



N°9

TRIMESTRIEL : JANVIER | FÉVRIER | MARS 2023

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des  
réunions et ateliers  
prévus en Charente

P.24-37

### LES AIDANTS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Une ressource  
précieuse pour le  
collectif de travail

P.4

### INTERVIEW REGARD

Un pas vers  
l'autre

P.6-7

### PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

L'accompagnement  
de l'assureur d'intérêt  
général Klesia

P.8-10

### DOSSIER DE FOND

Le maintien dans  
l'emploi

P.11-23

### TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

L'assurance vieillesse  
et les ateliers  
proches aidants

P.38-39

## > ÉDITO #1

### Comment allier *vie professionnelle* et *vie personnelle* ?

L'**aidance** arrive souvent de façon inattendue. Cela débute doucement par des **petits services rendus** pour soulager la personne qui commence à avoir des difficultés à **réaliser des actes de la vie courante**.

Petit à petit, tout cela devient **normal** pour tout le monde. En conséquence, « le statut et/ou la reconnaissance » de proche aidant s'installe. Plus personne ne se pose de questions. Le proche, dès qu'il a un **problème**, vous sollicite et **a du mal à comprendre** que vous ne soyez pas disponible **immédiatement** ou que vous rechigniez à le faire car vous avez également **vos occupations**.

Petit à petit, vous abandonnez certaines activités personnelles pour répondre aux différentes sollicitations. Cela commence à avoir un impact de plus en plus important sur votre **vie personnelle et familiale**. Vous commencez à les mettre entre parenthèses.

Vous vous **isolez** consciemment, voire volontairement, car vous agissez naturellement et par **amour**. Vous êtes entré.e dans un terrible **tourbillon** qui peut avoir pour conséquence de vous **oublier complètement** et **de ne plus prendre soin de vous**.

Il se peut que cet **isolement** soit également **involontaire** : la maladie, le handicap et le fait que vous soyez moins disponible pour les autres, peuvent faire fuir certaines personnes de votre entourage. Elles le font plutôt par **méconnaissance que par méchanceté**. Elles ne peuvent pas se rendre compte de ce que vous vivez, à moins de l'avoir déjà vécu personnellement.

Très souvent, le seul lien social que vous conservez, c'est celui que peut vous procurer votre **activité professionnelle**. Vous n'osez pas en parler. Je me rappelle une jeune maman qui s'occupait également de son papa en perte d'autonomie. Elle avait eu cette remarque qui m'avait questionné : « Les personnes parlent très facilement de leur enfant, mais n'évoquent jamais le fait qu'elles aident leurs parents. » Elle se demandait si elle était la seule dans ce cas. >>>>



# L'ARRÊT D'AC !

Personnellement, j'ai essayé d'analyser cet état de fait. Mon explication est que parler de ses enfants représente beaucoup de **joie et de bonheur**. Parler de ses parents en perte d'autonomie peut renvoyer à une certaine **souffrance**.

Il est plus facile de parler de ses doutes et de ses peurs s'il s'agit de l'éducation de ses enfants : cela paraît tout à fait normal et logique, la plupart des personnes sont des parents ou peuvent se référer à la situation de leurs neveux, nièces ou filleul(e)s. Il n'y a pas vraiment de « tri » des sujets de discussion.

Culturellement et sociologiquement, parler de ses enfants est accepté. En ce qui concerne **l'aidance**, nous n'en sommes pas encore là. Il ne faut pas oublier que le travail effectué par les proches aidants est qualifié **d'invisible** avec un grand manque de reconnaissance.

L'activité professionnelle peut devenir une **échappatoire**. Nous sommes très souvent présents physiquement à notre poste de travail, mais notre tête est à notre domicile, ou nos pensées vont vers notre proche.

Dans ce numéro, à travers des témoignages d'aidants en activité, nous mettons en avant leurs capacités à concilier **vie personnelle et vie professionnelle** tout en soulignant la nécessité d'une meilleure **reconnaissance** par les pouvoirs publics et d'une meilleure **inclusion** par les employeurs et les collègues. ●

*Marcel Ledig*  
AIDANT

Cette neuvième édition de **Chemins d'Aidants et la Gazette des Aidants** qui l'accompagne ont été composées par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

#### COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

**Assistante de soins en gérontologie et aide soignante - plateformes des aidants** : Marie BANCHEREAU et Sonia MARCHAT

**Psychologues - plateformes des aidants** : Lydie BERTHELOT et Hélène POUSSET

**Coordinatrices - plateformes des Aidants** : Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

**Chargé de mission UNA 16-86** : Ludovic BLANC et Chloé QUINTEROS, Coordinatrice maison de LEA

**Sophrologue** : Evelyne COUTY

**Écrivain** : Christian Du MOTTAY

**Chef de service UDAF 16** : Christine GRANET

**Designer couleur, matière, sensoriel** : Magalie HALLEY - [www.aimotif.fr](http://www.aimotif.fr)

**Association le CASA** : Hélène MOUILLAC

**Bénévole** : Joëlle RASSAT

**Auteurs, relecteurs correcteurs** : Tanafit REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG

**Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme territoriale d'appui de la Charente** : Christelle DESIX

#### COMMUNICATION :

**Directrice artistique et graphiste** :

Léa FAVREAU • [www.leafavreau.com](http://www.leafavreau.com)

> Certaines illustrations proviennent du site [Freepik.com](http://Freepik.com) / [Flaticon.com](http://Flaticon.com)

> Photographies : [Unsplash](http://Unsplash) • [Pexels](http://Pexels)

#### IMPRESSIONS :

UDAF de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Charente.

Aucune reproduction n'est autorisée.

# > LES AIDANTS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE ET DURABLE POUR LE COLLECTIF DE TRAVAIL

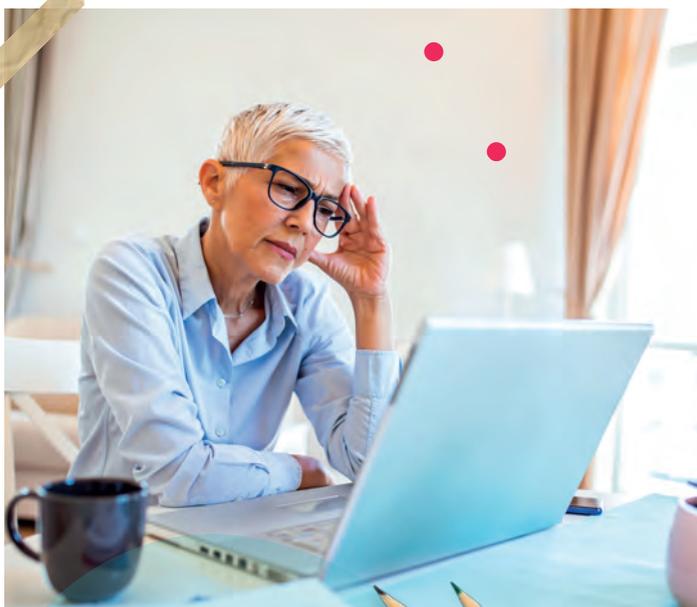
Par **Thierry CALVA**, sociologue



Au **plan national**, **1 actif sur 5** accompagne aujourd'hui un proche fragilisé par l'âge, le handicap ou la maladie. Cette proportion, appelée à **s'accroître d'ici dix ans**, n'est évidemment pas sans influence sur l'organisation du **collectif de travail**.

## L'AIDANCE, DES CHARGES ET DES CONTRAINTES ?

La place singulière des **aidants** reste essentiellement appréhendée sous le seul angle des contraintes et des charges induites par la situation d'aide. Cela peut conduire parfois à une **majoration des impacts** pour l'entreprise, comme dans le cas par exemple de **l'absentéisme** dont pourtant aucune statistique sérieuse n'a fait émerger de différence significative avec le reste de la population des salariés.



## AMÉLIORATION DE LA PRODUCTIVITÉ ET ENGAGEMENT EN HAUSSE ?

Dans le **monde économique**, la nécessité légitime du « prendre soin » gagnerait à s'enrichir d'une approche permettant aussi de valoriser la formidable contribution apportée au sein des organisations. Des **études internationales**<sup>1</sup> montrent que l'intégration des aidants conduit à d'importants effets d'aubaine en termes **d'amélioration de la productivité** comme de **l'engagement** des collaborateurs.

De même, **l'expérimentation**<sup>2</sup> visant à mieux identifier et valoriser les potentiels et talents issus de la situation d'aide met au jour un capital de compétences particulièrement **prometteur**. A ce titre, leur capacité à **l'auto-organisation**, au travail collectif, à la gestion de problématiques complexes, comme leur maîtrise des équipements et technologies, sont et seront autant **d'atouts** que les aidants peuvent mettre au service des organisations, et cela d'autant plus que les exigences à venir en termes de résilience et d'adaptation semblent aller croissant. ●

<sup>1</sup> Etude Supporting Working Carers - 2014

<sup>2</sup> Etude Aide et Compétences - AG2RLM, AFA, Cercle Vulnérabilités et Société 2020 - 2022

## - Se connaître pour rester en forme - FAITES LE POINT !

En téléchargeant gratuitement  
l'application Icope Monitor  
sur votre téléphone ou tablette



Ou en répondant à cette question : Des signes vous alertent ?

