Zeitschrift: Journal : le magazine de Parkinson Suisse
Herausgeber: Parkinson Suisse
Band: - (2022)
Heft: 2

Artikel: Épauler les "Young Carers"
Autor: Hefti, Kilian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036229

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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/ > 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.

Photo : Keystone/Gaetan Bally

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 > Activités*