateforme de médias sociaux nécessite une équipe dédiée (moteur) qui a le temps et les connaissances nécessaires pour créer un environnement approprié qui peut soutenir les aidants familiaux. Au cours du projet, nous avons appelé cette équipe spécialisée **un groupe central** et la plateforme de médias sociaux avec ses membres a été appelée **un groupe de soutien en ligne (médias sociaux)**.

Comme décrit dans l'introduction, dans le modèle Resil4Care, nous avons choisi Facebook comme réseau social de choix parce que nous avons jugé, au sein du consortium Resil4Care, que les aidants familiaux sont les plus susceptibles d'utiliser Facebook. À cet égard, nous avons à l'esprit les aidants les plus fréquents selon les statistiques européennes - les femmes en âge de préretraite (50-64 ans) qui sont les plus susceptibles de s'occuper de personnes âgées et/ou de personnes handicapées. **L'ensemble du manuel que vous avez sous les yeux est donc adapté à l'utilisation de Facebook.**

#### 1.1.1. Groupes de base

Le noyau dur de Resil4Care est un petit groupe composé de plusieurs membres ayant des connaissances et des expériences diverses dans le domaine des soins. L'objectif du groupe principal est de diriger et d'animer conjointement un groupe de soutien en ligne plus important et de créer ensemble de nouveaux contenus pour les aidants informels. En même temps, le petit groupe de base sert de groupe d'apprentissage et de soutien à ses membres et constitue ainsi le moteur du modèle, assurant la durabilité du processus.

Une partie de l'équipe est composée de professionnels des soins, avec **2 à 3 experts** par groupe central. Les principales tâches des experts du groupe central sont les suivantes :

- soutenir le travail du groupe de base et le contenu du groupe de soutien en ligne grâce à des connaissances spécialisées dans le domaine des soins,
- identifier indirectement les besoins des aidants informels (par le biais d'analyses documentaires, de recherches et de travaux dans le domaine des soins et par le biais de contacts avec les membres du groupe de soutien en ligne),
- contrôler la qualité et garantir la validité des informations fournies au groupe de soutien en ligne,
- création de contenu pour le groupe en ligne - en coopération avec les autres membres du groupe principal,
- la modération du groupe en ligne (en mettant l'accent sur une communication appropriée, le respect de la vie privée et les questions éthiques) - en coopération avec les autres membres du groupe principal,
- répondre à des questions au sein du groupe en ligne - en coopération avec les autres membres du groupe principal,

L'autre partie importante du groupe principal est constituée de **2 à 3 aidants informels** qui ont une expérience actuelle ou passée de la prise en charge d'un membre de leur famille ou d'un ami. Leurs principales tâches sont les suivantes

- l'intégration de l'expérience personnelle de l'aidant dans le travail du groupe de base et dans le contenu du groupe de soutien en ligne,
- identifier indirectement les besoins des aidants informels (par sa propre expérience, par des contacts personnels avec d'autres aidants et par des contacts avec des membres du groupe de soutien en ligne),
- création de contenu pour le groupe en ligne - en coopération avec les autres membres du groupe principal,
- la modération du groupe en ligne (en mettant l'accent sur une communication appropriée, le respect de la vie privée et les questions éthiques) - en coopération avec les autres membres du groupe principal,
- répondre à des questions au sein du groupe en ligne - en coopération avec les autres membres du groupe principal,
- d'autres.

Comme nous l'avons mentionné, le groupe de base est comme le moteur du groupe de soutien en ligne. Les membres du groupe principal **doivent se réunir régulièrement** afin de créer de nouveaux contenus pour le groupe de soutien en ligne pendant les réunions. Il est recommandé que le groupe restreint se réunisse au moins deux fois par mois afin d'assurer une bonne qualité de travail. Au moins une réunion du groupe principal devrait se tenir en personne pour permettre au groupe de tisser des liens et d'apprendre à mieux se connaître. D'autres réunions pourraient se tenir en ligne, ce qui faciliterait la coordination et permettrait une plus grande flexibilité du travail.

Au sein du groupe, nous sommes tous des apprenants et des enseignants. La contribution de chaque membre est appréciée, car il/elle apporte ses propres expériences et connaissances au travail de groupe. Chaque membre a un rôle à jouer dans le groupe. Les rôles peuvent changer ou passer d'un membre à l'autre tout au long du processus - par exemple, quelqu'un est chargé de rédiger les procès-verbaux des réunions, un autre de publier des messages sur les médias sociaux, etc. Avant de commencer le travail avec le groupe restreint, il est important que l'un des membres du groupe assume le **rôle d'animateur du groupe restreint**. Ses principales tâches au sein du groupe restreint sont les suivantes

- organiser des réunions régulières du groupe restreint,
- diriger les réunions du groupe restreint et, au cours de la réunion, veiller au respect des règles de bonne communication et du calendrier,
- gérer la répartition des tâches au sein du groupe restreint,
- de superviser les travaux effectués,

Lorsque l'on travaille en groupe, il convient de respecter les règles de base d'une bonne communication :

1. Écoutez attentivement chaque personne, ne l'interrompez pas avec votre histoire.
2. Ne parlez que du sujet choisi.
3. Ne jugez pas ce que dit une personne, ses opinions ou ses expériences, mais essayez de les respecter en tant que telles.

4. Tout ce qui est dit de personnel dans le groupe doit y rester. Ne parlez pas des personnes qui ne sont pas présentes ou en leur nom, ni des choses que vous avez entendues et qui pourraient être préjudiciables.
5. Lorsque vous vous adressez à quelqu'un, utilisez son nom.

Le petit groupe travaille selon la méthodologie de l'apprentissage social en groupe développée à l'Institut Anton Trstenjak en Slovénie.

## Méthode d'apprentissage social en groupe

L'apprentissage social en groupe est une méthode innovante d'apprentissage en groupe basée sur le partage de l'expérience et des connaissances personnelles des participants. Elle a été développée par le prof. Jože Ramovš, fondateur de l'Institut Anton Trstenjak. La méthode est basée sur des connaissances gérontologiques sur le vieillissement, des connaissances anthropologiques sur les relations intergénérationnelles et des connaissances psychologiques sur l'importance du partage d'expérience.

L'apprentissage social en groupe est une méthode d'apprentissage en groupe basée sur la narration de l'expérience et des connaissances personnelles de chaque participant, modérée par un chef de groupe. La méthode se concentre sur les expériences positives et n'inclut que les expériences négatives qui ont été résolues avec succès.

Il s'appuie sur la capacité humaine à éprouver de l'empathie et de la solidarité envers les autres et, à son tour, développe ces deux caractéristiques. L'un des avantages les plus significatifs de l'apprentissage social au sein d'un groupe est le lien bidirectionnel entre les connaissances théoriques et la situation de vie réelle - les compétences et les connaissances nécessaires aux participants sont simultanément transférées de et vers la pratique quotidienne, ce qui aide les participants à mieux comprendre leurs besoins et les solutions concrètes possibles.

Les objectifs de la méthode sont les suivants :

- le développement et la formation de la personnalité humaine,
- la qualité des relations intergénérationnelles et autres relations interpersonnelles, et
- l'encouragement du dialogue au sein des familles, des environnements de travail et au niveau sociétal.

Le modèle Resil4Care implique que la méthodologie d'apprentissage social au sein du groupe est appliquée à la fois dans le travail du groupe restreint et plus largement dans le groupe de soutien en ligne.




CORE GROUP

**Core group = the engine behind the larger online support group.**

Core group members: 2-3 professionals in the field of care, 2-3 informal caregivers.

Main focus of the core group: bringing together the care expertise and personal experiences of informal carers to jointly run and moderate an online support group and create informative and relevant content for informal carers.

Work of the group: core group should meet regularly (2 meetings/month, at least one in person, one online) to plan work, divide tasks and collect ideas for new content.

Methodology: In-group social learning

## Feuilles de travail

Au cours du projet, nous avons préparé des **fiches de travail** qui peuvent aider les groupes de base



dans leur travail. Une fiche de travail a servi pour au moins une réunion du groupe de base, tandis que les fiches de travail plus longues ont été divisées en plusieurs parties. Les fiches de travail Resil4Care permettent de structurer clairement le travail, fournissent de nouveaux sujets de discussion intéressants, encouragent à renforcer les liens entre les membres du groupe principal et constituent un bon point de départ pour les messages du groupe de soutien en ligne.

Les fiches de travail couvrent une variété de sujets, qui peuvent être divisés en une section de contenu et une section technique. Au cours des premiers mois du groupe, les thèmes sont davantage axés sur des sujets de base, tant en termes de contenu (par exemple, qui sont les aidants familiaux, quels sont leurs besoins) qu'en termes de questions techniques (par exemple, comment créer un groupe Facebook, qui inviter au groupe, comment définir les règles du groupe). Au fil des mois et de l'activité du groupe, les thèmes des fiches de travail sont développés et améliorés. Les fiches de travail sont jointes en annexe de ce document (à partir de la page 25).

**Feuilles de travail axées sur les aspects techniques du travail avec le groupe de soutien en ligne :**

- FEUILLE DE TRAVAIL 2 : Comment créer un groupe Facebook 1.
- FEUILLE DE TRAVAIL 3 : Règles de groupe.
- FEUILLE DE TRAVAIL 4 : Qui inviter dans un groupe ?
- FEUILLE DE TRAVAIL 5 : Résilience des aidants et soutien aux aidants par le biais de Facebook.
- FEUILLE DE TRAVAIL 5.1 : Exercices sur la manière de soutenir les aidants et la publication sur FB.
- FEUILLE DE TRAVAIL 6 : Inviter des personnes dans un groupe, rassembler les différents visages des soins, comment prendre soin de soi.

**Fiches de travail axées sur le contenu du groupe de soutien en ligne, adaptées aux besoins des aidants informels :**

- FEUILLE DE TRAVAIL 1 : Qui sont les aidants familiaux ou informels et quels sont leurs besoins.
- FEUILLE DE TRAVAIL 7 : Des informations pratiques peuvent renforcer la résilience des aidants informels.
- FEUILLE DE TRAVAIL 8 : Participation et soins familiaux à travers l'objectif de l'appareil photo.
- FEUILLE DE TRAVAIL 9 : La résilience des aidants familiaux.
- FEUILLE DE TRAVAIL 10 : Pourquoi rejoindre un groupe de soutien ?
- FEUILLE DE TRAVAIL 11 : Prendre soin de soi est important - pour moi et pour la personne à qui je prodigue des soins.
- FEUILLE DE TRAVAIL 12 : Approche de la fin de vie, de la mort et du deuil.
- FEUILLE DE TRAVAIL 13 : Vacances.

Les sujets présentés sous forme de fiches de travail ont servi de base au travail en groupe. Il est très important de garder à l'esprit l'objectif de la méthodologie d'apprentissage social en groupe (nous sommes tous des enseignants, tous des étudiants) et de travailler sur des sujets spécifiques sélectionnés (qui peuvent également être autres que ceux proposés dans les fiches de travail préparées dans le cadre de ce projet) en tenant compte de nos connaissances personnelles et de notre expérience dans le domaine des soins, tout en gardant un œil sur les membres du groupe de soutien en ligne plus large et en identifiant les besoins et les souhaits des aidants informels grâce aux messages postés dans le groupe.

### **1.1.2. Groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux**

Le groupe de soutien en ligne est un groupe plus important sur l'un des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, etc.) qui est spécifiquement dédié au soutien des aidants informels en ligne.

L'objectif principal de ce groupe de soutien en ligne est d'améliorer la résilience des aidants informels et de leur permettre de s'entraider. S'occuper d'un proche est une tâche exigeante mais importante qui peut aussi être une source précieuse d'apprentissage de la solidarité, d'approfondissement des relations et de satisfaction personnelle. Néanmoins, s'occuper d'un proche peut aussi être très exigeant et épuisant à la fois pour l'aidant et pour l'aidé.

temps. À ce moment-là, il est très important pour les aidants informels de chercher de l'aide auprès d'autres proches, ainsi que de l'aide professionnelle plus large. Ce groupe important de personnes recherche de l'aide et du soutien de différentes manières. Certains appellent le service d'assistance téléphonique aux aidants, d'autres demandent conseil à l'infirmière de proximité, d'autres encore utilisent le navigateur Internet pour poser des questions relatives aux soins. Ce que la plupart des aidants ont en commun, c'est qu'ils souhaitent généralement être en contact avec d'autres aidants, car ils peuvent ainsi obtenir de nombreuses informations utiles et une expérience de première main. Certains se joignent également à des groupes de soutien aux aidants en personne à cette fin.

