

# AIDANT ET PARKINSON :

## PRENDRE SOIN DE SOI POUR ACCOMPAGNER DANS LA DURÉE

**Formation destinée aux familles et proches aidants de personnes atteintes de la maladie de Parkinson**

Stimuler son proche sans s'épuiser – outils concrets pour un accompagnement durable et bienveillant

<b>Durée :</b> 2 heures	<b>Modules :</b> 8 modules
<b>Leçons :</b> 32 leçons	<b>Public :</b> Familles et proches aidants Parkinson
<b>Format :</b> 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme :</b> N° 11757351875
<b>Certification :</b> Qualiopi	<b>Tarif :</b> Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux familles et proches qui accompagnent au quotidien une personne atteinte de la maladie de Parkinson. La stimulation régulière — cognitive et physique — joue un rôle réel dans le maintien des capacités et la qualité de vie des personnes parkinsonniennes. Mais comment stimuler sans épuiser, sans mettre en défaut, sans transformer le domicile en salle de rééducation ? Accompagner une maladie chronique évolutive est un marathon, pas un sprint. Cette formation donne aux familles des outils concrets, accessibles et bienveillants pour intégrer la stimulation dans la vie quotidienne, tout en préservant leur propre santé et équilibre.

### Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Pourquoi la stimulation est importante dans Parkinson	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	La stimulation cognitive à la maison	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	La stimulation physique à la maison	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Prendre soin de vous	4 leçons
<b>MODULE 5</b>	Comprendre le rôle et le vécu de l'aidant Parkinson	4 leçons
<b>MODULE 6</b>	Reconnaître et prévenir l'épuisement	4 leçons
<b>MODULE 7</b>	Construire un accompagnement durable	4 leçons
<b>MODULE 8</b>	Trouver du sens et de la ressource	4 leçons

### Objectifs pédagogiques

#### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les bénéfices de la stimulation cognitive et physique dans la maladie de Parkinson
- Intégrer la stimulation dans le quotidien sans créer de pression ni transformer le domicile en salle de rééducation
- Adapter les activités selon le stade de la maladie et les capacités du jour
- Utiliser les outils numériques, la musique et les activités du quotidien comme supports de stimulation
- Reconnaître les signaux d'épuisement de l'aidant et mettre en place des stratégies de prévention
- Organiser le répit, déléguer et mobiliser les ressources humaines et financières disponibles
- Maintenir sa propre santé physique et mentale pour accompagner dans la durée
- Trouver du soutien par les pairs et construire un accompagnement durable sans se sacrifier

### Informations générales

<b>Durée</b>	2 heures
--------------	----------

<b>Public visé</b>	Familles et proches aidants de personnes atteintes de la maladie de Parkinson
<b>Prérequis</b>	Aucun, formation accessible à tout public adulte
<b>Tarif</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Ce que la stimulation change dans le cerveau parkinsonien**

- La plasticité cérébrale : le cerveau peut compenser partiellement les pertes si on le sollicite
- Les bénéfices prouvés de la stimulation cognitive sur le ralentissement de la progression
- Les bénéfices de l'activité physique sur les symptômes moteurs et l'humeur
- Pourquoi la sédentarité est l'ennemie principale dans Parkinson

**Leçon 2 - Les règles d'or de la stimulation bienveillante**

- Stimuler en phase ON : choisir les bons moments selon les médicaments
- Calibrer la difficulté : ni trop facile (ennui), ni trop difficile (frustration et abandon)
- Ne jamais tester ou évaluer : stimuler n'est pas examiner
- Valoriser l'effort plutôt que le résultat : ce qui maintient la motivation dans la durée

**Leçon 3 - Intégrer la stimulation dans la vie ordinaire**

- La conversation comme stimulation cognitive naturelle et quotidienne
- Les sorties, les courses, la cuisine : des opportunités de stimulation déguisées
- Les rituels quotidiens comme structure cognitive : pourquoi la régularité aide
- Ne pas créer une séance formelle pesante : la stimulation doit rester du plaisir

