

Aider les aidants

<i>Avant-propos</i>	7
<i>Introduction</i>	9
Première partie : Être aidant	11
<i>Que veut dire : être une personne aidante ?</i>	12
Quelques définitions	12
Se reconnaître aidant, être reconnu comme un aidant	13
La reconnaissance de la société	15
Rôle et tâches des aidants	16
L'incidence sur la santé physique et psychique de l'aidant	19
Le journal de bord émotionnel.....	24
De nouvelles approches	25
Deuxième partie : Aider les aidants	
Le travail d'Al'fa Répit	29
<i>Agir pour les aidants</i>	30
<i>L'association Al'fa Répit</i>	32
Historique de l'association.....	32
Activités de l'association	36
Trois services distincts	41
<i>Les actions de soutien</i>	46
Être écouté et accompagné	46
S'informer, connaître, comprendre, communiquer	47
Échanger, partager	50
Les ateliers	57
S'adapter aux nouveaux besoins.....	62
La crise sanitaire	67
Troisième partie : Consulter et associer les aidants	73
<i>Une enquête menée au sein de l'association</i>	74
Conclusion	79
Plaidoyer pour les aidants	81
<i>Bibliographie</i>	84