



**L'Antr'
Aidant**

La post-aidance

La vie après la fin du rôle de proche aidant



Semer • S'allier • Humaniser

Qui sommes-nous ?



Organisme régional dédié à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes d'adultes et d'aînés

Présent pendant... et après

Une approche humaine, expérientielle et structurée



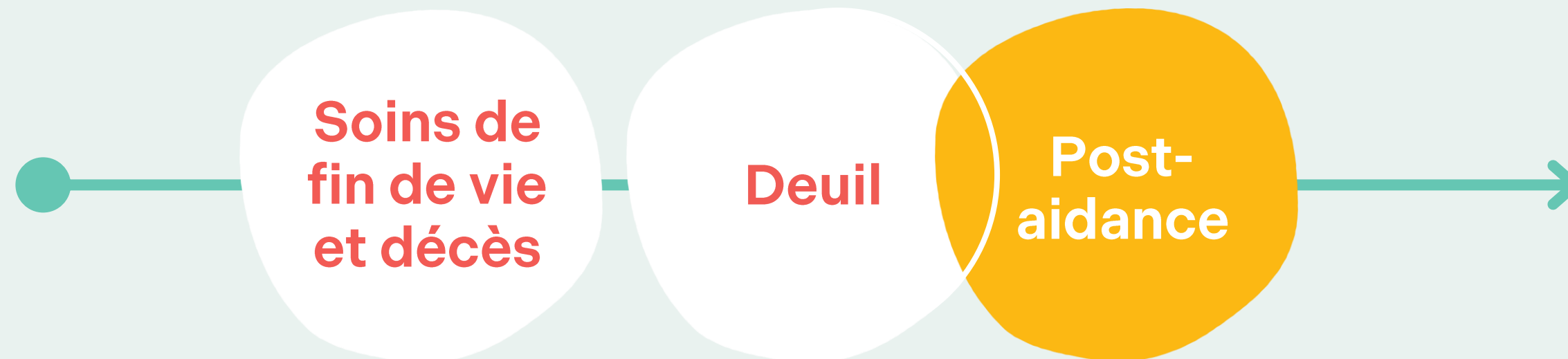
Aujourd'hui, on vous a parlé de :



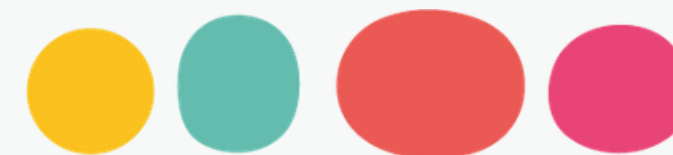
Nous, on parle de :



La vie de ceux et celles qui demeurent après la fin.



La post-aidance, c'est :



Une phase réelle du parcours



Une transition identitaire



Une période invisible à haut risque psychosocial



Un espace de prévention pour la suite du parcours de vie d'une personne qui a beaucoup donné



●●●● Le parcours de vie d'un proche aidant



Un
humain à
l'identité
unique



S'ajoute
le rôle de
proche
aidant



Traverse
l'accompagne-
ment en hébergement



Traverse
la fin de
vie et le
décès



Vit un
deuil



Amorce
son
parcours
de post-
aide



Le décès met **fin aux soins**.
Il ne met **pas fin au parcours**.



La post-aidance



Phase du parcours qui suit la fin du rôle actif de proche aidant, marquée par :

- La cessation des responsabilités quotidiennes
- Une reconfiguration identitaire
- Une réintégration progressive à soi et au monde (faire des choix pour soi, etc)
- Un réinvestissement de ses compétences et de ses connaissances acquises tout au long du parcours d'aidance
- Le besoin de donner un sens à l'expérience de proche aidance



La post-aidance, c'est...

Le moment où la voiture
s'arrête après un long
voyage.

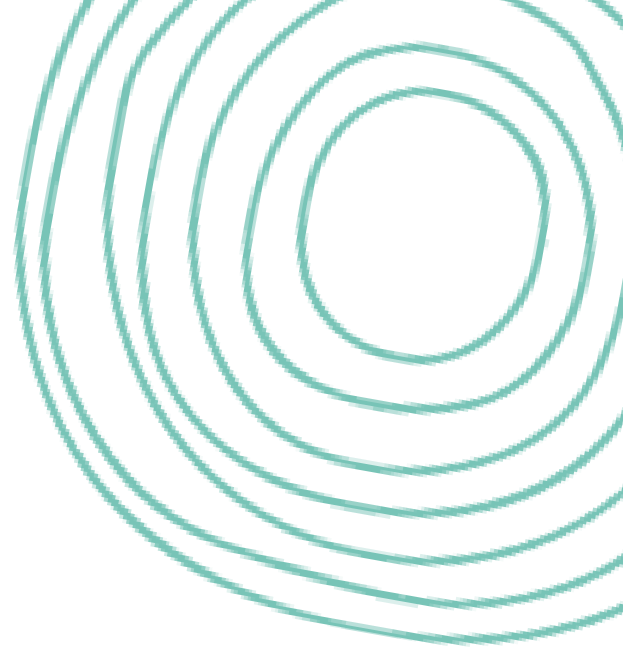
Et soudain... **le silence.**



**Le silence
après le bruit**

**À vivre
ensemble**





Pourquoi s'intéresser à la post-aidance ?