- Perte de poids involontaire
- Fatigue plus importante
- Ralentissement de la vitesse de marche
- Perte de force musculaire
- Baisse auditive et/ou visuelle
- Oublis, baisse de la mémoire
- Baisse de motivation

Pour en savoir plus



Si vous avez coché au moins une case, appelez le DAC-PTA16.

Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière  
gratuite à votre domicile  
Plan de prévention PERSONNALISÉ – Coaching assuré

Renseignements complémentaires  
auprès du Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16  
par mail [contact@dac-16.fr](mailto:contact@dac-16.fr) ou au 0809 109 109 – appel gratuit



## > UN PAS VERS L'AUTRE

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES

J'ai eu cette immense **chance**, si l'on peut l'appeler comme cela, de **maîtriser mes tâches**, d'être en fin de carrière, et surtout d'avoir eu un management qui « connaissait », ayant déjà été confronté à cette problématique.

J'étais suivi également par une **médecin du travail** qui connaissait également bien cette situation car elle s'occupait de sa maman.

Au tout début de ma carrière professionnelle, je n'étais pas à proprement parler **proche aidant**. Toutefois, mon **papa** était **malade** depuis un certain temps, donc j'ai vu ma **maman s'organiser** afin de concilier ses « **différentes vies** ». Elle s'était organisée avec son responsable afin de rester le midi au bureau et pouvoir partir plus tôt pour aller voir mon papa qui était **hospitalisé** à cette époque.

**Je n'en avais pas parlé** à mes collègues, ni à mes responsables, **sauf à mon N+2** (*le chef de mon chef*) qui m'avait fait passer mon entretien de recrutement, et à une **collègue** qui était également une **voisine** avec laquelle nous avions mis en place avant l'heure le covoiturage.



Je me rappelle qu'avec mon **N+1** (*mon supérieur direct*), les **relations** étaient un peu **tendues**, mais **tout a changé** quand mon **papa s'est éteint**. Cela faisait deux mois à peine que je travaillais dans cet établissement. Il a été **très à l'écoute et m'a beaucoup aidé**. Cette expérience m'a énormément marqué, et par la suite j'ai retenu la leçon.

En conséquence, quand je rencontrais **une difficulté** dans **ma vie personnelle**, qui pouvait avoir un **impact négatif** sur mon **travail**, je n'hésitais plus **à en parler** à mes **supérieurs**. Au cours de ma vie, j'ai eu des problèmes de santé qui ont entraîné des **arrêts de travail** assez longs, de plusieurs mois. J'y ai fait face tout en continuant, avec ma maman, à nous occuper de différents membres de ma famille qui vivaient sous le même toit ou tout à côté de chez nous.

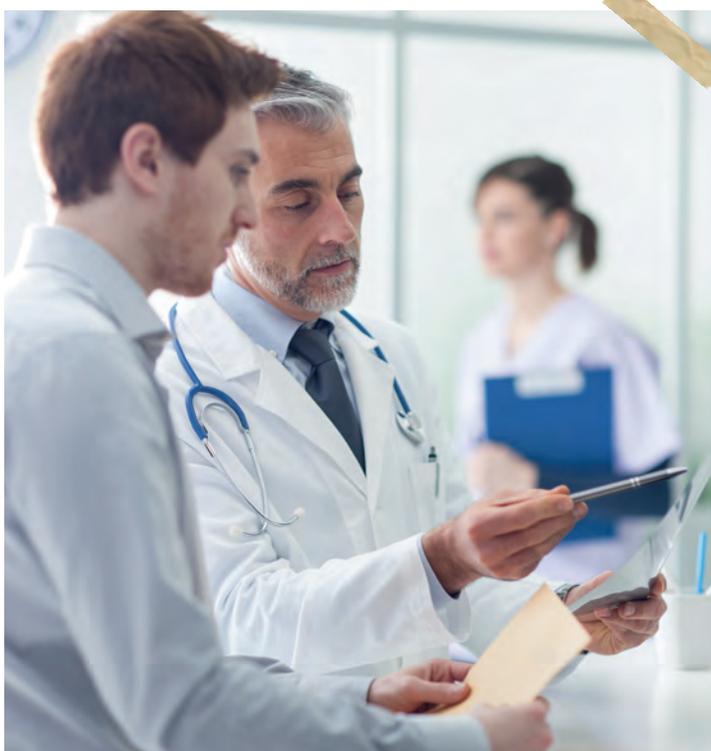
Je gérais ces **difficultés** par la **pose de congés annuels** et par la suite également de **RTT**. En 2010, cela a été **mon petit frère** qui a été touché par un **double cancer**. Il a **disparu en 2011**. Cela faisait à peine 1 an que j'avais changé de service. Mes responsables ont eu la **gentillesse** de tout mettre en œuvre afin que je puisse trouver un nouveau poste plus proche de chez moi.