**Leçon 4 - Adapter la stimulation selon le stade de la maladie**

- Stades précoces : activités complexes, apprentissages nouveaux, défis adaptés
- Stades intermédiaires : simplifier sans renoncer, adapter sans exclure
- Stades avancés : stimulation sensorielle, musicale, relationnelle
- Ajuster en permanence selon les capacités du jour

**Leçon 1 - Les activités cognitives adaptées à Parkinson**

- Jeux de cartes et de société : lesquels choisir, comment adapter les règles
- Mots croisés, sudoku, puzzles : adapter la difficulté sans frustrer
- Lecture et livres audio : maintenir le lien au langage et à la culture
- Activités manuelles : peinture, tricot, jardinage — stimuler la motricité fine et la créativité

**Leçon 2 - La musique — un outil thérapeutique puissant**

- Les effets de la musique sur les symptômes moteurs parkinsoniens : rythme et freezing
- La musicothérapie à la maison : écouter, chanter, jouer d'un instrument
- Utiliser le rythme pour aider à la marche et aux transferts
- Créer des playlists thérapeutiques avec votre proche : un projet à faire ensemble

**Leçon 3 - Les outils numériques de stimulation cognitive**

- Les applications de stimulation cognitive adaptées à Parkinson (JOE)
- Comment choisir les bons exercices selon le profil cognitif de votre proche
- Installer une routine de stimulation numérique sans contrainte ni pression
- Faire ensemble plutôt que laisser seul face à l'écran : les bénéfices de la co-stimulation

**Leçon 4 - Maintenir les activités sociales et culturelles**

- Pourquoi l'isolement social aggrave tous les symptômes de Parkinson
- Adapter les sorties : théâtre, cinéma, restaurants — ce qui est possible à chaque stade
- Les associations Parkinson : ateliers, groupes d'activités, voyages adaptés
- Inviter plutôt qu'attendre une invitation : maintenir le réseau social de votre proche

**Leçon 1 - Les bénéfices de l'activité physique dans Parkinson**

- Les données scientifiques : l'exercice régulier ralentit la progression motrice
- Les activités les plus bénéfiques : marche nordique, danse, tai-chi, natation, vélo
- L'exercice en phase ON : toujours privilégier les bons moments

- Combien de temps, à quelle fréquence : les recommandations accessibles

## Leçon 2 - Les exercices simples à faire à la maison

- Exercices d'amplitude articulaire : lutter contre la rigidité au quotidien
- Exercices d'équilibre : prévenir les chutes avec des gestes simples et réguliers
- Exercices de voix et de respiration : soutenir le travail orthophonique à la maison
- La marche quotidienne : comment la rendre thérapeutique et sécurisée

## Leçon 3 - Prévenir les chutes au domicile

- Les facteurs de risque de chute spécifiques à Parkinson : freezing, hypotension, dyskinésies
- Aménager le domicile : repères visuels, barres d'appui, éclairage, tapis à supprimer
- Les stratégies pour débloquer le freezing à la maison : lignes au sol, rythme verbal
- Que faire si votre proche tombe : procédure pour l'aider à se relever en sécurité

## Leçon 4 - Coordonner avec le kinésithérapeute

- Comment soutenir le travail du kiné entre les séances
- Les exercices recommandés par le kiné que vous pouvez encourager à la maison
- Ne jamais inventer des exercices sans accord du kiné : les risques
- Transmettre vos observations sur la mobilité au kiné pour ajuster le programme

### MODULE 4

### Prendre soin de vous

4 leçons

## Leçon 1 - L'épuisement du stimulateur

- Stimuler son proche au quotidien est épuisant — reconnaître cette réalité
- La frustration quand votre proche résiste ou refuse la stimulation
- Ne pas porter seul la responsabilité de la stimulation : l'équipe pluridisciplinaire est là
- Vous avez le droit de ne pas toujours être disponible et enthousiaste