Il est important de maintenir et de développer de nouvelles façons de soutenir les aidants informels, car les différentes façons de fournir un soutien aux aidants informels permettent une plus grande adaptabilité à l'individu, à ses habitudes et à ses traits de personnalité. C'est pourquoi les partenaires de Resil4Care ont souhaité ajouter une activité supplémentaire à la vaste gamme d'activités de soutien aux aidants : les groupes de soutien en ligne.

Le groupe de soutien en ligne offre un soutien aux aidants informels en partageant des informations actualisées et des innovations dans le domaine des soins, en expliquant les connaissances théoriques et en partageant des exemples pratiques et des démonstrations. Pour certains aidants informels, ces connaissances et cette expérience sont d'actualité, tandis que d'autres membres du groupe peuvent acquérir des connaissances qui leur seront utiles lorsqu'ils seront (à nouveau) dans le rôle d'aidant. Il est également fortement recommandé de poser des questions sur les soins au sein du groupe. Parfois, le noyau dur du groupe y répond par des histoires et des exemples pratiques, ce qui permet aux membres du groupe de se sentir moins seuls dans leur rôle d'aidants, tout en leur rappelant qu'en prenant soin des autres, il est d'abord nécessaire de prendre soin de soi. Le groupe permet également aux aidants informels d'entrer en contact les uns avec les autres, de partager leurs expériences et de se soutenir mutuellement, ce qui constitue l'un des plus grands avantages de cette forme de soutien.

### **Avantages et pièges potentiels des groupes de soutien en ligne sur les médias sociaux**

Un groupe de soutien placé dans un environnement en ligne présente de nombreux avantages. En voici quelques-uns :

- un nouveau canal de soutien pour les aidants familiaux qui maîtrisent la technologie et une nouvelle façon d'atteindre le public cible (les aidants informels),
- l'échange d'expériences d'un soignant à l'autre,
- l'accès à des informations concrètes, pratiques et actualisées,
- un flux d'informations rapide,
- d'autres.

En raison notamment de l'environnement en ligne du groupe de soutien en ligne, cette option est très intéressante pour les aidants informels qui vivent dans des zones rurales éloignées ou qui sont tout simplement trop pressés pour participer à un groupe de soutien en personne pour les aidants informels. Toutefois, l'utilisation inconsidérée des groupes de soutien présente certains

inconvenients et dangers. Nous tenons tout particulièrement à souligner les points suivants :

- les attitudes négatives à l'égard des réseaux sociaux et la non-utilisation de ceux-ci qui en découle,
- une présence plus faible sur les réseaux sociaux des personnes ayant un statut socio-économique inférieur,
- une plus faible présence sur les réseaux sociaux des aidants informels les plus sollicités,
- communication négative sur les réseaux sociaux (communication irrespectueuse, impatiente, passive-agressive de certains utilisateurs de réseaux sociaux),
- l'approche impersonnelle et l'absence de contact physique dans les groupes de réseaux sociaux,

- le manque de réactivité des utilisateurs de réseaux sociaux,
- d'autres.

Compte tenu de tous ces éléments, nous devons veiller à ne pas sous-estimer ni surestimer le potentiel des groupes de soutien sur les médias sociaux. Si nous partons du principe que cette forme n'est qu'une des formes que nous pouvons utiliser pour soutenir les aidants familiaux et qu'en tant que telle, elle n'atteindra pas tous les aidants mais offrira l'opportunité à certains d'entre eux, les médias sociaux représentent un nouveau canal précieux.




online (Facebook)  
SUPPORT GROUP

**Online support group is a new form of support for informal carers.**

Online support group members: informal carers (and anyone interested in the subject).

Main focus of the online support group: The group provides up-to-date information and materials connected to the different aspects of our caregiving role. In the group informal caregivers can share experiences with others, give support, ask questions about caregiving or gain some additional knowledge that they may need in the future.

Work in the online support group: The online support group is facilitated and moderated by a smaller core group that provides informative and relevant content for informal carers, identify their needs and answer to their care related questions.

Un groupe de soutien en ligne peut être **ouvert** ou **fermé**, en fonction de nos souhaits et de l'objectif du groupe. Le principal avantage d'un groupe de soutien en ligne ouvert est qu'il offre une plus grande portée sur le réseau social et, indirectement, une meilleure possibilité d'informer et de sensibiliser les aidants familiaux eux-mêmes. D'autre part, un groupe de soutien en ligne fermé présente d'autres avantages, notamment un environnement plus intime et, par conséquent, des conversations plus profondes, un niveau de confiance plus élevé et, par conséquent, une participation et une interaction plus actives et plus vivantes avec les membres du groupe.

Si nous voulons vraiment aider et soutenir les aidants par le biais de notre groupe de soutien en ligne, nous devons nous assurer que nous leur offrons quelque chose de concret. Nous devons veiller à ce que le groupe de soutien conserve sa raison d'être au fil du temps. Nous voulons maintenir sa qualité et le développer au fil du temps en fonction des besoins de ses utilisateurs. Il est important de couvrir un éventail de sujets aussi large que possible et de réfléchir à la manière de les mettre en œuvre.

### **Publication dans un groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux**

Les messages des groupes peuvent être adaptés aux besoins des utilisateurs, notamment en ce qui concerne **le type de message**.

et le **contenu du message**. Il existe plusieurs types de messages sur un réseau social comme Facebook :

- des postes de texte,
- photos postales,
- des vidéos,
- liens vers d'autres sites,



RESIL4CARE

- postes d'enquête,
- vidéo en direct,
- d'autres types.



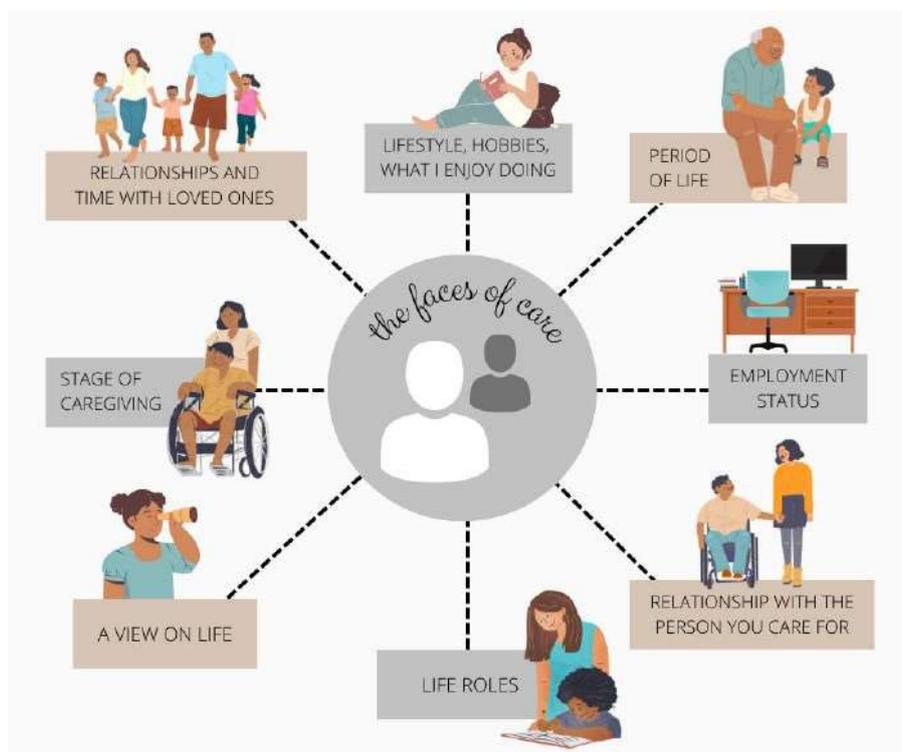
Erasmus+

Les aidants informels sont confrontés à une grande variété de défis tout au long de leur expérience d'aidant, il est donc approprié que le contenu du groupe soit également diversifié. Les sujets les plus pertinents qu'il est recommandé de publier dans le groupe de soutien en ligne pour les aidants informels sont les suivants :

1. Contenu éducatif et informatif.
2. Contenu pratique et démonstrations techniques.
3. Expériences personnelles des aidants informels (récits).
4. Contenu axé sur les soins personnels.
5. Autres contenus (contenus culturels, invitations, etc.).

**Les contenus éducatifs et informatifs**, par exemple, couvrent un large éventail de sujets professionnels dans le domaine des soins, qui peuvent être divisés en gros comme suit :

- des informations générales sur les soins (statistiques nationales et internationales sur les aidants, les différentes étapes des soins, les différents rôles des aidants informels, etc.)
- des informations sur les nouveaux développements, les changements politiques et juridiques dans le domaine des soins (dans un cadre national et ailleurs en Europe et dans le monde),
- les questions juridiques, financières, éthiques et autres (quelles sont les aides publiques dont je peux bénéficier en tant qu'aidant informel, ce à quoi mon bénéficiaire de soins a droit en vertu de la loi et d'autres questions importantes),
- des publications dans les médias sur des sujets liés aux soins (l'importance de l'information et de la sensibilisation sur les soignants et leurs besoins !)
- des invitations à des événements susceptibles d'intéresser les aidants (invitations à participer à des cours, à des ateliers, à des conférences d'experts, à des recherches, à des événements d'autosoins, etc.)
- d'autres sujets liés aux soins.





**Le contenu pratique et les démonstrations techniques** comprennent un contenu varié lié aux soins pour soutenir les soignants d'un point de vue pratique, par exemple :

- un contenu théorique spécialisé sur les soins (par exemple, des techniques de communication pour les personnes atteintes de démence, des informations sur des maladies et affections spécifiques courantes chez les bénéficiaires de soins, etc ;)
- présentation d'équipements et de dispositifs de soins à domicile (par exemple, conseils sur l'adaptation du cadre de vie pour améliorer et faciliter les soins, conseils sur le choix de l'aide à la réadaptation à domicile, démonstrations d'aides spécifiques (par exemple, planches d'assise, détecteurs de chute, etc ;)
- présentation des services nationaux dans le domaine des soins (par exemple, prestataires de soins à domicile, services complémentaires de soins à domicile - pédicure, coiffeur, etc., présentation des activités de soutien (séjours de jour pour les personnes âgées, séjours temporaires dans des maisons de soins), etc.
- présentation d'organisations nationales et internationales dans le domaine des soins ;
- d'autres sujets pratiques.

**Les expériences personnelles des aidants informels** représentent des histoires personnelles réelles de personnes qui s'occupent actuellement d'un proche ou qui s'en sont occupées dans le passé. En gardant à l'esprit la méthode d'apprentissage social en groupe, nous nous concentrons sur les expériences positives et n'incluons que les expériences négatives qui ont été résolues avec succès. Le contenu des récits peut être de nature générale ou se concentrer sur un sujet spécifique de la prise en charge (par exemple, mon expérience de la communication avec un proche fragile, mon expérience de l'adaptation à un environnement domestique, la manière dont je concilie la prise en charge, le travail et la vie personnelle).

**Le contenu axé sur les soins personnels** est le prochain groupe de contenu important pour le groupe de soutien en ligne. Les aidants informels ont souvent besoin d'un rappel et d'un encouragement supplémentaires pour prendre soin d'eux-mêmes avant de s'occuper des autres. Prendre soin de soi est important non seulement pour le bien-être et la résilience des aidants informels, mais aussi pour leur entourage et pour la qualité du travail et des soins. Le contenu relatif à l'autosoin doit contribuer à réduire les sentiments négatifs pendant la prestation de soins, à prévenir l'épuisement professionnel et à souligner l'importance de la santé physique et mentale des aidants. Le contenu relatif à l'autosoin doit être holistique et couvrir toutes les dimensions humaines (physique, psychologique, spirituelle, sociale, développementale et existentielle). Les thèmes abordés dans les groupes de soutien en ligne doivent donc être variés : idées d'activités sportives faciles, repas de qualité préparés à la maison, conseils pour une bonne hygiène du sommeil, pratique de la pleine conscience, idées de nouveaux passe-temps susceptibles de nous intéresser, rappel de demander de l'aide et de partager les soins prodigués à l'être cher, encouragement à allumer les lumières - à rechercher activement le bien chez les autres, idées de livres et de films orientés positivement, etc.