Suite à cela, **l'état de santé** de **ma maman** et **le mien se sont dégradés fortement**. Le nouveau service dans lequel j'évoluais travaillait sous la contrainte de délais d'exécution. À la même époque, je travaillais à mi-temps thérapeutique. Je ne savais jamais le matin en me levant si je pourrais aller travailler ou pas. Cela **dépendait de la santé de maman**. Cela avait pour conséquence de faire naître en moi une certaine **culpabilité** liée à **une pression morale** importante. Je devenais pour le service ce que j'appellerais, comme on le fait en matière de gestion de projet, une « **personne à risques** ». >>>>>

Ma **responsable directe**, qui avait connu une situation similaire, a eu **l'excellente idée** de me proposer, en accord avec la direction, de **travailler en mission** sur un projet qui pourrait servir à toute l'équipe et de préparer l'avenir. Il s'agissait d'anticiper une procédure réglementaire qui allait entrer en vigueur dans les mois suivants. Pour ce faire, elle s'est appuyée sur mes compétences en termes d'analyse financière et sur mon expérience.

Elle m'a proposé également **d'animer des formations** sur cette **thématique** à l'attention des personnes du service et d'autres services. Je dois reconnaître que lors de ces formations, j'étais à **100 % de mes capacités** car je parlais du principe que je devais donner le **meilleur de moi-même**. J'ai compris que j'avais énormément de chance de pouvoir redonner un peu de ce que j'avais reçu et que c'était une immense **marque de confiance**.

A l'époque je dois reconnaître que j'étais **un peu centré sur moi-même** et sur **mes problèmes**. J'ai eu l'immense chance en parallèle de participer à un projet qui m'a permis de **partager mon expérience**. **Gabrielle Gueye** du cabinet **INTERFACIA** lançait son projet de **Livre Blanc** sur les proches aidants en activité. J'ai pu **témoigner** dans ce cadre, avec une collègue. A la lecture de ce qu'elle avait dit, j'ai découvert que nous n'étions pas dans le cadre d'un duo, mais d'une triade.



[...] En conclusion, cette expérience m'a permis de découvrir que **tout est possible** si nous sommes prêts, toutes et tous, à **faire un pas l'un vers l'autre** et à savoir **recevoir et donner**. Il ne faut surtout pas que cela aille en **sens unique**.

En effet, nous ne souhaitons pas être **discriminés** en tant que **proche aidant en activité**, et mes collègues avaient également une **place importante** dans ce système. Quand je n'étais pas là, c'étaient eux qui **assuraient ma charge de travail**, qui ont permis également la mise en place et la réussite de ma mission et de cet énorme partage.

À la même période, j'aidais également une **étudiante** dans la rédaction de son **mémoire** sur les **proches aidants en activité** dans le cadre de ses études pour devenir **Conseillère en Économie Sociale Familiale**. J'ai ainsi découvert le **Guide à destination des Entreprises<sup>3</sup>** publié par **l'UNAF et l'ORSE** ainsi que la **BD** qui l'accompagnait. Cela m'a permis de découvrir les nombreuses compétences que nous développons en tant que **proche aidant** et dont nous n'avons pas conscience.

En conclusion, cette expérience m'a permis de découvrir que **tout est possible** si nous sommes prêts, toutes et tous, à **faire un pas l'un vers l'autre** et à savoir **recevoir et donner**. Il ne faut surtout pas que cela aille en sens unique. Nous avons, toutes et tous, quelque chose à partager et/ou à donner. Nous devons être dans une relation **gagnant-gagnant**. ●

<sup>3</sup> <https://www.unaf.fr/ressources/aidants-familiaux-guide-et-bande-dessinee-a-destination-entreprises-2014/>

Marcel Ledig  
AIDANT

## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF :

### LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES ENTREPRISES PAR L'ASSUREUR KLESIA

→ Par **Maryline ALLANO**, Membre du Comité Action sociale AgircArrco Poitou-Charentes limousin