## Leçon 2 - Trouver de l'aide pour la stimulation

- Les auxiliaires de vie formées à la stimulation Parkinson
- Les ateliers collectifs proposés par France Parkinson et les associations locales
- L'accueil de jour : stimulation professionnelle et répit pour vous
- Les plateformes numériques de stimulation supervisée

## Leçon 3 - Votre propre activité physique et cognitive

- Prendre soin de votre propre santé physique et mentale : un impératif, pas un luxe
- Faire des activités ensemble quand c'est possible : bénéfique pour les deux
- Vos propres activités indépendantes : les préserver absolument
- L'aidant en bonne santé est le meilleur garant de la qualité de l'accompagnement

## Leçon 4 - Ressources et soutien

- Accompagner une maladie chronique évolutive est un marathon, pas un sprint
- Reconnaître les signes avant-coureurs de l'épuisement sans attendre la crise
- Demander de l'aide n'est pas un échec mais une intelligence de l'accompagnement
- Construire un accompagnement durable sans se sacrifier : l'objectif de cette formation

### MODULE 5

### Comprendre le rôle et le vécu de l'aidant Parkinson

4 leçons

## Leçon 1 - Qui est l'aidant Parkinson — portrait d'un rôle invisible

- Qui sont les aidants Parkinson : conjoints, enfants, amis — des profils très différents
- Ce que recouvre concrètement le rôle d'aidant : soins, logistique, soutien émotionnel, coordination médicale
- L'aidant invisible : peu reconnu, peu soutenu, souvent ignoré par le système de santé
- La progressive montée en charge : comment on devient aidant sans l'avoir vraiment choisi

## Leçon 2 - Ce que l'accompagnement fait à votre santé

- Les données sur la santé des aidants : mortalité, dépression, maladies chroniques
- L'impact sur le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la vie sociale
- Le syndrome d'épuisement de l'aidant : définition, fréquence, conséquences
- Pourquoi prendre soin de vous n'est pas de l'égoïsme mais une nécessité médicale

### Leçon 3 - Les émotions difficiles de l'aidant Parkinson

- La culpabilité : de ne pas en faire assez, de ressentir de la colère, de vouloir du temps pour soi
- La colère : contre la maladie, contre votre proche, contre vous-même
- Le deuil blanc : pleurer quelqu'un qui est encore là mais qui change
- La honte : des comportements de votre proche, de votre propre épuisement

### Leçon 4 - Nommer ce qu'on vit pour mieux le traverser

- Pourquoi nommer ses émotions est la première étape pour les gérer
- Les espaces pour s'exprimer : journal, thérapeute, groupe de parole, ami de confiance
- La différence entre se plaindre et demander de l'aide
- Vous avez le droit de ne pas aller bien : c'est humain, pas une faiblesse

## MODULE 6

### Reconnaître et prévenir l'épuisement

4 leçons

#### Leçon 1 - Les signaux d'alerte de l'épuisement de l'aidant

- Signaux physiques : fatigue chronique, troubles du sommeil, maux inexplicables, maladies répétées
- Signaux émotionnels : irritabilité, pleurs fréquents, sentiment de vide, cynisme
- Signaux comportementaux : isolement, abandon de ses propres activités, consommation d'alcool
- Le seuil critique : quand ces signaux deviennent une urgence à prendre en charge

#### Leçon 2 - Prévenir l'épuisement avant qu'il s'installe

- La règle du masque à oxygène : mettre le sien avant celui de son proche
- Identifier vos propres besoins fondamentaux et les protéger
- Poser des limites bienveillantes : ce que vous pouvez faire, ce que vous ne pouvez pas
- Demander de l'aide avant d'être à bout : c'est plus facile et plus efficace

#### Leçon 3 - Gérer les nuits difficiles

- Les troubles du sommeil parkinsoniens et leur impact sur vos propres nuits
- Stratégies pour protéger votre sommeil : chambre séparée si nécessaire, surveillance à distance
- Récupérer en journée : la sieste courte comme outil de survie de l'aidant
- Quand les nuits deviennent insupportables : les solutions professionnelles disponibles