**Les autres contenus** du groupe de soutien en ligne comprennent d'autres sujets pertinents susceptibles d'intéresser les aidants informels et de leur être utiles :

- des présentations de livres, de films ou de clips YouTube sur le thème de l'aide aux personnes dépendantes,
- des idées d'activités de loisirs communes pour les aidants et les aidés (coloriage de mandalas, écriture de souvenirs, participation à des visites virtuelles de musées et de montagnes, etc.)
- et des invitations sur les autres activités de notre organisation en matière de soins,

- partager des citations et des poèmes significatifs,
- les vœux à l'occasion des fêtes nationales,
- d'autres idées.



Figures 2 et 3 : à gauche, un exemple de message axé sur l'autosoins dans le groupe de soutien en ligne (préparé par le partenaire slovène IAT).

À droite, un exemple d'un autre message dans le groupe de soutien en ligne (préparé par le partenaire slovène IAT). Le graphique était accompagné d'un lien vers de nombreux sites web de musées nationaux et internationaux proposant des visites virtuelles.

Les membres du groupe principal apportent tous des idées de nouveaux sujets, tels que des faits intéressants, des politiques, des nouvelles, des invitations, des livres, des films et d'autres contenus susceptibles d'intéresser les aidants informels. Les fiches de travail peuvent également être d'une grande aide dans la création de nouveaux contenus pour le groupe de soutien en ligne. Au sein du groupe, les membres se mettent d'accord sur la pertinence du contenu et le préparent à être publié sur les médias sociaux. Vous pouvez également demander aux membres du groupe de soutien en ligne de vous faire part de leurs idées et de leurs souhaits sur un sujet spécifique. Il est recommandé de préparer certains contenus en collaboration avec d'autres professionnels de la santé (physiothérapeutes, ergothérapeutes, nutritionnistes, etc.) afin que le contenu soit réellement pertinent (informatif, pratique) pour les aidants et vérifié par des professionnels.

Lorsqu'ils préparent le matériel à publier, les membres du groupe suivent les lignes directrices de base pour la publication sur les réseaux sociaux. Par exemple, Facebook vous permet de choisir le texte d'arrière-plan, d'ajouter des émojis ou des sentiments, de partager un lieu, d'ajouter une image ou un GIF et d'autres options. En outre, les membres du groupe peuvent également utiliser d'autres logiciels de conception de messages pour rendre leurs messages encore plus attrayants et intéressants pour les membres du groupe. Si nous faisons un effort supplémentaire pour nos messages sur les médias sociaux, cela peut s'avérer un moyen d'améliorer la participation au groupe et de rehausser le profil de votre groupe ou de l'organisation qui y est associée (en particulier si vous ajoutez, par exemple, le logo de votre entreprise à vos messages).

Il est conseillé de publier des messages sur le groupe de soutien en ligne aussi régulièrement que possible. Un calendrier de publication cohérent permet au groupe de base d'obtenir et de



Erasmus+

maintenir l'engagement du public et la visibilité sur Facebook. Il est également important de tenir compte des algorithmes de Facebook, qui donnent la priorité aux publications qui suscitent le plus d'engagement (likes, commentaires, partages). La régularité des publications sur Facebook au sein du groupe contribue à susciter l'anticipation et peut encourager les utilisateurs à s'engager davantage.



Voici quelques recommandations de contenu pour la publication dans le groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux :

- **Le contenu doit être actualisé et informatif.**  
Le contenu ne doit pas être une fin en soi. Avant de publier quoi que ce soit, posons-nous la question suivante : ce contenu sert-il à aider et à soutenir les aidants informels ?
- **Incluez une expérience de première main dans vos publications sur les médias sociaux.**  
Incluez dans vos publications des récits de véritables aidants informels. Grâce à ces récits, les membres du groupe peuvent se retrouver dans l'histoire de quelqu'un d'autre et se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls dans cette situation. Vous pouvez même organiser un concours de rédaction d'histoires sur votre groupe de soutien en ligne afin de recueillir de nouvelles histoires - soyez créatifs.
- **Pratique > Théorie**  
De nombreuses personnes trouvent et apprennent facilement des connaissances théoriques en ligne. Mais la plupart des gens ne savent pas où chercher des informations pratiques, comme par exemple comment donner un bain à un parent alité. Recherchez des vidéos sur You tube et accompagnez-les d'explications dans votre propre langue.
- **Inclure des messages positifs et des citations.**  
Fournir des soins est une tâche difficile en soi. N'accablons pas les soignants avec des sujets plus difficiles, mais encourageons-les à voir le sens et les aspects positifs de leur rôle de soignant.
- **Se mettre en relation avec d'autres organisations.**  
Publier un message sur les médias sociaux peut être une excellente occasion de nouer des contacts avec d'autres organisations du secteur des soins. Vous pouvez mettre en valeur le bon travail d'une autre organisation dans un message sur les médias sociaux ou simplement partager l'un de ses messages (par exemple, une invitation à un événement).
- **Faites un effort supplémentaire.**  
Essayez de trouver des contenus spéciaux pour les membres du groupe (aidants informels) qui sont difficiles à trouver. Vous pouvez peut-être traduire des documents qui n'existent pas encore dans votre langue ou réaliser vous-même une vidéo d'information. Ces messages sur les médias sociaux sont très utiles et bien accueillis !

Voici quelques recommandations techniques pour l'affichage dans le groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux :

- **Les posts sur les médias sociaux doivent être réguliers.**  
La publication régulière de messages sur les médias sociaux aide le groupe de soutien en ligne à obtenir et à maintenir l'engagement des membres du groupe et la visibilité du groupe sur Facebook.
- **Utilisez différentes manières de publier sur votre réseau social.**

Certaines personnes sont plus visuelles, d'autres aiment écouter des podcasts et d'autres encore aiment les citations qu'elles peuvent sauvegarder sur leur téléphone. Suivez les réactions à vos messages et adaptez le type de message en fonction des réactions. Il est recommandé d'utiliser autant d'options différentes que possible.

- **Faites de votre mieux pour que votre message ait de l'allure.**  
 Votre message sera moins attrayant si vous n'utilisez que du texte ou un lien vers un site web. Utilisez les différentes options offertes par le réseau social (différentes polices, fonds, etc.) ou utilisez un logiciel de design spécial pour l'éditer.
- **Maintenir un contact régulier avec les membres du groupe de soutien en ligne.**  
 N'oubliez pas de répondre aux messages et aux commentaires des membres du groupe de soutien en ligne. Les aidants informels disposeront ainsi d'un nouvel espace où ils pourront être entendus et compris. Du point de vue de votre groupe principal, le contact direct avec les membres du groupe de soutien en ligne peut également vous donner de nouvelles idées pour les sujets et les messages du groupe.

### Interaction avec les aidants informels dans le cadre d'un groupe de soutien en ligne

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'interaction avec les membres du groupe de soutien en ligne est très importante. Les réactions honnêtes et positives des membres du groupe de soutien en ligne nous indiquent que le groupe est une réussite et qu'il remplit sa mission. Notre objectif est atteint si nous aidons et soutenons les aidants familiaux dans leur rôle d'aidant grâce au groupe de soutien en ligne sur les médias sociaux.

Les membres du groupe de soutien en ligne peuvent interagir avec toutes les options offertes par le réseau social qu'ils ont choisi. Dans l'exemple de Facebook, les membres du groupe peuvent répondre aux messages en les aimant, en les commentant, en les partageant et en envoyant un message privé au modérateur du groupe. Les membres du groupe peuvent également participer activement au groupe de soutien en ligne en publiant leurs propres messages ou en partageant d'autres messages et invitations au groupe de soutien en ligne. Facebook propose également une option de publication anonyme, idéale pour les membres du groupe qui ne souhaitent pas s'exposer.



Cependant, l'interaction régulière avec les membres d'un groupe sur un réseau social est une

tâche difficile. Les réseaux sociaux sont intrinsèquement conçus pour nous permettre de rester aussi inactifs que possible et d'être une sorte d'observateur silencieux. Ils permettent même de publier des messages anonymes, mais il existe également d'autres moyens de dissimuler son identité dans une large mesure et de ne pas s'exposer en ligne. Fondamentalement, c'est une bonne chose et c'est plus sûr, mais si nous voulons rejoindre un groupe vivant et actif, cela peut aussi nous décourager.

## 1.2. FORMATION

Pour une mise en œuvre réussie du modèle RESIL4CARE, nous avons organisé une formation. La formation elle-même a été divisée en deux parties : nous avons commencé par la formation de base des groupes principaux à Ljubljana, suivie d'une formation continue au cours de l'année.

### 1.2.1. Formation à Ljubljana

La formation RESIL4CARE pour les aidants informels et les professionnels s'est déroulée du 3 au 5 octobre 2023 à l'Institut Anton Trstenjak de gérontologie et de relations intergénérationnelles à Ljubljana, en Slovénie. Les participants (22 au total) venaient de tous les pays partenaires : Grèce, France, Italie, Espagne et Slovénie. Chaque pays partenaire a envoyé au moins deux professionnels dans le domaine des soins et deux aidants informels qui ont formé un nouveau petit groupe de base lors de l'événement de formation afin d'apprendre et de se développer pour le travail futur.



Figure 3 : Plan de travail de la formation RESIL4CARE pour les aidants informels et les professionnels (archives de l'Institut Anton Trstenjak).

Les objectifs de la formation RESIL4CARE pour les aidants informels et les professionnels étaient les suivants :

- ✓ Comprendre la **diversité et les besoins des aidants familiaux**, apprendre et contribuer à la manière de les soutenir et de les soutenir par le biais des médias sociaux.
- ✓ Acquérir des **connaissances sur la manière de mettre en place et de gérer un groupe de soutien en ligne (Facebook)** pour les aidants familiaux avec au moins 80 membres dans chaque pays pilote.
- ✓ **Former et faire partie du groupe de base** (composé de 2 professionnels et de 2 aidants



Erasmus+

informels) qui se réunira régulièrement afin de "gérer" (administrer, modérer et soutenir avec le matériel) la page Facebook pendant la durée du projet et après.

- ✓ Apprendre à préparer **différents types de matériel pour la page Facebook** (écrit, photo, audio, vidéo), les préparer et en échanger avec les groupes de base d'autres pays pilotes.

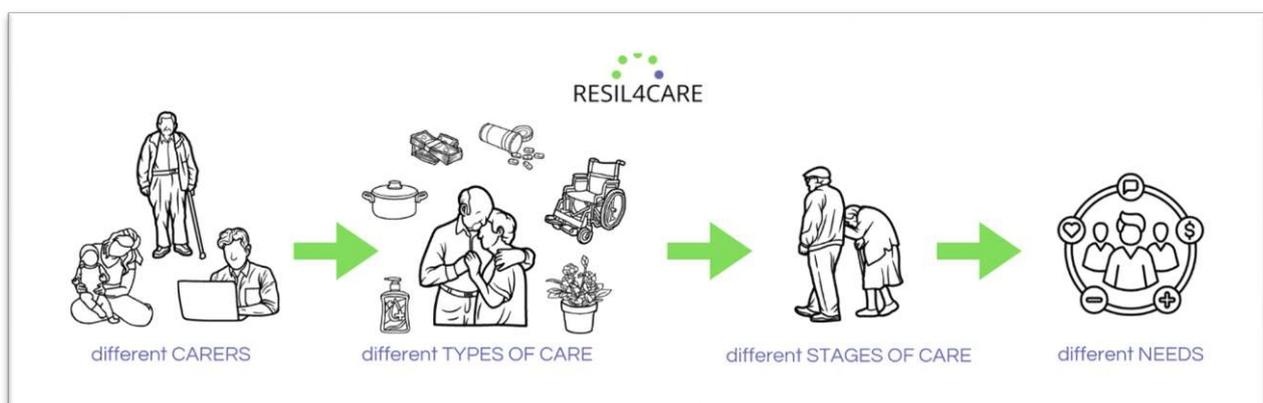
L'atelier destiné aux aidants informels et aux professionnels a été animé par Ana Ramovs (de l'Institut Anton Trstenjak, Slovénie - partenaire de Resil4Care responsable du PR2) et Alexis Lacapelle (de Interactive 4D, France - partenaire de Resil4Care responsable du PR3).

