



Le soutien psychologique en ligne



Qu'est-ce que l'épuisement de l'aidant ?

Être aidant, c'est être infirmier, psychologue, coursier, secrétaire, ambulancier... Ces missions se rajoutent aux responsabilités quotidiennes de base du salarié, du parent, du conjoint. La pression liée à la multiplication de ces impératifs familiaux et professionnels conduit parfois les aidants à s'interroger sur leurs engagements, en particulier lorsque ces engagements perdurent dans le temps.

Ceci peut devenir une source de conflit interne fort pour les aidants, avec un impact sur le sommeil, l'humeur, la fatigue etc. pouvant aller jusqu'à générer des problèmes psychologiques et physiques importants. L'accompagnement des aidants par des psychologues est utile pour prévenir et prendre en charge cette situation.

Quelle prise en charge proposent les psychologues ?

Les psychologues peuvent prendre en charge les aidants de diverses manières.

Les deux plus courantes sont :

- **La thérapie cognitive et comportementale (ou TCC)** : le but est de se focaliser sur comment le problème fonctionne, ici et maintenant, dans ses différentes composantes cognitives (pensées), émotionnelles et comportementales, afin d'en comprendre les conséquences et de réajuster le fonctionnement.
- **La thérapie systémique familiale** : le but est de traiter un problème relationnel et/ou psychologique dans le cadre du système social où il surgit. Cette thérapie agit donc sur l'individu et sur son contexte relationnel. Le psychothérapeute tentera d'établir une relation de confiance, basée sur le respect des représentations des patients et de leurs valeurs.

Quel intérêt pour les personnes accompagnées ?

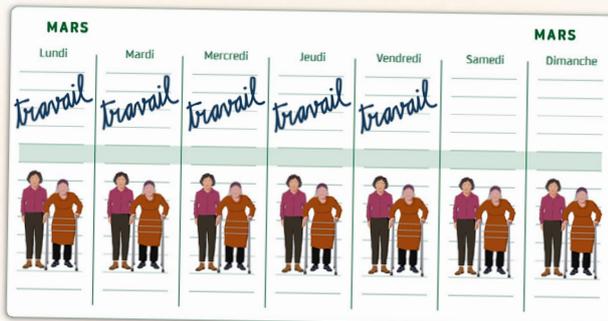
Les personnes accompagnées sont souvent très sensibles à l'état psychologique et physique des personnes qui les entourent (on parle parfois d'« éponges émotionnelles »).

L'équilibre organisationnel et émotionnel des aidants est donc une source essentielle d'apaisement et de bien-être pour la personne qu'ils accompagnent.

Quel intérêt pour les aidants ?

Consulter un psychologue peut permettre de :

- 🕒 Mesurer la complexité d'une situation où l'on est à la fois parent, salarié et aidant pour mieux appréhender la difficulté de répondre à chacune de ses missions,
- 🕒 Prendre du recul par rapport à la situation et rechercher d'éventuelles solutions,
- 🕒 Reconnaître ses limites et accepter d'être aidé par des professionnels ou par son entourage,
- 🕒 Réorganiser son quotidien avec des nouvelles répartitions des tâches,
- 🕒 Améliorer la communication avec son entourage pour dissiper d'éventuels malentendus qui sont souvent source de souffrance psychique,
- 🕒 Retrouver le moral et rétablir un équilibre de vie bénéfique pour tous.



Comment rajouter une consultation à un planning hebdomadaire déjà surchargé ?

Le gain de temps est un avantage majeur de la consultation psychologique en ligne, puisque le déplacement n'est pas nécessaire pour réaliser les séances. Pour démarrer, il suffit de :

- 🕒 Se rendre sur une plateforme dédiée à la prise de rendez-vous avec un psychologue
- 🕒 Sélectionner l'horaire et le moyen qui vous convient le mieux (téléphone, visioconférence, tchat ou email)
- 🕒 Le psychologue contacté vous aidera alors à préciser votre besoin, pour proposer des solutions adaptées

Modalités des échanges

Relation de confiance :

La première consultation en ligne se passe comme en cabinet ! La première rencontre avec un psychologue est l'occasion de bien identifier et formuler la demande du patient, puis de présenter le processus psychothérapeutique.

Nombre de consultations :

Tout dépendra des besoins du patient, de la problématique qui l'amène à consulter, ainsi que du processus thérapeutique enclenché avec le psychologue.

Confidentialité :

Tous les échanges qui passent par la plateforme sont entièrement confidentiels et les psychologues en ligne sont soumis au secret professionnel, conformément au code de déontologie du métier de psychologue. Toutes les données sont cryptées et seuls le patient et le psychologue y ont accès.

Quels sont les autres avantages d'un(e) psychologue en ligne ?

De nombreuses études ont démontré que la psychologie en ligne pouvait être au moins aussi efficace qu'une thérapie en cabinet.

