Le soutien aux proches aidant·e·s

Un service des Fonctions Sociales Transversales & Bientraitance

LesPerceNeige

Le soutien aux proches aidant·e·s

Un service des Fonctions Sociales Transversales & Bientraitance

Il arrive parfois que l'on se sente débordé·e par toutes les tâches à accomplir dans une journée. Les démarches administratives peuvent sembler fastidieuses, et l'accompagnement de votre proche peut sembler demander beaucoup d'efforts. Toutefois, vous avez la force de faire face à ces défis.

Peut-être vous sentez-vous fatigué·e et en manque d'énergie, ou que votre corps vous rappelle qu'il est important de le prendre en compte. Il est naturel de traverser des moments difficiles, mais il est aussi essentiel de vous entourer et de trouver du soutien pour vivre cette période.

Il est temps de vous accorder une pause et de vous rappeler que vous n'êtes pas seul·e. Vous méritez d'être soutenu·e pour continuer à avancer sereinement.

Le service de soutien aux proches aidant·e·s vous accompagne pour:

- Vous guider vers les partenaires et services du réseau qui pourront vous renseigner sur les soutiens et aides financières disponibles, afin d'alléger votre charge
- Vous aider à mieux comprendre vos besoins et vos limites, pour mieux gérer votre quotidien
- Améliorer vos relations avec votre entourage, en apportant des solutions pour une communication plus harmonieuse
- Vous soutenir face à l'impuissance que vous pouvez ressentir, en vous apprenant des façons de communiquer différemment avec la personne que vous accompagnez
- Vous accompagner dans vos prises de décision, pour que vous vous sentiez plus serein·e et soutenu·e dans vos choix

Le service de soutien aux proches aidant·e·s, c'est:

- Une personne bienveillante et neutre, qui vous accueille dans un cadre de confidentialité, pour des entretiens individuels ou en groupe, où vous vous sentez écouté·e et respecté·e
- Une personne attentive, avec laquelle vous pouvez exprimer vos préoccupations, vos doutes, vos frustrations, afin de mieux comprendre et gérer les situations que vous vivez, et ainsi préserver votre énergie et éviter l'épuisement
- Une personne qui vous accompagne dans la construction de solutions adaptées à vos besoins, pour protéger votre bien-être tout en exerçant votre rôle de manière épanouissante et en accord avec vos aspirations

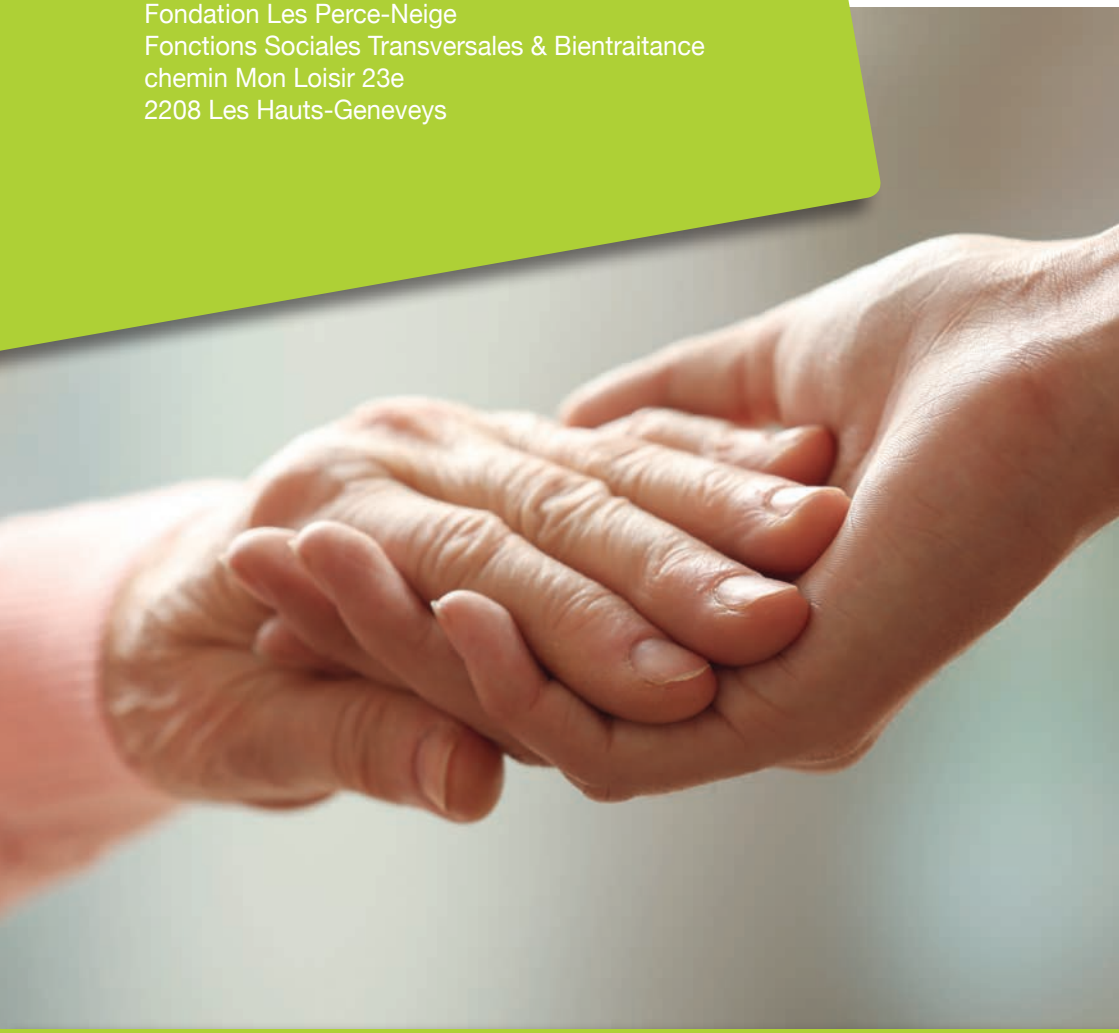
Ces rencontres sont autant d'opportunités:

- De vous accorder du temps pour souffler et réfléchir sereinement à votre situation, tout en étant soutenu·e et compris·e, sans jugement
- De prendre un moment pour évaluer et prendre conscience de l'impact que cet accompagnement peut avoir sur vous, afin de mieux gérer le stress et les défis associés
- D'amorcer un changement positif dans votre vie, pour retrouver du temps pour vous, vous ressourcer et créer des journées plus harmonieuses, où votre bien-être et l'accompagnement de votre proche trouvent un équilibre

Témoignage d'un parent

«Avec le soutien aux proches aidant·e·s, j'ai eu du temps pour réfléchir avec quelqu'un à ma situation, j'ai été accompagné pour faire des choix. J'ai retrouvé de l'énergie.»

Pour toute demande d'entretien

032 886 67 57
pn.fstb@ne.ch

Fondation Les Perce-Neige
Fonctions Sociales Transversales & Bientraitance
chemin Mon Loisir 23e
2208 Les Hauts-Geneveys