La formation a été dispensée de différentes manières : cours magistraux, travail en petits groupes nationaux (groupes de base), apprentissage à partir de démonstrations et discussions en commun. La majorité des activités réalisées dans le cadre de la formation ont utilisé une approche pas à pas. À la fin de chaque session, tous les participants se sont réunis pour présenter leur travail en petits groupes et en discuter le contenu. Le principe de base du travail sur la formation RESIL4CARE pour les aidants informels et les professionnels était : nous sommes tous des apprenants et des enseignants en même temps, ce qui est le principe directeur principal de la méthode d'apprentissage social en groupe qui a également été utilisée pendant le suivi du projet, en travaillant dans des groupes de base et dans de grands groupes de soutien en ligne pour les aidants informels.

La première partie de l'événement a été consacrée aux bases nécessaires pour bien comprendre le sujet et développer le travail du projet et, dans une phase ultérieure, pour développer le manuel de formation RESIL4CARE et le matériel en ligne pour améliorer la résilience des aidants informels.

## LES AIDANTS INFORMELS

Le premier sujet fondamental est celui des **aidants informels** eux-mêmes. Qui sont les aidants informels, combien de personnes jouent ce rôle, de qui s'occupent-ils, quel type de soins fournissent-ils ? Comment les aidants informels font-ils face à leur rôle et quels sont leurs propres besoins ?



Les aidants informels ou familiaux sont des personnes - parents, voisins, amis - qui s'occupent régulièrement d'une personne souffrant d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'un autre besoin de santé ou de soins de longue durée, en dehors d'un cadre professionnel ou formel. En Europe, 80 % des soins de longue durée sont dispensés par des aidants informels et leur contribution est cruciale pour la durabilité des soins. Tout le monde peut jouer le rôle d'aidant

informel à un moment ou à un autre de sa vie. Et si s'occuper de quelqu'un peut apporter beaucoup, cela peut aussi être très exigeant.

Parfois, le parcours de l'aidant commence soudainement, voire du jour au lendemain (par exemple, lorsqu'un proche se casse la hanche et a besoin d'une aide immédiate pour répondre à ses besoins fondamentaux), parfois il se développe progressivement au fil du temps.

au fil du temps (par exemple, au fur et à mesure de l'évolution de la maladie chronique de l'être cher). Au cours de leur parcours, les aidants informels sont confrontés quotidiennement à de nombreux changements et défis, de sorte que le rôle de l'aidant peut également évoluer au fil du temps. Les experts dans le domaine des soins (Eurocarers, 2022) divisent le processus de soins en six étapes différentes :



Figure 4 : Les étapes de la prestation de soins (Eurocarers).

Malgré les changements fréquents, les aidants informels se développent et renforcent leurs connaissances, leur expérience pratique, leurs relations et leur personnalité tout au long du processus de prise en charge. Ils perdent progressivement leurs craintes et acquièrent une plus grande confiance en leurs capacités. Avec le temps et l'expérience, ils deviennent de plus en plus résistants dans leur rôle d'aidant et dans la vie en général.

## RESILIENCE

La résilience est le processus et le résultat d'une adaptation réussie à des expériences de vie difficiles ou stimulantes, en particulier grâce à la flexibilité mentale, émotionnelle et comportementale et à l'ajustement aux exigences externes et internes. La résilience est également définie comme suit :

1. la capacité à se remettre rapidement des difficultés ; la ténacité.
2. Capacité d'une substance ou d'un objet à reprendre sa forme ; élasticité.



## LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR LES GROUPES DE SOUTIEN EN LIGNE POUR LES AIDANTS INFORMELS

Un autre sujet fondamental pour la participation à la formation RESIL4CARE pour les aidants informels et les professionnels à Ljubljana et toutes les autres activités ultérieures du projet est la **compréhension et le travail avec les réseaux sociaux pour les groupes de soutien en ligne pour les aidants informels**. Dans le cadre du projet Resil4Care, nous avons choisi Facebook comme principal réseau social car nous pensions qu'il s'agissait du réseau social le plus utilisé par notre public cible (les aidants informels).

Au cours de la formation, les aidants informels et les professionnels ont renouvelé et/ou mis à jour leurs connaissances dans les domaines suivants

- Qu'est-ce que Facebook ?
- Comment créer et gérer un compte Facebook ?
- Comment créer un groupe Facebook ?
- Comment inviter des amis dans un groupe Facebook ?
- Comment gérer la sécurité et les paramètres sur Facebook ?

Les aidants informels et les professionnels participant à la formation ont d'abord étudié un exemple de groupe de soutien en ligne slovène déjà existant, puis ils ont poursuivi leur travail au sein de petits groupes nationaux. En suivant une approche progressive, chaque groupe de base a créé son propre groupe de soutien sur Facebook, après quoi il a commencé à développer le premier contenu, car un contenu de qualité est l'un des "ingrédients" nécessaires à la réussite d'un groupe de soutien social media.

Le travail a été réalisé à travers une variété d'exercices à partir des thèmes abordés par les aidants informels et les professionnels qui venaient d'apprendre ou de renouveler leurs connaissances. Les exercices ont ensuite été incorporés dans les premières fiches de travail, qui sont jointes en annexe au document.

- EXERCICE 1 : Présentez-vous en tant que groupe (voir Annexe 1 : Feuille de travail 1)
- EXERCICE 2 : Partager une vidéo sur les soins (voir annexe 5 : feuille de travail 5.1)
- EXERCICE 3 : Reconnaissance (voir Annexe 5 : Feuille de travail 5.1)



Figure 5 : Première réunion du groupe central espagnol sur la formation à Ljubljana (photo : Ajda Cvelbar).

### 1.2.2. Formation continue

Après la formation à Ljubljana, nous avons poursuivi le travail dans les groupes de base. Pour garantir leur succès, nous avons également continué à fournir une formation continue à tous les responsables des groupes de base de chaque pays partenaire. Chaque mois, pendant plus d'un an, nous avons organisé une réunion internationale d'une heure et demie des responsables des groupes de base sur la plateforme Zoom.

**L'objectif de la formation continue** était d'atténuer les nouveaux défis auxquels les groupes de base étaient confrontés, d'apprendre des expériences réussies des uns et des autres et d'ajouter de nouvelles connaissances sur la manière de diriger un petit groupe de base et des groupes de soutien en ligne de plus en plus importants. Comme mentionné ci-dessus, la méthode qui permet ce type d'apprentissage mutuel et qui combine la théorie et la pratique est la méthode d'apprentissage social en groupe.

La majeure partie de la formation continue a été consacrée au **partage d'expériences**. En pratique, au cours de chaque session, chaque responsable de groupe central a partagé son expérience de l'animation du petit groupe central au cours du mois précédent, ses impressions sur l'animation d'un groupe de soutien en ligne plus important, a abordé de nouveaux sujets pertinents et a fait part de ses bonnes expériences et des défis auxquels il était confronté. En cas de problème, les autres membres étaient encouragés à partager leur expérience de la résolution de problèmes similaires dans leurs pays respectifs, ce qui permettait à chacun de tirer des enseignements des bonnes expériences des autres ou des mauvaises expériences qui avaient été résolues avec succès. Par exemple, si l'un des chefs de groupe (avec son groupe principal) avait des difficultés à attirer de nouveaux membres sur la plateforme de médias sociaux, les autres chefs de groupe principal ont partagé leur expérience, aidant le chef de groupe confronté à un obstacle à réfléchir à différentes solutions pratiques possibles. Un tour de table similaire a été effectué lorsque l'un des chefs de groupe a rencontré un sujet très important ou difficile.

Le reste de la réunion a été consacré aux **sujets importants pour la direction des groupes de base**

**ou aux sujets issus de la première partie de la réunion.** Ces sujets étaient les suivants

- Sujets concernant la direction réussie du groupe de base - groupe qui se réunit en personne (sur la façon de diriger un groupe, sur l'importance de réunions régulières, sur la culture de la communication, sur ce qui se passe si quelqu'un quitte le groupe, etc.)

- Sujets concernant la modération réussie du groupe de soutien sur les médias sociaux (sur les sujets importants pour les aidants informels, sur l'importance de la diversité des messages dans les sujets et le mode de publication, sur les interactions avec le groupe en ligne, sur la manière d'inviter de nouveaux membres, etc.)
- Sujets abordés lors des réunions (travailler avec les aidants informels et les comprendre, que faire lorsque les aidants informels sont trop occupés pour participer ou travailler sur leurs "devoirs", comment s'occuper d'un membre qui a perdu un être cher - bénéficiaire de soins, deuil, etc.)

Les réunions de formation continue ont été animées par un professionnel ayant l'expérience de l'animation de différents types de groupes et du travail avec les médias sociaux.

Au cours de ces réunions, les chefs de groupe central de chaque pays partenaire ont acquis de nouvelles connaissances, qu'ils ont ensuite partagées lors de leurs propres réunions de groupe central. Ils ont également reçu de nouvelles fiches de travail qu'ils ont pu utiliser lors des deux réunions suivantes. Les **fiches de travail** Resil4Care sont préparées de manière à guider l'utilisateur (l'animateur et les membres du groupe) dans le processus de création de leur propre groupe et, en même temps, dans la création et la modération d'un plus grand groupe de soutien en ligne. Elles aident l'animateur à structurer les réunions de groupe et à leur donner un sens pour les membres en leur proposant des sujets de conversation. En même temps, il est préparé de manière à aider à "générer" des messages qui peuvent être utilisés sur les médias sociaux en fournissant des tâches aux membres. Ces tâches peuvent être réalisées soit pendant les réunions, soit sous forme de devoirs pour tous les membres.

En combinant la formation à Ljubljana et la formation continue, les chefs de groupe et les autres membres du groupe ont suivi plus de 24 heures de formation théorique et ont effectué plus de 36 heures de travail pratique (sous forme de réunions régulières du groupe et de travail sur les tâches prévues par les fiches de travail).

La formation continue a été d'une grande valeur ajoutée pour le projet Resil4Care, car elle a permis aux responsables du groupe principal (et par conséquent à tous les membres du groupe principal) qui dirigent le groupe de soutien en ligne depuis différents pays de partager la riche expérience et les connaissances qu'ils ont acquises au cours du processus. Nous suggérons également que d'autres utilisateurs potentiels de ce modèle recherchent une formation et une consultation supplémentaires auprès d'autres personnes ou organisations qui gèrent déjà des groupes de soutien en ligne sur les médias sociaux.

### 1.3. LES ENSEIGNEMENTS TIRÉS

#### 1.3.1. Travailler en groupes restreints

Le travail au sein des groupes de base s'est avéré très utile. Le groupe offre un espace pour partager les expériences professionnelles et personnelles dans le domaine des soins. Se réunissant pendant plus d'un an, les groupes ont tissé des liens entre eux et se sont forgé leur propre identité, devenant - outre des centres de connaissances - de petits groupes de soutien pour leurs membres.

**Conseils et astuces :** Il est très important que les responsables des groupes de base réalisent qu'ils dirigent deux types de groupes lorsqu'ils travaillent avec le modèle. Pour que le travail avec les médias sociaux soit couronné de succès, il est important que les petits groupes de base (moteur) fonctionnent bien et qu'une attention suffisante soit accordée au travail avec le groupe de base et ses membres. Les éléments à observer lors de la gestion d'un groupe sont les suivants :

- Organiser des réunions régulières dont le calendrier est connu à l'avance, si possible au moins deux fois par mois. Des réunions moins fréquentes rendent plus difficiles les liens et le travail au sein du groupe.
- Si certaines réunions peuvent être structurées de manière plus détendue, il est important que la majorité d'entre elles soient bien structurées, ce qui leur donne un sens. La structure est également synonyme d'espace sûr où les participants peuvent partager les choses qui leur tiennent à cœur.
- Soyez structuré, mais aussi flexible : si un sujet important est abordé, en particulier si un membre a vécu quelque chose de très difficile ou de très joyeux et qu'il décide de le partager au sein du groupe, il convient d'accorder de l'attention à ce membre et à ce sujet. La réaction du chef de groupe dans ces situations est particulièrement importante. La règle générale qui peut vous aider est de partager la joie avec les heureux et la tristesse avec les tristes. N'essayez pas de résoudre les problèmes qui sont trop difficiles pour être résolus instantanément et n'essayez pas d'en faire une morale - écouter et partager des expériences similaires est suffisant et peut apporter plus de réconfort au groupe. D'un autre côté, si l'occasion appelle une célébration, célébrez-la !