Dans le cadre des **actions prioritaires** définies par **l'AGIRC-ARRCO** en matière de **prévention** et **d'accompagnement social**, le comité **d'Action Sociale de l'assureur KLESIA** a mis en place un **parcours d'accompagnement** pour les **entreprises** en direction de leurs **salariés aidants**. Ces salariés sont une **chance** pour l'entreprise et ils jouent un rôle essentiel dans le soutien d'un proche rendu dépendant par l'âge, la maladie ou le handicap. La **bienveillance** dont ces salariés font preuve au quotidien nécessite de les aider à concilier leur **vie personnelle et professionnelle** :

- **L'outil KIT'AIDE** est une solution simple, intuitive et **gratuite**, mise à la disposition des **employeurs** pour les **soutenir** dans leurs actions et permettre à leurs aidants salariés de poursuivre pleinement leur activité professionnelle tout en assurant le **rôle d'aidance**. -  [kitaide.klesia.fr](http://kitaide.klesia.fr)
- **KLESIA** et le groupe **HANDEO** ont **mutualisé leurs compétences** afin de créer un **label ESA-Cap'Handéo** "Entreprise engagée auprès de ses Salariés Aidants". (voir dossier de fond page 22)
- L'assureur **KLESIA** apporte aussi des **solutions financières et techniques** pour accompagner les salariés aidants de **l'entreprise cotisante en retraite complémentaire AGIRC-ARRCO** sous diverses formes : contribution au financement d'aides exceptionnelles suite à un accident de la vie ; soutien financier favorisant le maintien à domicile ; prise en charge de séjours et allocations de répit ; recherche d'accueil ou d'hébergement ; assistances aux aidants, etc.

# KLESIA

Assureur d'intérêt général



### LE PROJET DE LOI SUR LES COMPÉTENCES DES AIDANTS FAMILIAUX

→ Par Emmanuelle **DAL'Secco**, journaliste Handicap.fr

ARTICLE DU 14 SEPTEMBRE 2022 :

Mieux prendre en compte les **compétences des aidants familiaux** pour en faire un **atout professionnel**, c'est ce que vise un **projet de loi**. Il permettrait la **validation des acquis** de leur **expérience** (VAE) auprès d'un **proche dépendant**<sup>4</sup>.

Des centaines de milliers de postes sont non pourvus en France. Il y a donc **urgence** à s'attaquer « au fonctionnement du marché du travail en vue du plein emploi ». C'est le **titre du projet de loi** présenté en **Conseil des ministres** le **7 septembre 2022**. Face à cette **pénurie**, comment reconstituer rapidement un **vivier de forces vives** ? Via une « réforme de la **validation des acquis de l'expérience** (VAE), qui constitue la troisième voie d'accès à la certification aux côtés de la formation initiale et de la formation continue », fait valoir le gouvernement, qui entend, via ce texte, « poser les premiers jalons ». Comme l'avait déjà annoncé fin août 2022 **Jean Christophe Combe**, **ministre des Solidarités, de l'Autonomie et des Personnes handicapées**, **l'article 4 du projet de loi** concerne les **proches aidants et aidants familiaux**. >>>>

<sup>4</sup> <https://informations.handicap.fr/a-VAE-validation-experience-proche-aidant-projet-loi-33571.php>



COMPTABILISER LES PÉRIODES DE MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Parce que la **VAE** est un « **levier majeur de promotion et d'aide à la résorption du chômage de longue durée** dans des secteurs où les tensions de recrutement sont plus qu'exacerbées », ce projet de loi autorisera « les **proches aidants** à faire valoir les **compétences acquises** dans la prise en charge de la **dépendance** ou de la **fin de vie** d'un membre de la famille ».

Le texte prévoit également « la **comptabilisation des périodes de mise en situation en milieu professionnel** au titre de la durée minimale d'expérience requise pour prétendre à la VAE » et de « **simplifier certaines procédures** ».



UNE EXPERTISE DU PRENDRE SOIN

« Les **aidants** ont par exemple appris à faire un pansement, à poser un cathéter, à habiller, à aider au lever, à aménager le domicile ou encore à gérer des dossiers administratifs », illustre **Christine LAMIDEL**, directrice de **TILIA**, start-up dédiée à l'**accompagnement des entreprises et salariés aidants**.

