

1143 - FORMER LES PROCHEs AIDANTS DE PERSONNES AVEC DÉMENCE À LA GESTION DU STRESS : FAISABILITÉ ET EFFETS D'UN PROGRAMME PSYCHOÉDUCATIF EN GROUPE

*Prof. Sandrine Pihet; Stephanie Kipfer; Yoann Uehlinger
Haute école de santé Fribourg*

Les proches aidants de personnes avec démence (PAD) jouent un rôle essentiel dans le maintien à domicile de la personne malade. Beaucoup ressentent dans ce rôle un lourd fardeau et un stress chronique, qui augmentent leur risque de s'épuiser et de développer des troubles physiques et psychiques, menant à l'institutionnalisation précoce de la personne malade. La littérature scientifique montre que les interventions psycho-éducatives en groupe combinant information, apprentissage de stratégies et participation active, sont les plus efficaces pour améliorer la qualité de vie des PAD. Pourtant, ces offres sont rarement disponibles en Suisse. Afin d'évaluer la faisabilité et les effets, chez les PAD de Suisse romande, d'un tel programme déjà validé au Québec, nous avons mené une étude quasi-expérimentale dans les cantons de Genève et Fribourg. L'intervention a consisté en 15 séances de 2h centrées sur la gestion du stress, animées par des infirmières spécialement formées. Les 18 PAD ayant terminé le programme (taux d'abandon 21%) ont montré une diminution significative du fardeau subjectif ($t=2.13$, $p=.025$, $d=0.41$) et de la détresse psychologique ($t=1.94$, $p=.035$, $d=0.54$), ainsi qu'une augmentation significative de l'auto-efficacité ($t=-2.33$, $p=.016$, $d=0.47$). Face à ces effets très prometteurs et aux difficultés importantes rencontrées dans le recrutement, nous avons créé une version condensée du programme (7 séances de 3h), dont les éléments théoriques sont désormais présentés sous forme de petits films avec des témoignages de PAD ayant déjà participé au programme. Les résultats de deux applications du programme révisé seront présentés.