Figure 6 : Membres du noyau dur slovène (photo : Ajda Cvelbar).

### **1.3.2. Travailler avec la méthode d'apprentissage social au sein d'un groupe**

La méthode d'apprentissage social au sein du groupe, qui permet à chaque membre du groupe d'être entendu et d'avoir la même importance, s'est également avérée très recommandée. Cette méthode a également été appliquée au sein du FB

où l'approche "tous les enseignants, tous les apprenants" a été appliquée aux recommandations et aux idées des participants du groupe de manière égale. Leurs suggestions ou les besoins qu'ils percevaient étaient débattus au sein du groupe principal et transformés en nouveaux sujets à afficher au sein du groupe, où ils profitaient également aux autres participants. En outre, au sein du groupe de soutien en ligne, nous avons encouragé les membres à partager leurs bonnes expériences en matière de soins, ou leurs mauvaises expériences bien traitées, ce qui constitue la base de la méthode d'apprentissage social au sein du groupe.

#### **Trucs et astuces :**

- Respectez les règles de bonne communication (page 6). Il est important que chaque membre ait la possibilité de partager son expérience et d'exprimer son opinion. Dans le même temps, il est important de respecter les personnes absentes et les membres présents.
- Il est important d'être attentif aux membres du groupe : les remercier pour leur contribution, remarquer s'il se passe quelque chose d'important dans leur vie, se souvenir de leur anniversaire et leur envoyer une carte de félicitations ou un message pour leurs vacances, etc. Les membres apportent une contribution précieuse au groupe et ils devraient également recevoir quelque chose (soutien, camaraderie) de la part du groupe.
- Lors des discussions sur différents sujets, il est important que l'animateur du groupe participe également en tant que membre du groupe, en partageant sa propre expérience. Le principe "nous sommes tous des enseignants et tous des apprenants" mentionné à plusieurs reprises signifie que tous les membres ont quelque chose à apporter et que nous avons tous quelque chose à apprendre. En outre, si le chef de groupe est chargé de l'organisation et dirige la structure de la réunion, le partage d'expériences sur des sujets personnels, il est donc important que le chef de groupe y contribue également. Enfin, il est important que le chef de groupe respecte également les bonnes règles de communication, qu'il ne juge pas l'expérience des autres mais qu'il remercie chaque membre pour sa contribution, qu'il mette éventuellement l'accent sur un élément positif ou lié au sujet de l'expérience partagée et qu'il établisse un lien entre toutes les expériences.

### **1.3.3. Travailler avec les feuilles de travail**

Les fiches de travail sont un outil qui a contribué à la formation et à la consolidation, étape par étape, des groupes principaux et des groupes de médias sociaux, à la structure des réunions et à la fourniture de matériel pour les messages. En tant que telles, elles ont été reconnues comme précieuses par tous les responsables des groupes centraux. La difficulté la plus reconnue du travail avec les fiches de travail était leur longueur, car certaines d'entre elles se sont avérées trop longues. Les membres des groupes ont parfois indiqué qu'ils n'avaient pas assez de temps pour remplir les fiches de travail. Il est donc important d'accorder suffisamment de temps aux tâches plus longues et de comprendre la situation des aidants informels. Par exemple, si la situation d'un aidant informel qui participe au groupe central devient très exigeante à un moment donné et qu'il ne peut pas suivre les tâches, il est important d'adapter le nombre de tâches allouées à ce



membre ou de l'inclure uniquement dans les tâches qui peuvent être effectuées pendant les réunions ; d'autre part, nous devons veiller à ne pas exclure ce membre des tâches, car cela pourrait l u i donner un sentiment d'abandon.



Figure 7 : Première réunion du groupe de travail italien sur la formation à Ljubljana (photo : Ajda Cvelbar).

### 1.3.4. Groupes de soutien en ligne

#### **AVANTAGES des groupes de soutien en ligne**

Nous avons constaté que le groupe de soutien en ligne présentait de nombreux avantages pour les aidants informels. Tout d'abord, la forme de soutien en ligne offre une nouvelle option à certains aidants qui se sentent à l'aise avec ce format.

Le groupe a également un objectif plus large - parce qu'il se développe grâce à de nouveaux membres et peut apparaître à d'autres utilisateurs de réseaux sociaux, il est également d'une grande importance pour la sensibilisation aux aidants informels et à leurs besoins. Cela est particulièrement important dans les pays où ce groupe n'est pas encore reconnu ou mentionné dans les médias locaux et nationaux et dans la politique.

#### **Changements dans les groupes de soutien en ligne**

Ce qui est d'une part la plus grande force du groupe peut d'autre part être une faiblesse. De nombreux aidants n'utilisent pas les plateformes en ligne et ne souhaitent donc pas commencer à les utiliser. Certains ne se sentent pas assez compétents pour utiliser les réseaux en ligne, tandis que d'autres trouvent que les réseaux en ligne sont une perte de temps. Le projet Resil4Care avait prévu cela, c'est pourquoi nous avons consacré une partie spéciale du projet au développement d'une plateforme éducative pour les aidants informels qui souhaiteraient améliorer leurs compétences en matière de réseaux sociaux.

La plateforme sociale elle-même pose également certains défis. De nos jours, une sorte de comportement passif est assez répandu sur les réseaux, qui se traduit par la simple lecture des messages sur la plateforme, avec un nombre très faible de contributeurs réels au contenu de la plateforme. Cela limite la diversité des contributions, ainsi que la quantité et la rapidité des réponses aux questions d'information ou de soutien émotionnel postées dans les groupes et les forums. Si un groupe de soutien en ligne n'est pas actif, il peut rapidement s'éteindre.

### 3. ANNEXES

#### Annexe 1 : Feuille de travail 1

Chers membres du groupe de travail,

Cet exercice servira d'introduction à la session de ce matin. Vous serez invités à lire les questions de la page suivante et à les traduire dans votre langue. Chaque membre disposera d'environ 2 à 3 minutes pour réfléchir à la réponse, puis vous partagerez vos réponses.

Au sein du groupe, nous sommes tous des apprenants et des enseignants. La contribution de chaque membre est appréciée, car il apporte ses propres expériences et connaissances. Pour la satisfaction de tous les participants au groupe, il convient de respecter dix règles de base pour une bonne communication : 1. écouter attentivement chacun, ne pas l'interrompre avec son histoire ; 2. ne parler que du sujet choisi ; 3. ne pas juger ce que quelqu'un dit, ses opinions ou ses expériences, mais essayer de les respecter en tant que telles ; 4. tout ce qui est dit de personnel dans le groupe doit y rester. Ne parlez pas des personnes qui ne sont pas présentes ou en leur nom, ni des choses que vous avez entendues et qui pourraient être préjudiciables. 5. Lorsque vous vous adressez à quelqu'un, utilisez son nom.

Avant de commencer le travail, décidez qui sera le chef de groupe. Choisissez la personne (professionnel) qui participera également toutes les 2 ou 3 semaines aux réunions internationales de zoom. Choisissez également une personne qui prendra des notes pendant le partage et les rapportera lors de la présentation des groupes.

Le rôle du dirigeant est de :

- Invitez chacun à commencer à travailler sur la question, en prenant quelques minutes pour réfléchir.
- Après quelques minutes de silence, le rôle de l'animateur est d'inviter chacun à partager ses réflexions. Le chef de groupe commence par donner la réponse aux deux questions.
- Nous conseillons l'animateur qui donne la parole à la personne à sa gauche. Il est important d'inviter les gens à parler et de remercier personnellement tous ceux qui ont fini de parler à la fin.
- Veillez à respecter les règles de base de la communication de groupe que nous venons de lire.
- Prenez le temps.

Le chef de groupe est : \_\_\_\_\_

La personne qui fait rapport est : \_\_\_\_\_



RESIL4CARE



Erasmus+

**FEUILLE DE TRAVAIL 1 : Qui sont les aidants familiaux ou informels et quels sont leurs besoins.**

Tout d'abord, pensez à différents types de soins. Pensez à des personnes que vous connaissez, à des situations dont vous avez entendu parler. Qui fournit des soins à qui ? Quel type de soins fournissent-ils ?

---

---

---

---

(traduction)

Réfléchissez à votre expérience en tant qu'aidant familial. De quoi aviez-vous besoin pendant la période où vous fournissiez des soins ? Pensez également à des personnes que vous connaissez (peut-être les mêmes que celles dont vous vous souveniez auparavant), quels sont leurs besoins en tant qu'aidants ?

---

---

---

---

(traduction)

## Annexe 2: Feuille de travail 2

### FEUILLE DE TRAVAIL 2 : Comment créer un groupe Facebook 1.

Vous allez maintenant commencer à créer un groupe Facebook. Ce groupe sera votre outil pour aider les aidants familiaux. Il vous permettra de partager des informations, d'encourager les discussions de soutien, de donner des conseils utiles pour la fourniture de soins, de soutenir les aidants dans leur prise en charge, de partager des conférences utiles, etc.

Réfléchissez au nom du groupe. Comment voulez-vous vous appeler ? Quel nom aidera les gens à vous trouver ?

Nom de notre groupe : \_\_\_\_\_

Réfléchissez à la manière dont vous présenterez les soins, le soutien, votre intention en image ou en photo. Choisissez une image ou une photo que vous souhaitez présenter à votre groupe.

L'image que nous avons choisie est la suivante : \_\_\_\_\_

Rédigez une description du groupe. Utilisez les ingrédients suivants : à qui s'adresse le groupe (qui peut le rejoindre), quel est l'objectif de ce groupe (pourquoi avez-vous créé un groupe, quels sujets y seront abordés), pour quel type d'aide les gens peuvent-ils venir dans ce groupe, comment peuvent-ils participer (en écrivant un message privé, en écrivant des messages à l'ensemble du groupe, en commentant et en répondant), il y a certaines règles qu'ils doivent suivre (nous parlerons plus en détail des règles demain, donc aujourd'hui nous vous suggérons simplement d'inclure cette phrase dans la description).

La description de notre groupe :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (traduction)



**Annexe 3 : Feuille de travail 3**  
**FÉUILLE DE TRAVAIL 3 : Règles de groupe.**

Chaque groupe a besoin d'un ensemble de règles, surtout s'il veut créer un environnement positif, respectueux et favorable. Nous ne voulons pas que ce groupe de soutien devienne un groupe de plainte. La science moderne montre qu'à l'âge adulte, nous apprenons le plus des bonnes expériences des autres. Nous sommes également capables d'apprendre des mauvaises expériences des autres, mais pas de manière aussi directe ; la logothérapie nous enseigne que la manière la plus efficace d'apprendre des mauvaises expériences des autres est lorsque les autres les ont déjà traitées et ont appris quelque chose d'elles. Pour ceux d'entre vous qui aiment jardiner, c'est comme avec le compost - ce n'est que lorsqu'il est traité que de nouvelles choses peuvent pousser.

Les règles ci-dessous ont été élaborées par l'équipe interdisciplinaire ayant une grande expérience du travail en groupe, après une réflexion approfondie.

Avec l'ensemble du groupe, lisez une à une la liste des règles ci-dessous. Traduisez-les dans votre langue afin que tous les membres du groupe puissent les comprendre et y réfléchir. Réfléchissez si vous devez ajouter quelque chose ou si, dans votre contexte, vous avez besoin de règles supplémentaires et rédigez votre propre liste de règles.