De plus, la psychologie en ligne peut offrir d'autres avantages :

- Grande souplesse des horaires,
- Absence de barrières géographiques,
- Contact rapide avec un professionnel dans les moments où les patients en ont le plus besoin.

Après une consultation en ligne, les psychologues peuvent aussi proposer de réaliser tout ou partie des séances cabinet pour les aidants qui le souhaitent, lorsque cela répond mieux à leurs besoins.

Où se renseigner sur les dispositifs de consultation en ligne ? Quel remboursement ?

- **Auprès de sa mutuelle et/ou de son assureur** : les mutuelles/assurances remboursent partiellement les consultations psychologiques en ligne, et certains groupes proposent un service dédié.
- **Auprès de son médecin traitant** : à partir de 2022, les consultations psychologiques seront remboursées par la sécurité sociale sous certaines conditions, après prescription médicale.

Comment bénéficier d'autres formes de soutien en ligne ?

- L'Association Française des Aidants propose gratuitement une **Formation des Aidants en ligne**, pour aider à analyser les situations vécues dans la relation au proche et à trouver les réponses adéquates. <https://formation.aidants.fr/>
- Plusieurs associations proposent des **numéros d'écoute gratuits et anonymes**. On les trouve facilement en cherchant « **écoute téléphonique aidant** » dans un moteur de recherche internet.

Comment être identifié comme aidant en cas de problème ?

- En cas d'accident, la « **carte d'urgence de l'aidant** » mise en place par l'association française des aidants permet aux secours d'être informés du rôle d'aidant assuré par la personne et ainsi d'organiser l'accompagnement du proche aidé en cas d'indisponibilité de l'aidant.
www.aidants.fr/sites/default/files/public/Pictos/depliant_carte_durgence_de_laidant_web.pdf

Comment bénéficier d'un accompagnement en tant qu'aidant ?

- Pour les aider à protéger leur santé et leur bien-être, il est recommandé aux aidants de parler de leur situation à leur **médecin traitant**.
- Il peut aussi être très utile de parler de ses difficultés quotidiennes d'aidant avec un **psychologue**.
- Pour se consacrer temporairement à l'accompagnement de leur proche, les aidants salariés ou indépendants peuvent bénéficier d'un **congé de proche aidant rémunéré** :
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/travailler-et-aider-un-proche/le-conge-de-proche-aidant>

Proches Aidants

1 - Le rôle de proche aidant

Pour en savoir plus sur le rôle de proche aidant et découvrir d'autres aides disponibles, regardez nos 11 vidéos : www.infoaidants.org

<p>Marc, Lucien et la localisation d'un proche à distance</p>  <p>2 - La localisation d'un proche à distance</p>	<p>Mélanie, Rosalie et le Centre Communal d'Action Sociale</p>  <p>3 - Le Centre Communal d'Action Sociale</p>	<p>Clément et Jean-Pierre Le soutien des professionnels et d'autres aidants</p>  <p>4 - Le soutien des professionnels et d'autres aidants</p>	<p>César, Marie-Jeanne et l'hébergement temporaire</p>  <p>5 - L'hébergement temporaire</p>	<p>Sonia, Fatima et la rémunération d'un proche aidant</p>  <p>6 - La rémunération d'un proche aidant</p>
<p>Mélanie aide Rosalie à sécuriser sa maison</p>  <p>7 - La sécurisation de la maison</p>	<p>Sonia, aidante, consulte un psychologue à distance</p>  <p>8 - La consultation d'un psychologue à distance</p>	<p>Marc, proche aidant, utilise un cahier de liaison numérique</p>  <p>9 - Le cahier de liaison numérique</p>	<p>Clément aide Jean-Pierre à reprendre ses loisirs</p>  <p>10 - Aider à reprendre ses loisirs</p>	<p>Marie-Jeanne garde le contact avec ses proches</p>  <p>11 - Garder le contact avec ses proches</p>

Le projet InfoAidants vise à créer une série de vidéos et des fiches d'information sur le rôle d'aidant proche d'une personne âgée et les technologies d'assistance permettant de le faciliter. Ces contenus sont gratuits et neutres. Ils sont le fruit d'une collaboration entre les experts de l'Hôpital Broca et un groupe d'aidants et de professionnels de terrain.

Projet réalisé au Broca Living Lab par l'équipe du Pr. Anne-Sophie Rigaud, de l'Hôpital Broca (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris).

Ont participé à la rédaction de cette fiche : Maribel Pino, Samuel Benveniste, Souad Damnée, Benoît Charlieux, Sébastien Dacunha, Nathaniel Emprin, Serge Reingewirtz, Fanny Capdessus, Romane Genty, Mathilde Pernuit. Illustrations et maquette : Juliette Coustère.

Pour en savoir plus sur le Broca Living Lab et, si vous le souhaitez, participer à l'élaboration de nos projets en tant qu'expert ou testeur, contactez-nous : contact@brocalivinglab.org

Projet soutenu par :

PRÉVOIR
Assureur Solutions Vie

MONDIAL ASSISTANCE

Région **île de France**