- 1 Le rôle cesse brutalement
- 2 L'identité a probablement été transformée
- 3 Période souvent invisible à hauts risques psychosociaux
- 4 Étape de vie permettant de faire des choix réels
- 5 Compétences et connaissances majeures





« Quand un résident quitte le CHSLD, *un post-aidant naît.* »



« La post-aidance n'est pas un luxe psychosocial. C'est de la *prévention humaine.* »

« On prépare les familles à dire au revoir. **On les prépare beaucoup moins à vivre l'après** »



La post-aidance n'est pas un luxe psychosocial



Ne pas soutenir la personne en post-aidance entraîne :

Isolement et/ ou fragilisation du réseau

Perte d'identité après un rôle intense où les besoins d'une autre personne prennent beaucoup d'espace

Non-reconnaissance des compétences acquises

Recherche d'équilibre psychologique et économique menacé

Deuil complexifié ou prolongé

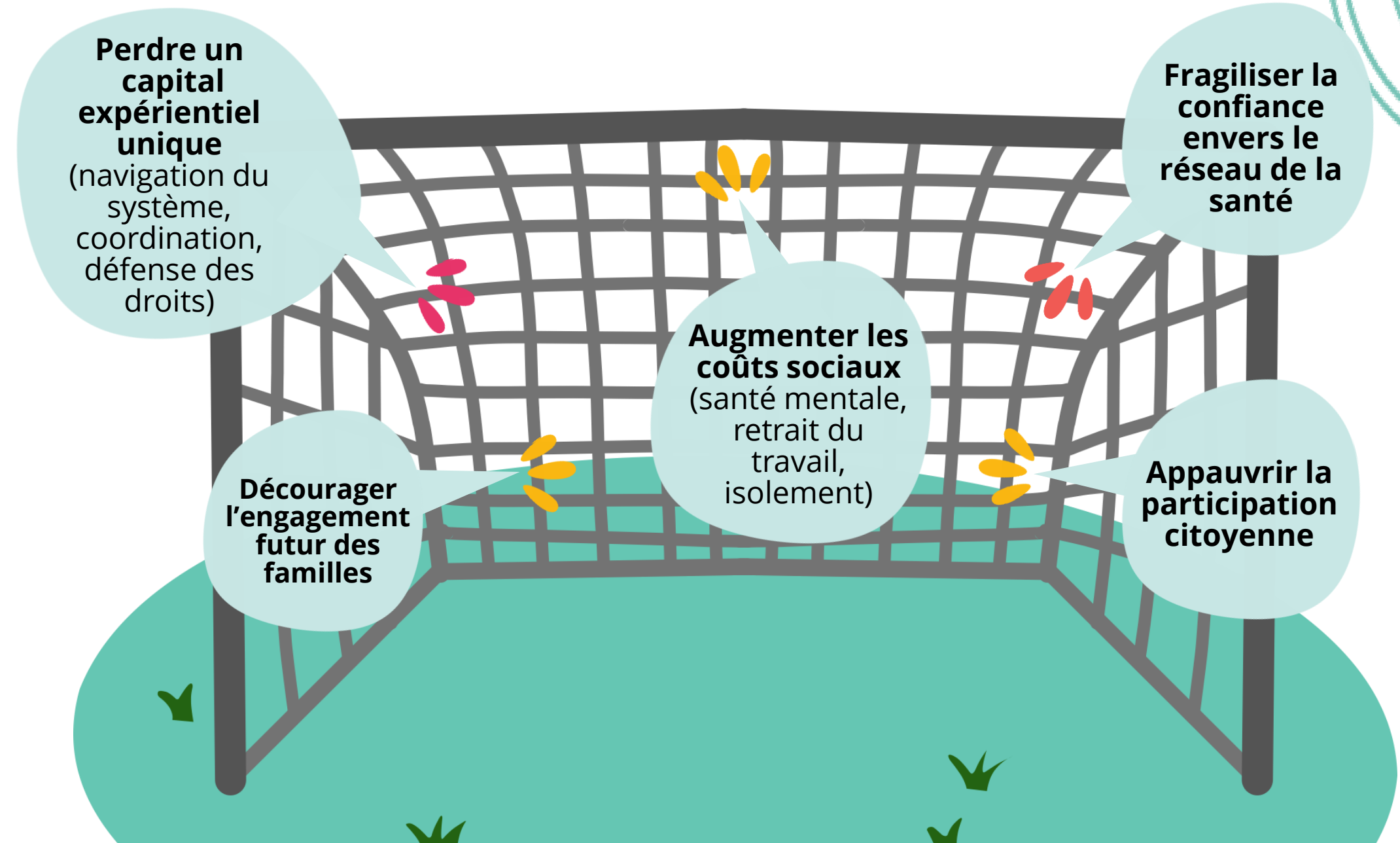
(retour au travail plus complexe, réinvestissement dans ses activités quotidiennes retardé)