#### Leçon 4 - Maintenir votre propre santé physique et mentale

- Votre propre suivi médical : ne pas annuler vos rendez-vous pour vous occuper de votre proche
- L'activité physique pour vous : indispensable pour tenir dans la durée
- L'alimentation et le sommeil : les bases à ne jamais sacrifier entièrement
- Prendre soin de vous comme vous prendriez soin de votre proche

## MODULE 7

### Construire un accompagnement durable

4 leçons

#### Leçon 1 - Organiser les relais humains

- Cartographier les personnes qui peuvent vous aider : famille, amis, voisins, bénévoles
- Déléguer concrètement : apprendre à demander et à accepter l'aide
- Les services professionnels : auxiliaire de vie, aide-soignante, accueil de jour
- Construire une organisation d'équipe autour de votre proche — vous n'êtes pas seul

#### Leçon 2 - Le répit — s'y autoriser et l'organiser

- Définition du répit : un temps pour vous pendant lequel votre proche est accompagné
- Les formes de répit disponibles : accueil de jour, hébergement temporaire, baluchonnage
- Comment présenter le répit à votre proche sans qu'il le vive comme un abandon
- Utiliser le répit pour vraiment vous reposer : pas pour faire des tâches en retard

#### Leçon 3 - Les droits et aides financières pour les aidants

- Le congé de proche aidant : conditions, durée, indemnisation
- L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)
- Les aides pour financer les services à domicile : APA, PCH, caisses de retraite, mutuelles
- Où s'informer : MDPH, assistante sociale, France Parkinson, plateforme aidants.fr

#### Leçon 4 - Anticiper les étapes futures avec sérénité

- Parler de l'avenir avec votre proche pendant qu'il peut encore y participer
- Les décisions à anticiper : mandats de protection, directives anticipées, succession
- Envisager l'hébergement adapté sans culpabilité : ce n'est pas un abandon
- Préparer les solutions avant d'être en urgence : le meilleur cadeau que vous puissiez vous faire

## MODULE 8

## Trouver du sens et de la ressource

4 leçons

### Leçon 1 - Ce que l'accompagnement peut vous apporter

- Les aidants qui témoignent : ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur la relation
- La profondeur des liens que l'adversité peut créer
- Les compétences que vous développez : empathie, organisation, résilience, communication
- Trouver du sens sans romantiser la souffrance : un équilibre délicat mais possible

### Leçon 2 - Maintenir une vie qui vous appartient

- Vos activités, vos amis, vos passions : les protéger comme des espaces vitaux
- Ne pas faire de votre proche votre seul projet de vie
- Le droit à la joie, au rire, aux vacances même quand votre proche souffre
- Construire votre propre identité au-delà du rôle d'aidant

### Leçon 3 - Le soutien par les pairs — ne pas rester seul

- Les groupes de parole pour aidants Parkinson : ce qu'on y trouve vraiment
- Les communautés en ligne : forums, groupes Facebook, applications d'entraide
- Le parrainage entre aidants : être soutenu par quelqu'un qui a vécu la même chose
- France Parkinson : toutes les ressources disponibles pour les aidants

### Leçon 4 - Préparer l'après

- Ce qui se passe quand votre proche entre en établissement ou décède
- Le deuil de l'aidant : une forme de deuil spécifique, souvent non reconnu
- Se reconstruire après des années d'accompagnement intensif
- Les ressources disponibles pour accompagner cette transition : psychologue, groupes de soutien

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 depuis tout appareil connecté
- Vidéos pédagogiques, fiches pratiques téléchargeables et exercices interactifs
- Possibilité de suivre la formation à son rythme, avec pause et reprise
- Accès illimité aux contenus pendant 12 mois après inscription
- Attestation de fin de formation délivrée après validation des modules