1. Échange d'informations sur la prestation de soins et les soins infirmiers.  
Lors de l'échange d'informations sur les services et les autres options que vous avez découverts, veuillez noter l'endroit où ils se trouvent - de cette façon, ils seront plus utiles aux autres personnes.
2. Échange d'expériences personnelles positives dans le cadre de la prestation de soins.  
Une bonne expérience personnelle peut être source de motivation et de soutien pour les personnes qui nous entourent. La science moderne montre qu'à l'âge adulte, nous apprenons le plus des bonnes expériences des autres ou des mauvaises expériences que d'autres ont déjà traitées et dont ils ont appris quelque chose. Vous êtes chaleureusement invités à partager l'une ou l'autre de ces expériences. Veuillez utiliser la première personne du singulier lorsque vous partagez votre expérience.  
Si vous décidez de partager la bonne expérience d'une autre personne, assurez-vous que cette personne est d'accord avec cela et/ou qu'elle ne peut pas être reconnue à partir de l'histoire - s'il vous plaît, protégez la vie privée.
3. Discussion sur les questions et dilemmes liés aux soins.  
En répondant aux questions, pensez à vos BONNES expériences sur le sujet ou aux solutions que vous avez trouvées. Les professionnels vous aideront à trouver des réponses.
4. Réflexion sur les soins de longue durée, la fourniture de soins et les formes de soutien.  
Soyez constructif lorsque vous réfléchissez aux soins de longue durée, à la fourniture de soins et aux formes de soutien. Même si vous optez pour une approche critique, restez respectueux.
5. Les règles d'une bonne communication doivent être respectées.

Écrivez de manière claire et concise. Avant de commenter le message d'un autre, lisez attentivement ce qu'il a réellement écrit.

6. Savoir garder le silence.

**Annexe 3 :** Imaginez ce que vous ressentirez lorsque votre message sera lu par des personnes que vous connaissez et par des personnes que vous ne connaissez pas. Avant de poster un message, demandez-vous si votre message pourrait blesser quelqu'un.

7. En groupe, ce n'est pas le cas.

Dans ce groupe, nous ne critiquons pas, nous n'insultons pas, nous n'accusons pas les autres et nous ne postons pas sur des thèmes qui ne sont pas les nôtres.

liés à la fourniture de soins, à l'assistance et aux soins de longue durée.



**Annexe 4 :** **Fiche de travail 4**

**FÉUILLE DE TRAVAIL 4 : Qui inviter dans un groupe ?**

Pensez aux différents types d'aidants familiaux dont nous avons parlé hier. Réfléchissez aux personnes ou organisations cruciales qui sont en contact, aux lieux qu'elles fréquentent. Notez-les :

---

---

---

Pensez maintenant concrètement à qui, où et quand vous pouvez vous adresser. Rédigez un plan. N'oubliez pas vos contacts personnels.

---

---

---

## Annexe 5 : Fiches de travail 5.1 et 5.2

### **FEUILLE DE TRAVAIL 5.1 : Exercices sur le soutien aux aidants et la publication sur FB.**

Exercices 2. et 3. jour de formation à Ljubljana

#### **Exercice 2 : post Facebook sur la GRATITUDE**

Demain, c'est la Journée européenne des aidants. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez montrer et dire aux aidants informels que vous appréciez leur travail, que ce qu'ils font est important, qu'ils le font bien ou au mieux de leurs capacités.

Préparez un post Facebook dans lequel vous pouvez utiliser différentes couleurs, des lettres en gras ou en italique, des émoticônes, vous pouvez même ajouter une image ou une photo. Faites en sorte qu'il soit beau :)

Partagez ensuite le message des autres partenaires. Ajoutez toujours une explication du contexte, par exemple : Nous sommes actuellement en Slovénie dans le cadre de la formation Erasmus Resil4Care sur la manière de soutenir les aidants informels. Nos amis de \_ont également exprimé leur gratitude ...

#### **Exercice 3 : post Facebook - VIDÉO**

- Regardez les vidéos sur les soins. Qu'est-ce qui serait utile ou intéressant pour vos aidants informels et pourquoi ?
- Rédigez 1 à 3 lignes de texte et ajoutez une vidéo (lien).
- Dites aux autres ce que vous ressentez (émotions) et publiez-le.

N'oubliez pas de consulter les vidéos des autres partenaires et de les commenter.

### **FEUILLE DE TRAVAIL 5.2 : Résilience des aidants et soutien aux aidants par le biais de Facebook.**

Pour cet exercice, il est particulièrement important de travailler en groupe.

- Traduisez d'abord les deux questions.
- Merci de prendre 5 minutes pour réfléchir et écrire vos réponses. Après 5 minutes de silence, le rôle de l'animateur est d'inviter chacun à partager ses réflexions. Le chef de groupe commence par donner la réponse aux deux questions.
- Nous conseillons l'animateur qui donne la parole à la personne à sa gauche. Il est important d'inviter les gens à parler et de remercier personnellement tous ceux qui ont fini de parler à la fin.
- Veillez à respecter les règles de base de la communication de groupe que nous venons de lire.
- Prenez le temps.

Pensez à votre expérience en tant qu'aidant familial. Si vous n'avez pas d'expérience personnelle, pensez aux personnes que vous connaissez. Quels sont les éléments qui vous ont le plus aidé lorsque vous vous occupiez de quelqu'un, qui les a aidés et de quelle manière ? Qu'est-ce qui a facilité votre journée de soins, qui l'a facilitée et comment ?

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ (traduction)

Repensez à votre expérience en tant qu'aidant familial. Si vous n'avez pas d'expérience personnelle, pensez à vous dans une situation difficile ou stressante. Essayez de vous souvenir d'une situation concrète dans laquelle vous avez réussi à faire face à une situation difficile. Où, quand, comment et dans quoi avez-vous trouvé votre force intérieure ?

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ (traduction)

## Annexe Feuille de 6 : travail 6

Veuillez traduire et lire à haute voix au début de la réunion du groupe :

*Chers membres du groupe de travail,*

*Près de deux mois se sont écoulés depuis notre formation à Ljubljana. Nous nous sommes déjà rencontrés dans nos groupes de base locaux une fois, certains même plusieurs fois. Commençons cette réunion en nous arrêtant un peu pour voir où nous en sommes : à Ljubljana, nous avons parlé de qui sont les aidants informels et quels sont leurs besoins, nous avons créé des groupes Facebook de soutien aux aidants informels et commencé à y publier des messages, en commençant par la présentation de nos groupes. Nous avons établi un plan pour savoir qui nous pouvions inviter dans ces groupes et nous avons parlé de résilience. Le mois dernier, vous avez principalement travaillé sur l'invitation de personnes dans le groupe Facebook, certains d'entre vous ont élaboré des plans qui sont en cours et d'autres ont même commencé à publier des messages. En décembre, il est temps d'animer nos groupes de soutien.*

Nous vous proposons de commencer chaque réunion par une rétrospective de ce que vous avez fait depuis la dernière fois.

que vous avez rencontré. Ensuite, vous recevrez une ou deux questions à discuter lors de la réunion.

Pendant la discussion, n'oubliez pas que dans le groupe, nous sommes tous des apprenants et des enseignants. La contribution de chaque membre est appréciée, car il apporte ses propres expériences et connaissances. Pour la satisfaction de tous les participants au groupe, il convient de respecter cinq règles de base pour une bonne communication : 1. écouter attentivement tout le monde, ne pas l'interrompre avec son histoire ; 2. ne parler que du sujet choisi ; 3. ne pas juger ce que quelqu'un dit, ses opinions ou ses expériences, mais essayer de les respecter en tant que telles ; 4. tout ce qui est dit de personnel dans le groupe doit y rester. Ne parlez pas des personnes qui ne sont pas présentes ou en leur nom, ni des choses que vous avez entendues et qui pourraient être préjudiciables. 5. Lorsque vous vous adressez à quelqu'un, utilisez son nom.

Chaque réunion vous proposera également une tâche à accomplir. Vous pouvez l'accomplir ensemble lors de la réunion de groupe ou vous pouvez décider d'y travailler chacun séparément à la maison. Le résultat devrait être 3-4 articles que vous publierez jusqu'à la prochaine réunion. Si vous décidez de travailler à la maison, établissez un plan concret qui fera quoi et jusqu'à quand.

Nous proposons que la personne chargée de rassembler tout le travail effectué et de poster au début soit le chef de groupe ; une autre option tout aussi bonne est de vous répartir les posts. Quelle que soit l'option choisie, il est important que vous en discutiez et que tous les membres sachent qui publie les messages préparés.

Enfin, comme nous en avons déjà discuté à Ljubljana, le chef de groupe sera chargé de diriger les réunions. Le chef de groupe invitera chacun à commencer à travailler sur la question, en prenant quelques minutes pour réfléchir.

- Après quelques minutes de silence, le rôle de l'animateur est d'inviter chacun à partager

ses réflexions. Le chef de groupe commence par donner la réponse à l'une ou aux deux questions.

- Nous conseillons l'animateur qui donne la parole à la personne à sa gauche. Il est important d'inviter les gens à parler et de remercier personnellement tous ceux qui ont fini de parler à la fin.
- Veillez à respecter les règles de base de la communication de groupe énoncées ci-dessus.

Prenez le temps  
**Annexe 6 : Feuille de travail 6**

**À la fin de la réunion, fixez la date et l'heure de la prochaine réunion.** Invitez chacun à les noter. Comme nous l'avons dit à Ljubljana, chaque groupe se réunira toutes les deux ou trois semaines. Et maintenant, au travail !



**Annexe**    **Fiche de**  
**7 :**         **travail 7**

**FÉUILLE DE TRAVAIL 7 : Des informations pratiques peuvent renforcer la résilience des aidants informels.**

*Chers membres du groupe restreint ! Bonne année ! Comment se sont passées vos vacances ? Si c'est la première fois que vous vous réunissez cette année, j'aimerais vous inviter à partager votre expérience des fêtes de fin d'année ; faites un petit tour et peut-être que chaque membre peut partager quelque chose d'agréable, une bonne chose qu'il a vécue pendant cette période de fête. Je suggère aux chefs de groupe de commencer par leur propre expérience et de passer le relais à la personne suivante.*

*Passons maintenant au premier thème de cette année 😊 Comme nous l'avons dit lors de la formation de Ljubljana, il existe différentes façons de soutenir les aidants informels. L'une d'entre elles consiste à leur fournir les informations dont ils ont besoin de manière simple et utile. Une réponse fournie peut aider, faire gagner du temps et parfois aussi épargner beaucoup de stress aux personnes qui doivent la chercher !*

1. Pensez à toutes les questions que vous vous posez sur les soins depuis le début de votre carrière jusqu'à aujourd'hui. De quelles informations pratiques aviez-vous le plus besoin ? Avez-vous obtenu ou trouvé la solution ? Où l'avez-vous obtenue ou qui vous a aidé ? Si vous n'avez pas votre propre expérience des soins, pensez à ceux qui vous entourent. Écrivez votre expérience sur le papier. Ensuite, partagez-la avec les autres membres du groupe.

---

---

---

2. Rassemblez en un seul endroit toutes les informations nécessaires que vous avez énumérées en tant que groupe. Certaines d'entre elles sont-elles similaires ? Certaines d'entre elles font-elles partie du même groupe d'informations ? Si oui, essayez de trouver le titre de ce groupe d'informations. Y a-t-il un groupe d'informations que vous jugez essentiel pour les soins manquants ? Pour cette partie de l'exercice, vous pouvez utiliser des post-it pour noter une information par post-it et les rassembler en groupes ou vous pouvez les écrire toutes sur une feuille et utiliser des couleurs différentes pour les combiner en sous-groupes.

---

---

---

Dans le cadre de cet exercice, je vous suggère également de regarder ensemble une ou deux vidéos contenant des informations pratiques. Avez-vous trouvé des informations utiles ? Si oui, incluez-les dans la liste que vous êtes en train de dresser.

**Annexe 7 :** Enfin, choisissez 4 à 8 informations pratiques et décidez de la forme sous laquelle vous souhaitez les présenter aux autres sur le forum Facebook ; il peut s'agir d'une question et d'une réponse écrites, d'une présentation graphique, d'une histoire, peut-être pouvez-vous partager un lien vers la vidéo avec une réponse, vers la page web, etc. Répartissez-vous les tâches à accomplir. Idéalement, chaque membre se charge d'une tâche (y compris les chefs de groupe), voire plus s'il le souhaite. N'oubliez pas de fixer la date jusqu'à laquelle vous préparerez chacun un article ou des informations pour l'article.