Les impacts collectifs : une perte pour toute la société



Ne pas prendre soin de la post-aidance, c'est :



Soutenir la post-aidance, c'est :

- Transformer une fin en transmission
- Reconnaître la valeur humaine au-delà du rôle
- Renforcer (ensemble) la maturité et l'humanité du système



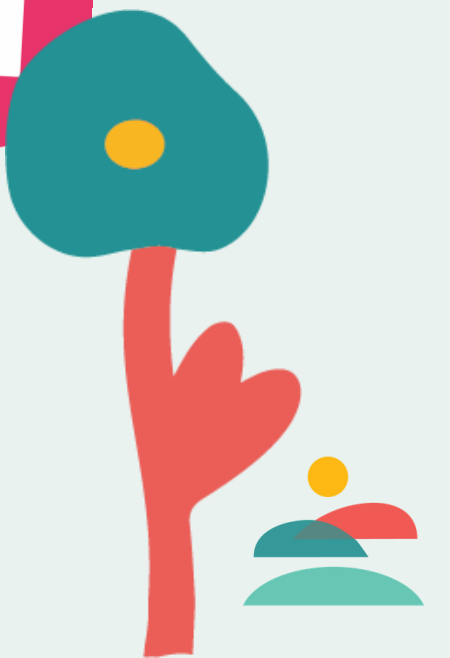
Le badge

Identité

Rôle

Traces

Bonjour, je m'appelle...



Nos groupes post-aidance

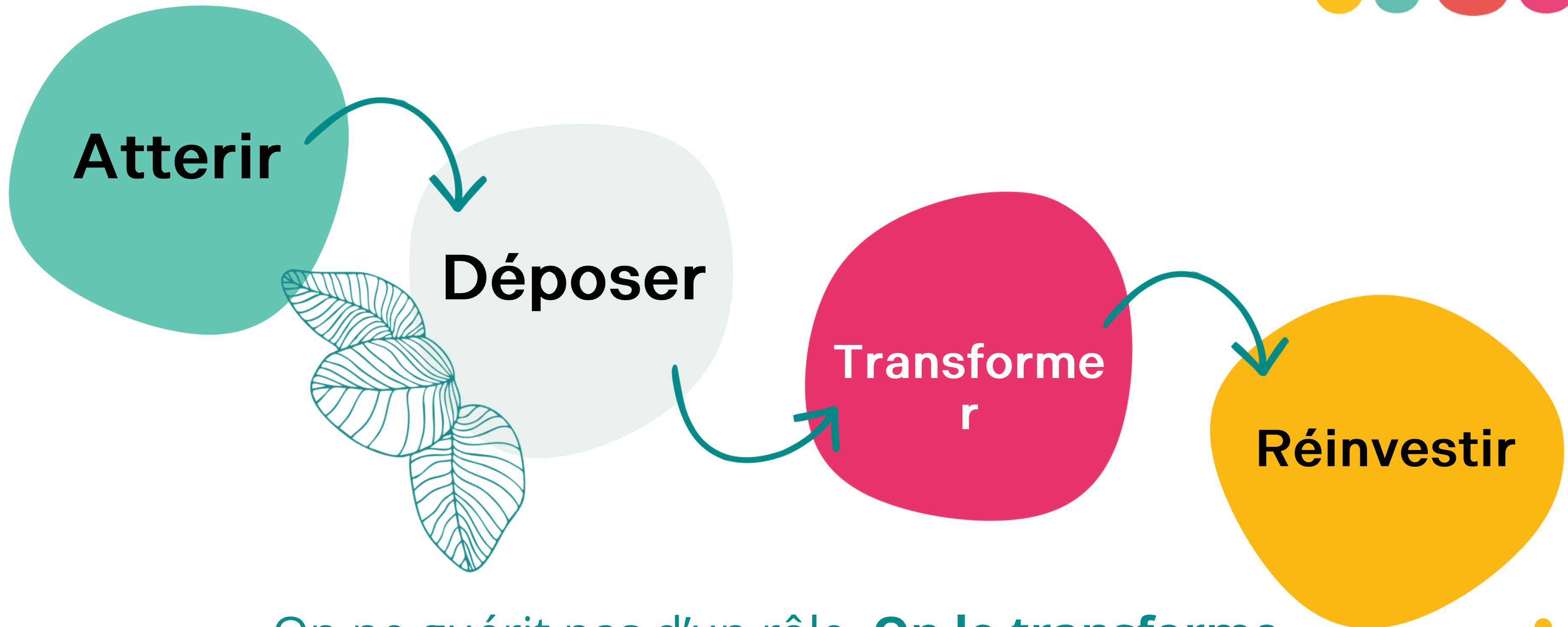
Accompagner la transition du rôle vers la réaffirmation du soi.