« Outre la **reconnaissance** et la **valorisation de leurs compétences acquises** en tant **qu'aidant**, ce dispositif leur offrira des possibilités de **reconversion professionnelle**, tout particulièrement à ceux qui ne sont pas diplômés, poursuit-elle. Ils pourront ainsi accéder plus facilement à des **professions d'aide-soignant** ou **aide à domicile**, des métiers du secteur sanitaire et social actuellement en **très forte tension** ».



LA PRISE EN COMPTE DES SAVOIR-ÊTRE OU « SOFT SKILLS »

Mais pas que... Cette mobilisation intervient à l'heure où les **softs skills** (littéralement **compétences douces**), **l'intelligence collective** et la qualité du **climat social** sont identifiées comme des **facteurs déterminants de la performance**. **Les aidants** auraient des qualités recherchées : compétences en communication, adaptation au changement, gestion et organisation, empathie, mais également **forte capacité de résilience**. Pour **les entreprises**, consolider la **reconnaissance** de l'ensemble de ces expertises est un **atout** alors que de nombreux aidants délaissent de plus en plus leur emploi. >>>>



LES AIDANTS EN CHIFFRES !

Pour prendre conscience de cet **enjeu majeur**, les chiffres parlent d'eux-mêmes :



→ **11 millions d'aidants** en France qui s'occupent d'une personne âgée, malade ou handicapée sur leur **temps libre**. **5 millions d'entre eux** sont **salariés**, soit **1 sur 2**.

En **2030**, avec le **vieillessement de la population**, le développement des maladies chroniques et l'allongement de la vie professionnelle, **1 actif sur 4 sera aidant** (*Baromètre Aider et travailler, Interfacia*).

En **mars 2022**, la **plateforme RSE** (*plateforme nationale d'actions globales pour la responsabilité sociétale des entreprises*) de **France Stratégie** a traité cette question incontournable, remettant au gouvernement **24 propositions** pour mieux concilier **vie professionnelle et personnelle**. Parmi elles, figurait la **valorisation spécifique des compétences acquises** par **ces salariés aidants**.

La plateforme recommande la création d'un « **service public de la reconnaissance de l'expérience** » (REVA), chargé de dépoussiérer la **VAE** qui souffle ses 20 bougies cette année. Pour **Christine LAMIDEL**, « *cette reconnaissance est une très bonne chose, qui va permettre de faire bouger les lignes* ».



LA VAE, C'EST QUOI ?

Rappelons que la **VAE** permet de **valider les acquis de son expérience tout au long de sa vie** pour favoriser son **insertion ou son évolution professionnelle**. Aux côtés de l'enseignement scolaire et de la formation professionnelle continue, elle constitue un **levier à la certification** accessible à tous, sans condition d'âge, de nationalité, de statut, de niveau de formation ou de qualification.

Bien qu'elle ne soit pas une **formation à proprement parler**, la **VAE** relève du champ de la **formation professionnelle continue** au même titre que les **bilans de compétences**. **Le projet de loi du 12 septembre 2022** vise à permettre **aux associations de transitions professionnelles** de prendre en charge les **frais** afférents à une procédure de VAE. ●



# > LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI DES SALARIÉS AIDANTS

FLYER TILIA INTERFACIA



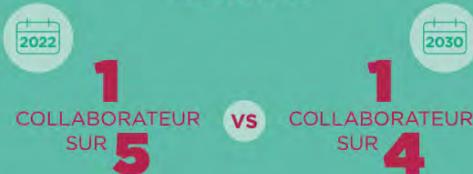
en collaboration avec  
**interfacia**



## LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI DES SALARIÉS AIDANTS

### LE SALARIÉ AIDANT EN ENTREPRISE

REPRÉSENTE



PREND SOIN D'UN PROCHE PENDANT PLUS DE 6 ANS



DÉVELOPPE DES COMPÉTENCES UTILES AUX ENTREPRISES



### MAINTIEN & RETOUR À L'EMPLOI DES SITUATIONS COMPLEXES

"J'ai dû quitter mon emploi en raison de mon rôle d'aidant"

CONCERNE

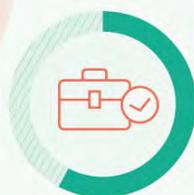


"Mon rôle d'aidant empêche mon retour dans le monde du travail"

CONCERNE



## LES SALARIÉS AIDANTS EN EMPLOI DES CHOIX PRÉJUDICIALES



**58%**  
ONT DÛ MODIFIER  
LEURS HORAIRES DE TRAVAIL



**40%**  
ONT FAIT LE CHOIX D'UN TEMPS PARTIEL  
DONT  
**77%** QUI S'Y SONT RETROUVÉS OBLIGÉS  
EN RAISON DE LEUR RÔLE D'AIDANT