---

---

---



**Annexe 8 : Feuille de travail 8**

**FÉUILLE DE TRAVAIL 8 : Participation et soins familiaux à travers l'objectif de l'appareil photo.**

*Chers membres du groupe restreint ! Comment allez-vous ? Ceux d'entre vous qui prodiguent actuellement des soins à quelqu'un, comment va cette personne ? Pouvez-vous vous remémorer un bon souvenir, quelque chose que vous avez vécu au cours des dernières semaines et qui a été positif pour vous et pour la personne dont vous vous occupez ? Faites un petit tour de table pour que chaque membre partage quelque chose. Comme nous l'avons dit lors de la dernière réunion des chefs de groupe, ce n'est qu'en s'écoutant et en se soutenant les uns les autres que notre groupe sera en mesure de fournir de bons services à la personne dont il s'occupe.*

*soutien à un groupe d'aidants familiaux Facebook de plus en plus important 😊*

**1. Comment pouvons-nous aider les membres de notre groupe Facebook à être plus actifs et à s'engager davantage dans le groupe ?**

Prenez 15 à 20 minutes pour réfléchir aux solutions possibles. Réfléchissez à vos objectifs (voulez-vous améliorer la communication - commentaires, réactions emoji ? Y a-t-il d'autres formes d'interaction auxquelles vous pouvez penser ?) et discutez de vos suggestions d'amélioration. Sur la base de ces suggestions, élaborer des tâches simples et répartissez-les entre vous.

Que signifie pour nous la participation à Facebook - les objectifs que nous voulons atteindre :

Comment accroître la participation - suggestions :

Tâches concrètes - qui fera quoi et jusqu'à quand :

## 2. Les soins familiaux à travers l'objectif de l'appareil photo

Annexe 8 :

Réunion de travail 8

Il y a différentes façons de présenter les soins et la façon dont nous les percevons aux autres - lorsque nous les décrivons, nous utilisons généralement des mots, mais nous pouvons aussi utiliser des photos et des images.

Photographier ou dessiner peut être un exercice instructif - pour nous-mêmes et pour les autres. En prenant une photo ou en dessinant, nous devons contempler le sujet. Qu'est-ce qui m'intéresse ? Où puis-je la voir ? Est-ce dans une personne, dans un geste, est-ce caché dans une action, dans un objet ? Y a-t-il quelque chose dans la nature qui me rappelle mon expérience des soins ? Quels types de sentiments la réflexion sur les soins et la prestation de soins suscite-t-elle ?

Au cours du mois à venir, je vous invite à réfléchir à ces questions et à recueillir quelques impressions sous forme de photos et d'images. Vous pouvez vous y prendre de différentes manières (je vous suggère d'en choisir deux - une pour chaque réunion, mais vous pouvez bien sûr trouver votre propre méthode) :

- Chaque membre du groupe peut faire l'exercice individuellement. Posez-vous les questions ci-dessus et essayez de prendre quelques photos. Sous chaque photo, écrivez une phrase, une courte explication ou une pensée qui vous a traversé l'esprit lorsque vous avez pris cette photo. Lors de la prochaine réunion, partagez vos photos et vos réflexions avec les autres. En groupe, vous pouvez choisir une collection de photos et de pensées (peut-être une ou deux par personne) que vous partagerez sur Facebook. Il n'est pas nécessaire de partager toutes les photos, vous pouvez aussi en faire quelques-unes juste pour vous ou pour que le groupe puisse les voir.
- Posez les questions susmentionnées à votre entourage et invitez-le à partager une ou deux photos avec vous. Vous pouvez également faire appel aux enfants et leur demander de vous faire un dessin sur la prise en charge d'une personne. Complétez ces photos et images par une brève description de la personne qui les a prises (par exemple : un enseignant de 36 ans qui a l'habitude de s'occuper d'un enfant ou un enfant de maternelle de 4 ans dont la mère s'occupe de sa grand-mère). Partagez les photos et les images avec le reste du groupe et sélectionnez ensemble les photos à publier sur Facebook.
- Vous pouvez également faire un exercice ensemble. Faites une promenade d'une heure autour de l'endroit où vous vous rencontrez habituellement tout en réfléchissant aux questions ci-dessus. Essayez de prendre quelques photos. De retour au lieu de rencontre, montrez les photos aux autres et discutez de leur signification. N'oubliez pas de sélectionner des photos pour les publier sur Facebook à la fin.
- Vous pouvez également faire participer d'autres personnes sur Facebook, en les encourageant à partager des photos et des images avec vous. Réfléchissez à la meilleure façon de le faire.



**Annexe 9 : Feuille de travail 9**

**FÉUILLE DE TRAVAIL 9 : La résilience des aidants familiaux**

*Chers chefs de groupe et autres participants ! Comment allez-vous ? 😊 Cette fois-ci, nous travaillerons en petits groupes nationaux et une mission spéciale nous attend : préparer une courte vidéo sur la résilience des aidants familiaux. Pour ce faire, nous suivrons quelques étapes :*

**Étape 1 : Pensez à la formation à Ljubljana et à la discussion que nous avons eue sur la résilience. Les questions que nous avons abordées étaient les suivantes** Qu'est-ce qui vous a le plus aidé, qui vous a le plus aidé et comment, lorsque vous prodiguez des soins ? Qu'est-ce qui a facilité votre journée de soins, qui l'a facilitée et comment ? ET essayez de vous souvenir d'une situation concrète où vous avez réussi à faire face à une situation difficile. Où, quand, comment et dans quoi avez-vous trouvé votre force intérieure ? **Discutez à nouveau de ces questions. Comment les comprenez-vous maintenant à la lumière de la définition de la résilience donnée ci-dessus ? Rédigez quelques réflexions. 10'**

---

---

---

**Étape 2 : En gardant à l'esprit la définition de la résilience, la discussion à Ljubljana et ce dont vous avez discuté maintenant, réfléchissez à la manière dont vous présenteriez la résilience des aidants familiaux à d'autres personnes en 3 minutes. Voici ce qu'il en est : Qu'est-ce que la résilience ? Comment se présente-t-elle dans la pratique ? Pourquoi est-elle importante ? Notez quelques idées. 5'**

---

---

---

**Étape 3 : Rédigez maintenant un scénario de 3 minutes dans lequel vous expliquez aux gens ce qu'est la résilience et pourquoi elle est importante, nous en parlons. N'oubliez pas d'utiliser un langage simple et des exemples pratiques. Votre scénario peut également inclure des mots clés écrits ou des images simples - soyez inventif 😊**

---

---

---

**Annexe 10: Feuille de travail 10**

---

---

**Annexe 9 : Feuille de travail 9**

**FÉUILLE DE TRAVAIL 10 : Pourquoi rejoindre un groupe de soutien ?**

*Chers membres du groupe restreint ! Comment allez-vous ? Ceux d'entre vous qui prodiguent actuellement des soins à quelqu'un, comment va la personne dont ils s'occupent ? Pouvez-vous vous remémorer un bon souvenir, quelque chose que vous avez vécu au cours des dernières semaines et qui a été positif pour vous et pour la personne dont vous vous occupez ? Faites un petit tour de table au cours duquel chaque membre partage quelque chose. Vous pouvez peut-être prendre l'habitude de raconter*

*Vous pouvez vous dire ceci ou quelque chose d'autre de positif qui s'est produit au cours des deux dernières semaines chaque fois que vous vous rencontrez 😊 Après avoir terminé le partage, commençons la mission spéciale d'aujourd'hui : préparer une courte vidéo sur notre groupe de soutien Facebook. Voici quelques étapes qui peuvent vous aider dans la préparation et le tournage :*

**Étape 1 : Pensez à votre groupe de soutien Facebook pour les aidants. Comment le décririez-vous en 5 phrases maximum ? Écrivez ces phrases. 5'**

---

---

---

**Étape 2 : Pensez à la formation à Ljubljana et au lancement de votre groupe de soutien aux aidants sur Facebook. Pourquoi avez-vous rejoint le groupe Facebook au début ? Quelles étaient vos attentes ? Quelles étaient vos craintes ? Pensez également aux autres personnes qui ont rejoint le groupe et que vous connaissez. Peut-être avaient-elles des inquiétudes ou des craintes ? Savaient-elles que le groupe Facebook existait et de quoi il s'agissait ? Écrivez quelques réflexions. 10'**

---

---

---

**Étape 3 : Pensez maintenant à tout le contenu et à toutes les discussions de votre groupe de soutien Facebook pour les aidants. Quel est votre contenu préféré ? Y a-t-il quelque chose que vous appréciez particulièrement dans le groupe Facebook ? Peut-être une option que vous avez découverte ? Pourquoi, concrètement, ce groupe vous est-il utile ? Rédigez quelques réflexions. 10'**

**Annexe 10: Feuille de travail 10**

---

---

**Étape 4 :** Combinez maintenant les étapes 1 à 3 et écrivez un scénario vidéo de 1 à 2 minutes avec le titre : Je suis un **aidant familial / je suis un professionnel travaillant avec des aidants et je trouve ce groupe de soutien Facebook pour les aidants utile parce que...** Vous pouvez le faire de deux manières différentes :

- chaque membre du groupe principal peut rédiger son propre scénario, après quoi vous partagez les scénarios écrits avec les autres et les améliorez en groupe OU
- vous pouvez écrire les scénarios ensemble après avoir écouté les 3 premières étapes de chaque membre.

**Il est important que, dans les deux cas, vous ayez un scénario pour chaque membre du groupe principal.** N'oubliez pas d'utiliser un langage simple et des exemples pratiques. Réfléchissez au moment et à la manière dont vous enregistrerez les vidéos. Il peut s'agir de cette réunion ou d'une réunion spéciale. Vous enregistrez la vidéo avec une caméra ou votre téléphone sur le stand, à l'intérieur ou à l'extérieur. Vous pouvez parler librement ou lire. Vous pouvez être chacun seul ou faire les vidéos sous forme d'interview. Vous pouvez également inclure des mots clés écrits que vous montrez sur le papier pendant la vidéo, des accessoires ou de simples images dessinées - soyez inventifs.

---

---

---

---

---

## Annexe 1 1 : Feuille de travail 11

### FEUILLE DE TRAVAIL 11 : L'autosoin est important - pour moi et pour la personne à qui je prodigue des soins

*Chers membres du groupe restreint ! Comment allez-vous ? Comment s'est passé votre été ? Pour ceux d'entre vous qui s'occupent actuellement de quelqu'un, comment va la personne dont vous vous occupez ? Pouvez-vous penser à un bon souvenir, à quelque chose que vous avez vécu pendant l'été et qui a été positif pour vous et pour la personne dont vous vous occupez (ou, si vous ne vous occupez de personne, à quelque chose que vous avez vécu avec quelqu'un) ? Pensez à un souvenir d'été qui vous tient à cœur ou qui vous a fait du bien, vous a fait rire... Faites un petit tour de table où chaque membre partage quelque chose. Peut-être pouvez-vous prendre l'habitude de vous dire ceci ou quelque chose d'autre de positif qui s'est produit au cours des deux dernières semaines chaque semaine.*

*la fois que vous vous rencontrez 😊*

*Après avoir fini de partager, commençons par le sujet d'aujourd'hui ! Nous sommes tous occupés par beaucoup de choses : différents types de travail, des activités que nous pratiquons, des tâches ménagères à accomplir, des enfants, peut-être des petits-enfants, et enfin, mais certainement pas des moindres, vous tous qui êtes des aidants familiaux, avec des prestations de soins. Parmi tous ces éléments, nous avons tendance à nous oublier. Le professeur slovène Joze Ramovs déclare : "Si vous voulez apporter des soins aux autres, vous devez prendre soin de vous et si vous voulez prendre soin de vous, vous devez aider les autres. Il est donc important de prendre soin de soi, non seulement pour notre bien-être (qui est très important), mais aussi pour les personnes qui nous entourent et pour la qualité de notre travail et de nos soins.*

1. Regardez le tableau ci-dessous. Lisez-le ensemble et arrêtez-vous à chaque dimension humaine pour discuter de ce que vous (tous les membres du groupe principal) faites déjà concrètement pour vous-même. Rassemblez toutes vos expériences dans la colonne de droite.