Les groupes de post-aidance proposés par L'Antr'Aidant sont rendus possibles grâce au soutien financier de

Appui
proches aidants



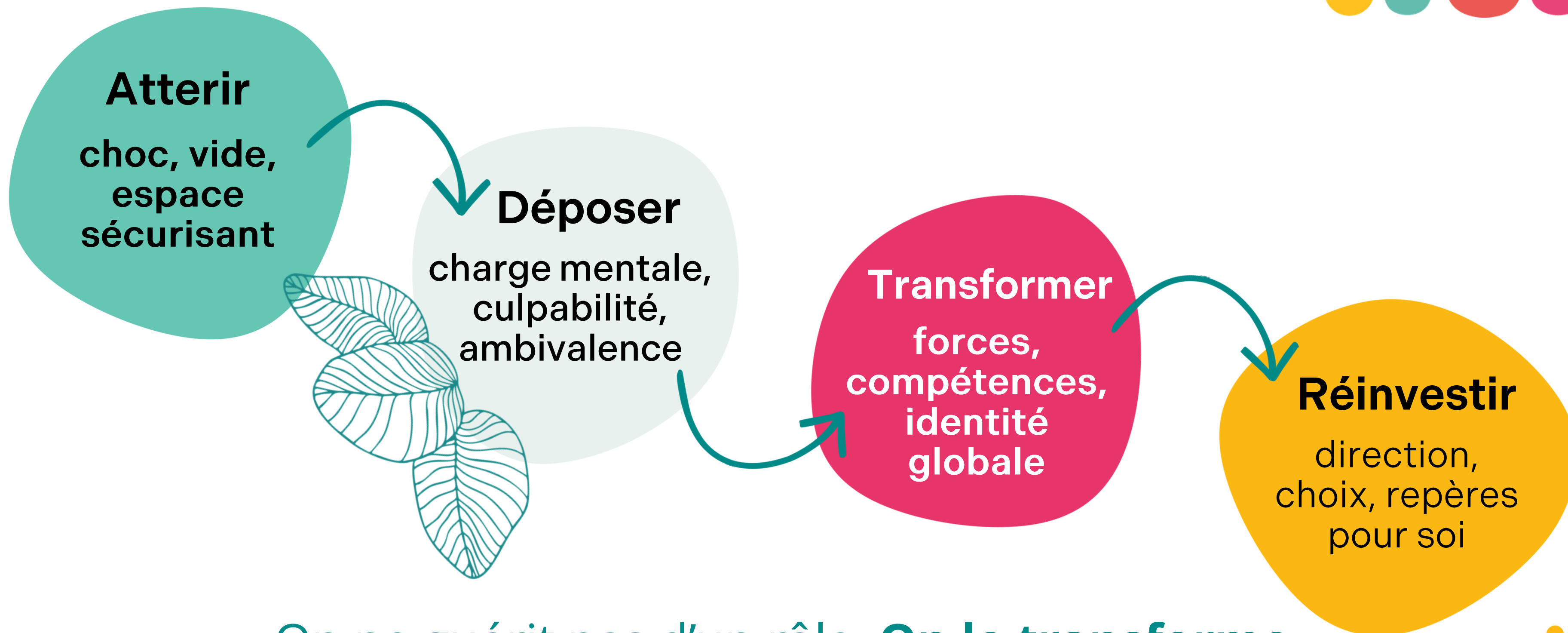
4 séances – 4 mouvements



On ne guérit pas d'un rôle. **On le transforme.**



4 séances – 4 mouvements



On ne guérit pas d'un rôle. **On le transforme.**



Considérant que la réalité de post-aidance **EXISTE...**
Complétez mentalement :

« Dans mon milieu, je pourrais... »

ou

« Autour de moi, je pourrais... »



La fin de vie concerne la personne hébergée et la personne aidante. La post-aidance concerne ceux et celles qui restent.

Ils sont nombreux, nombreuses.

L'Antr'Aidant accompagne cette transition invisible,

pour que la fin d'un rôle ne devienne pas la perte de soi.