**59%**  
NE BÉNÉFICIENT PAS DE  
SOUPLESSE POUR PRENDRE  
LEURS CONGÉS PAYÉS



### UNE PRÉCARISATION ÉCONOMIQUE

*en raison du temps partiel*



*"Je suis obligée  
de travailler  
à temps partiel  
en raison de mon  
rôle d'aidant"*



### UNE PRÉCARISATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ



*"Mon rôle  
d'aidant a  
un impact négatif  
sur ma santé"*

POUR **78%**  
DES AIDANTS  
EN EMPLOI

*Une partie des congés est consacrée  
à s'occuper de la personne aidée*

POUR CONTINUER À TRAVAILLER, LES SALARIÉS AIDANTS DÉVELOPPENT DES STRATÉGIES DE CONTOURNEMENT POUR BÉNÉFICIER DE PLUS DE SOUPLESSE, DE FLEXIBILITÉ ET RÉUSSIR À OBTENIR LE TEMPS NÉCESSAIRE AFIN DE CONCILIER LEURS VIES PROFESSIONNELLE, PERSONNELLE ET D'AIDANT

# L'ACCOMPAGNEMENT DE L'AIDANCE EN ENTREPRISE

## DES DISPOSITIFS QUI FONCTIONNENT



DES ENTREPRISES PROPOSENT DES DISPOSITIFS PRENANT EN COMPTE LA SITUATION D'AIDANCE DE LEURS SALARIÉS



DES SALARIÉS AIDANTS N'ONT PAS CONNAISSANCE DE CES DISPOSITIFS

LES ENTREPRISES PEUVENT INTERVENIR DE DIFFÉRENTES MANIÈRES POUR ALLÉGER LE QUOTIDIEN DE LEURS SALARIÉS AIDANTS & PARTICIPER À AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE VIE

LORSQU'ILS SONT PROPOSÉS, CES DISPOSITIFS SE RÉVÈLENT ÊTRE EFFICACES POUR MAINTENIR LES SALARIÉS AIDANTS DANS L'EMPLOI



DES AIDANTS LES UTILISENT



**AMÉNAGEMENT PERSONNALISÉ DU TEMPS DE TRAVAIL**  
*Flexibilité des horaires, télétravail...*

**ADAPTATION DES MISSIONS ET DE LA CHARGE DE TRAVAIL**

**RECOURS À UN COMPTE ÉPARGNE TEMPS**  
*ex. don de RTT*

**FORMATION DES ÉQUIPES MANAGÉRIALES ET RH AU MANAGEMENT DE L'AIDANCE**

**ORGANISATION DES ÉQUIPES**  
*ex: mise en place de back-up*

**ANTICIPATION DES SITUATIONS À RISQUE**  
*ex. absences imprévues*

**BILAN SOCIAL ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ**

**CONFÉRENCES DE SENSIBILISATION ET GROUPES DE PAROLES**

...

### SOLUTIONS PLÉBISCITÉES PAR LES ANCIENS AIDANTS



#### BAROMÈTRE AIDER & TRAVAILLER 2020

Réalisé par Interfacé, en partenariat avec Tilia, start-up d'intrapreneuriat dédiée aux aidants développée au sein de BNP Paribas Personal Finance, Responsagè, Olystic et Le Lab RH. Le baromètre a été réalisé du 16 juin au 16 juillet 2020. Questionnaire accessible par internet, diffusé via les réseaux sociaux, ainsi qu'à partir d'une base de contacts associatifs en charge d'aider les aidants. La taille de l'échantillon est de 606 répondants. Les résultats du baromètre ont été retravaillés par la technique de calage sur marge, selon les méthodes standard en la matière. Les variables catégorielles qui ont été choisies pour le redressement, dépendent des résultats 2017 recensement de l'INSEE (sexe, âge, secteur d'activité et zone géographique IDF et hors IDF). La population mère représente la population active, plus les retraités de France métropolitaine.

## ➔ Témoignage **Gabrielle Gueye**

CHEF D'ENTREPRISE

Pourquoi s'intéresser au sujet de **l'aide en entreprise**<sup>5</sup> ?



Au-delà des **sensibilités personnelles des chefs d'entreprise**, prendre en compte **l'aide en entreprise** est une **nécessité socio-économique croissante**.

Croissante, parce que les **salariés aidants** représentent déjà **20% des effectifs salariés**, et qu'ils en représenteront **25% en 2030**.