DIMENSION HUMAINE	SUGGESTIONS POUR DES HABITUDES SAINES	DES EXEMPLES CONCRETS DE CE QUE NOUS FAISONS DÉJÀ

<p><b>PHYSIQUE</b> (CORPS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée.</li> <li>- Maintenez autant que possible un rythme régulier (des routines quotidiennes peuvent vous aider).</li> <li>- Une activité physique régulière ! Choisissez celle que vous pouvez pratiquer et qui vous plaît.</li> <li>- Dormez suffisamment, faites régulièrement de l'exercice et des exercices de relaxation.</li> <li>- Évitez l'excès de nicotine, d'alcool et de la caféine.</li> </ul>	
------------------------------------	---	--

<p><b>PSYCHOLOGIE</b> (MENTAL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détendez-vous et prenez le temps de trouver la paix au quotidien.</li> <li>- Découvrez ce qui provoque chez vous des tensions et soyez attentif à vos réactions.</li> <li>- Oubliez la perfection.</li> <li>- Cultivez des pensées lumineuses et positives.</li> <li>- Rire !</li> </ul>	
<p><b>SPIRITUEL</b> (CROYANCES ET CHOSES QUI NOUS DÉPASSENT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sachez dire NON lorsque vous ne pouvez pas faire quelque chose, que vous ne pouvez pas le gérer ou que vous ne voulez pas le faire.</li> <li>- Lorsque vous vous trouvez dans une mauvaise situation, demandez-vous ce qui pourrait être pire. Acceptez le pire scénario dans votre esprit et essayez ensuite de trouver un moyen de vous en sortir.</li> <li>- Certaines choses sont immuables ou ne dépendent pas de vous, même si vous le souhaitez. Acceptez les circonstances que vous ne pouvez pas changer.</li> <li>- Prendre des décisions réalisables, sinon il vaut mieux ne pas les prendre. du tout !</li> </ul>	
<p><b>SOCIAL</b> (RELATIONS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Allumez la lampe</b> - essayez de rechercher activement le positif chez les autres !</li> <li>- N'accusez pas les autres d'être à l'origine de vos tensions.</li> <li>- Cultivez l'affection pour toutes les personnes.</li> <li>- Parlez de vos problèmes.</li> <li>- Éviter les conflits avec d'autres personnes.</li> </ul>	
<p><b>DÉVELOPPEMENT</b> <b>ALE</b> (CE QUI NOUS SOUTIENT ET NOUS AIDE À GRANDIR)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Équilibrer le travail, les loisirs et les divertissements.</li> <li>- Lire de bons livres.</li> <li>- Soyez sélectif lorsque vous regardez la télévision.</li> </ul>	

<p><b>EXISTENTIEL (CE QUI NOUS DONNE UN SENS)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouvez un sens aux choses que vous faites.</li> <li>- Appréciez ce que vous et vos proches avez créé et bien fait.</li> </ul>	
---	---	--

**TRAVAUX :**

1. **Écrivez une courte histoire sur ce que vous faites pour vous-même pendant ces mois d'automne** - vous pouvez décrire une ou plusieurs choses que vous aimez ou que vous trouvez importantes. Écrivez également pourquoi vous pensez que c'est important pour vous. Postez le texte accompagné d'une photo (la vôtre ou une photo symbolique) sur votre Facebook.

et d'encourager d'autres aidants à prendre soin d'eux en cette période automnale et à partager leurs expériences.

---

---

---

---

---

---

---

2. **Ce mois-ci est consacré à la démence.** La démence est l'une des maladies les plus courantes chez les personnes âgées. Elle est difficile à vivre pour les personnes qui en sont atteintes, pour leur famille et pour les personnes qui s'occupent d'elles. Pendant ce mois, partagez des informations sur la démence dans votre groupe Facebook. Vous pouvez traduire l'une des vidéos du cours de formation des aidants de l'UCLA (<https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos>) et/ou utiliser quelque chose de local.
3. **La plateforme de formation Resil4Care est presque prête.** Partagez la nouvelle dans votre groupe Facebook (l'information sera bientôt disponible). Notez votre expérience dans l'élaboration du contenu. Dès que la plateforme sera prête, publiez une ou deux vidéos déjà disponibles et ajoutez le lien vers la plateforme, afin que vos aidants puissent l'essayer. 😊

## Annexe 12: Feuille de travail 12

### FEUILLE DE TRAVAIL 12 : Approche de la fin de vie, de la mort et du deuil.

*Comme toujours, lors du premier tour, examinons comment nous allons depuis notre dernière rencontre - s'est-il passé quelque chose de bien, quelque chose qui vous a fait du bien à vous et à la personne dont vous vous occupez ? Y a-t-il eu quelque chose de particulièrement difficile ? Partageons une pensée avec les autres.*

*L'automne et l'hiver nous rappellent constamment que nos vies sont éphémères. Les fruits de l'arbre mûrissent et les feuilles tombent. Et l'hiver qui s'annonce, avec sa couverture, donne parfois l'impression que tout s'est presque arrêté, que tout est mort. Pourtant, chaque année nous apprend aussi que quelque chose survit, et que la nature, qui s'est endormie, se réveille dans toute sa beauté avec le printemps. Nos proches, peut-être ceux que nous avons soignés, ont également laissé un morceau d'eux-mêmes derrière eux. Quoi que nous croyions, une partie de nos proches vit dans notre mémoire, peut-être dans nos connaissances, dans une bonne habitude, dans la force de faire quelque chose.*

1. Aujourd'hui, nous nous souvenons d'abord de ceux qui nous ont quittés. Comment ont-ils mûri pendant la dernière période de leur vie ? Qu'est-ce qui nous a particulièrement parlé ? Quelles sont les meilleures choses qu'ils ont laissées dans notre mémoire ? Si l'une des personnes dont nous nous occupions est décédée, nous pouvons l'évoquer, ou si toutes les personnes dont nous nous occupions sont encore en vie et que l'idée est trop difficile, nous pouvons évoquer quelqu'un d'autre que nous connaissions bien. Pendant quelques minutes de silence, souvenons-nous à l'aide des questions ci-dessus et écrivons quelque chose. Ensuite, partagez avec les autres la partie avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

---

---

---

---

2. Ensuite, nous écrivons quelques pensées sur la personne décédée et sur ce que son souvenir signifie pour nous - elles peuvent être générales, personnelles, anonymes ou signées. L'important est que nous nous sentions à l'aise pour le faire. Vous pouvez également choisir une citation. Voyons ensuite ensemble si nous pouvons trouver une photographie qui irait particulièrement bien avec ce que nous avons écrit.

---

---

---





**Annexe 13: Feuille de travail 13**

**FEUILLE DE TRAVAIL 13 : Vacances**

*Chers membres du groupe restreint ! Comment allez-vous ? Pour ceux d'entre vous qui s'occupent actuellement de quelqu'un, comment va la personne dont vous vous occupez ? Pouvez-vous penser à un bon souvenir, à quelque chose que vous avez vécu depuis notre dernière rencontre et qui a été positif pour vous et pour la personne dont vous vous occupez (ou si vous ne vous occupez de personne, pouvez-vous partager un petit moment qui vous a rendu heureux et que vous avez vécu grâce à quelqu'un) ?*

*Les vacances sont une période spéciale pour tout le monde. Elles rappellent des souvenirs. Elles rassemblent les familles. Elles sont souvent synonymes de joie, de lumière et d'abondance - des moments où nous ouvrons un peu plus nos cœurs les uns aux autres. Mais elles peuvent aussi être une période très chargée, où la fourniture de soins est encore plus exigeante en raison de toutes les autres tâches que nous nous imposons.*

1. Alors, à l'approche des vacances, que pouvons-nous faire pour les rendre vraiment paisibles et joyeuses pour nous et pour les autres ? Gardons à l'esprit que si nous sommes très occupés, il est important que nous prenions du temps pour nous-mêmes. Consultez le tableau de la fiche de travail n° 11 (prendre soin de soi) et choisissez une ou deux choses que vous prévoyez de faire pour vous-même pendant les prochaines vacances. Partagez vos projets avec les autres membres du groupe.

---

---

---

---

Tâche : Après avoir terminé, trouvez ensemble un moyen d'encourager les membres de votre groupe de soutien Facebook à faire de même.

2. ALTERNATIVE : Les fêtes de fin d'année peuvent être une période difficile pour certaines personnes, car elles peuvent faire ressurgir des souvenirs de personnes qui nous manquent. Et si la joie et l'abondance sont au rendez-vous pour beaucoup, ceux qui sont seuls ou qui manquent d'humanité le ressentent plus fortement que jamais. Avons-nous déjà vécu une telle situation et quelqu'un nous a aidé / a rendu les choses plus agréables pour nous ? Il n'est pas nécessaire que ce soit uniquement pendant les vacances, il peut également s'agir d'une expérience vécue à un moment donné, lorsque nous nous sommes sentis abattus, découragés. Écrivons notre expérience et ce qu'elle a signifié pour nous et partageons avec les autres membres du groupe les éléments qui nous conviennent.

---

---

---

---

Tâche : Il nous arrive à tous d'être aidés par d'autres. Et il est parfois plus difficile de recevoir de l'aide que d'en donner. Pourtant, nous avons tous besoin d'aide. En groupe, trouvez un moyen d'encourager les membres de votre groupe de soutien Facebook à partager leurs expériences en matière d'aide (qu'elle soit petite ou grande) et ce qu'elle a signifié pour eux.

## Annexe 14 : Feuille de travail 14

*Chers membres du groupe restreint ! L'année touche à sa fin. La fin de l'année est l'occasion de faire le point sur ce que nous avons fait, de célébrer et d'envisager ce que nous voulons encore faire.*

*Mais comme toujours, commençons par faire le point sur notre situation depuis notre dernière rencontre - s'est-il passé quelque chose de bien, quelque chose qui vous a fait du bien à vous et à la personne dont vous vous occupez ? Y a-t-il eu quelque chose de particulièrement difficile ? Partageons une pensée avec d'autres.*

1. Aujourd'hui, nous allons prendre le temps de nous pencher sur le travail accompli au cours de l'année écoulée. Fermons les yeux et parcourons ensemble le temps que nous avons passé ensemble, en commençant par la formation à Ljubljana, en continuant avec les réunions régulières tout au long de l'année, en réalisant des vidéos, en abordant différents sujets, en préparant des articles... :
  - a. Qu'avons-nous gagné à faire partie de ce groupe ? Qu'avons-nous appris ?
  - b. Si nous devons choisir une bonne chose à emporter avec nous de ce groupe, quelle serait-elle ?
  - c. Y a-t-il quelque chose que nous aurions fait différemment ?

Gardons le silence pendant environ 5 minutes et écrivons nos réponses - ce que nous écrivons reste plus longtemps –^●– Ensuite, partageons nos réponses avec le groupe en commençant par le membre le plus âgé ou le plus jeune du groupe.

---

---

---

---

2. Comment prévoyons-nous de célébrer tout ce que nous avons fait au cours de cette année ?

---

---

---

---

3. Quels sont nos projets pour l'avenir ? Pour l'année prochaine ? Poursuivrons-nous notre travail ? À quel titre nous réunirons-nous ? Où se tiendront-elles ? À quelle fréquence ? Y aura-t-il des changements (dans les rôles) ?

---

---

---

---

4. Enfin, nous allons également faire une partie de ce travail pour les membres de notre groupe Facebook :

- a. Comment évaluer le travail effectué au cours de l'année précédente dans notre groupe Facebook ? Quelques idées : nous pouvons poser les mêmes questions aux membres du groupe Facebook OU, ensemble, nous comptons les messages et les réactions dans notre groupe et nous publions une information sur la réalisation...
- b. Comment pouvons-nous célébrer ensemble ? Quelques idées : nous partageons un message spécial, une vidéo...

5. Connectez-vous :

- a. Au cours des semaines suivantes, n'oubliez pas de rechercher les groupes de soutien d'autres membres sur Facebook. Il peut s'agir d'une activité de groupe. Réagissez à leurs messages et partagez les messages qui peuvent être utiles à votre groupe.
- b. Relions également nos groupes de soutien Facebook à la plateforme d'apprentissage que nous avons développée. En partageant de petites parties du matériel d'apprentissage avec le lien, nous pouvons inviter plus d'aidants à bénéficier également des connaissances que nous avons rassemblées sur la plateforme d'apprentissage Resil4Care.

\*En raison de la longueur de cette feuille de travail, il est conseillé de répartir son contenu sur deux ou trois réunions. Vous pouvez combiner la question 1 avec la question 4a et la question

suiivante avec la question 2, en laissant les questions 3, 4b et 5 pour la deuxième réunion, ou vous pouvez faire l'autre mais la décision finale revient à chaque chef de groupe. Il est toutefois important de noter que tous les ingrédients sont importants : regarder en arrière, célébrer et se projeter dans le travail futur ou la clôture. Comme ils doivent être clairement énoncés à tous les membres, je vous encourage à suivre toutes les étapes.