

## Le soutien moral

### Des aidants témoignent

"J'ai participé à un groupe de parole : c'est vrai que c'était parfois contraignant, parce qu'il fallait s'engager à participer à toutes les séances mais ça fait vraiment du bien. On peut parler avec des personnes qui vivent la même chose, on se sent vraiment compris parce que si on en parle avec des gens qui ne connaissent pas notre situation, ils écoutent, mais ils ne peuvent pas comprendre."

"A plusieurs parents avec un enfant handicapé ou malade, on a décidé de se retrouver un mardi soir tous les deux mois dans un centre social pour échanger entre nous, passer un moment agréable et convivial. On parle de la scolarité de nos enfants, de leur vie quotidienne, du logement qu'il faut adapter... Ensemble, c'est plus facile et on rigole bien aussi."

### Présentation

Pour de nombreux aidants, il est nécessaire et important de trouver une écoute ou un soutien moral au sein de leur famille, auprès de leurs amis, de leurs collègues de travail mais aussi auprès des professionnels qui accueillent ou soignent la personne qu'ils aident. Pour d'autres aidants ou à certains moments, c'est auprès d'autres aidants au sein d'associations, de groupes d'échanges ou de parole qu'ils vont trouver cette écoute et ce réconfort.

Enfin et parfois en complément, des aidants s'adressent à des professionnels ou à des services plus spécialisés dans l'écoute.

De manière générale, se confier à d'autres aidants, à un psychologue, un psychiatre, un psychothérapeute ou à un service spécialisé (...) c'est se donner la possibilité de prendre du recul avec la certitude de ne pas être jugé. Pouvoir échanger, parler, ou simplement écouter d'autres personnes qui vivent les mêmes choses, "c'est aussi trouver du réconfort et se rendre compte que l'on n'est pas seul". Même si la situation ne semble pas avoir changé de l'extérieur, le soutien moral permet aux aidants de la vivre mieux.

Il existe également des services et des professionnels qui vont aider des aidants familiaux à gérer des conflits qui peuvent survenir au sein de leur famille ou de leur couple.

**Pour en savoir plus, cliquez sur le soutien qui vous intéresse :**

Accueil > Le soutien moral

- Les permanences d'accueil et d'écoute
- Les temps d'information et de conseils avec d'autres aidants
- Les permanences d'écoute téléphonique
- Les groupes de parole
- Les formations et l'entraide mutuelle
- La médiation familiale
- Le conseil conjugal et familial
- Les visites de courtoisie et de soutien au domicile