

# Épauler les "Young Carers"

Autor(en): **Hefti, Kilian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Journal : le magazine de Parkinson Suisse**

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 2

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1036229>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Gérer le stress

→ **Comprendre** : ce n'est pas le facteur de stress (la cause, l'élément déclenchant) qui détermine la manière dont nous appréhendons une situation, mais bien notre état d'esprit, notre ressenti et notre comportement. Nous pouvons apprendre à contrôler les réactions de stress.

→ **Identifier le stress et marquer une pause** : quand des pensées et des émotions relatives à des facteurs de stress vous plongent dans l'angoisse : ayez le réflexe « stop » !

→ **« Premiers secours »** : asseyez-vous au calme pendant quelques minutes. Respirez consciemment et lentement. Observez votre respiration.

→ **Analyser en détail le facteur de stress** : prenez un moment et observez le plus objectivement possible. Que se passe-t-il exactement ? Qu'est-ce qui déclenche le stress ?

→ **Examiner de près les réactions au facteur de stress** : sur quoi portez-vous votre attention ? Quelles pensées, quelles émotions surgissent ? Comment vous comportez-vous ?

→ **Changement de perspective** : si vous étiez une personne qui gère efficacement le facteur de stress, quelle serait votre façon de penser, d'agir ou de ressentir les choses ? Dans quelles situations êtes-vous en mode (re)créatif ?

→ **Développer des stratégies pour les périodes stressantes à titre préventif** : qu'est-ce qui vous aide dans les moments difficiles ?

→ **C'est en forgeant que l'on devient forgeron !**  
« La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. » Winston Churchill

## Séminaires en allemand

Qui dit gestion du stress dit adaptation efficace au changement. À ce sujet, Sibylle Tobler organisera à l'automne 2022 le séminaire « Parkinson ? Veränderungskompetenz stärken! » (« Parkinson ? Renforcer son adaptabilité face au changement ! »).

→ [parkinson.ch/fr/](http://parkinson.ch/fr/) > Activités

En collaboration avec René Gossweiler, responsable Conseil et formation de Parkinson Suisse, elle prévoit de réaliser une nouvelle série de séminaires sur le thème du stress en 2023.



De nombreux enfants s'occupent de proches concerné(e)s par la maladie.

## Épauler les « Young Carers »

Kilian Hefti, conseiller social, domaine Conseil et formation, présente une nouvelle prestation.

### Journal: Que signifie « Young Carers » ?

**Kilian Hefti**: Les « Young Carers » sont des enfants et des adolescent(e)s de moins de 18 ans qui fournissent régulièrement des soins, assurent un accompagnement ou offrent un soutien à un membre de leur famille. Ces jeunes assument des tâches d'encadrement et des responsabilités importantes incombant habituellement à des adultes.

### Qu'est-ce qui a motivé l'organisation d'une soirée « Young Carers » pour les parents ?

Le souhait d'une prestation s'adressant spécifiquement aux « Young Carers » est régulièrement exprimé dans le cadre des consultations et au sein des groupes d'entraide.

**Qu'est-ce qui préoccupe les enfants et les adolescent(e)s ?** Les jeunes sont bien davantage impliqués, ce qui limite le temps consacré à leur propre épanouissement. Il n'est pas rare qu'ils aient honte d'inviter des ami(e)s pour jouer ou se divertir.

### Quel est l'objectif de l'atelier ?

Mettre en commun des idées pour élaborer des prestations adaptées aux « Young Carers ». Depuis l'année dernière, nous organisons des journées séminaires et un événement pour les jeunes avec hébergement, mais personne ne s'est encore inscrit. De la même manière, notre tchat « Talkabout » pour les « Young Carers » n'a reçu qu'un faible écho. L'atelier nous permettra de réorienter l'offre en 2023.

### Soirée parents « Young Carers » (en allemand)

Cet atelier gratuit s'adresse aux proches et aux personnes concernées qui ont des enfants ou des petits-enfants de moins de 18 ans. **Lieu:** Zurich **Date:** lundi 22 août 2022, de 19 h à 21 h → [parkinson.ch/fr/](http://parkinson.ch/fr/) > Activités