Une nécessité parce que les entreprises sont **impactées** par cette **aide**.

Parmi les conséquences identifiées, le **Baromètre Aider et Travailler** les différencie selon **deux dimensions**. D'une part, les **effets négatifs de l'aide**, avec des risques ponctuels, voire structurels de **désorganisation du travail des équipes**. Mais également, les **effets positifs** sur le **climat social** et la **qualité de vie au travail** lorsque l'aide est identifiée comme une opportunité managériale.

Ainsi, que les **entreprises** prennent en compte les **salariés aidants**, par solidarité, par responsabilité sociétale ou pour la performance managériale de l'entreprise, avec plus de **5 millions d'aidants actifs**, elles n'ont pas d'autres choix que de s'intéresser au sujet.

Les entreprises actives sur le sujet peuvent agir simplement, en **informant les salariés aidants** sur leurs **droits** (mutuelle, protection sociale, orientation, etc.), ou plus activement en permettant **l'assouplissement sur le temps de travail** (glissement des horaires, télétravail, délais de prévenance pour congés, etc.) ou par la **promotion de dispositifs particuliers** (congés aidants, don de RTT, fin du travail de nuit, etc.).

### **Interfacia** en quelques mots

Après **8 années d'expérience** sur le sujet des aidants, **Gabrielle Guèye** crée **Interfacia** en **2020**. Une entreprise de **l'économie sociale et solidaire (ESS)** structurée autour **d'une triple mission** :

→ **Sensibiliser** le **plus grand nombre** au sujet des **enjeux des aidants face à l'emploi**.

→ **Accompagner** les **structures employeuses** dans la prise en **compte de l'aide** dans **les équipes** : prévention des Risques Psychosociaux (RPS), Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT), Organisation du travail, etc.

→ **Favoriser l'accès et le retour à l'emploi** grâce à un **fond de solidarité dédié**.

## ➔ **Le livre blanc**<sup>6</sup> « **Salariés Aidants & Management de l'aide** »

Ce **document unique** fait suite au **livre blanc "Aidants en entreprises"** publié en **2017**. Son contenu montre les **impacts de l'aide en entreprise**. Il intègre :

- le **Baromètre Aider et travailler**,
- une **trentaine** de **contributions** de DRH, dirigeants d'entreprises, de salariés aidants, d'experts et d'institutionnels,
- **10 propositions** pour **améliorer** la prise en compte de **l'aide en entreprise**,
- le **cadre juridique relatif aux salariés aidants**.

<sup>5</sup> Entreprises ou tout autres structures employeuses.

<sup>6</sup> Livre blanc "Salariés Aidants & Management de l'aide", septembre 2020 >>>>

# PARTIE 1

## BAROMÈTRE

# 2020

Le Baromètre Aider et Travailler est centré sur l'aidance au travail.

Pour sa 2<sup>e</sup> édition, il synthétise en quatre pages les données utiles et nécessaires tant à la compréhension du sujet des salariés aidants, qu'à la conduite d'un management de l'aidance éclairé.



7

Ce baromètre, accompagné de ce livre blanc ont pour objectif de proposer un éclairage équilibré de la question de l'aidance en entreprise.

Il ne s'agit pas d'en faire un sujet réduit à ses problèmes, car il est certain que tous les salariés aidants n'ont pas besoin d'aide (16,6% indiquent que la situation n'affecte pas leur vie professionnelle), mais plutôt d'en faire un sujet comme les autres, avec ses avantages et ses inconvénients. Cependant, force est de constater qu'aujourd'hui l'aidance en entreprise compte davantage d'impacts négatifs que le contraire, pour une raison simple : c'est que l'on ne s'occupe que trop peu du sujet.

Les quelques chiffres et témoignages sélectionnés ici, vous aideront non seulement à comprendre l'ampleur du phénomène, mais aussi à vous proje-

tez davantage à savoir si votre entreprise est véritablement concernée par le sujet (taille et âge des effectifs) et à identifier si les impacts de l'aidance sont importants ou non pour vous.

L'ambition de ce livre blanc, accompagné du Baromètre Aider et Travailler, est donc de vous servir d'outil d'aide à la décision, que vous soyez employeur du secteur privé ou public\*.

Pour entrer dans le sujet, peut-être un chiffre de contextualisation : 76,5%.

**Oui, 76,5% des salariés aidants, sont aidants par obligation.** Ainsi, si d'aucuns pensaient qu'il s'agissait d'un choix qui doit être assumé par celui qui le fait, qu'il se détrompe, cette situation n'est pas toujours un choix. Et pourtant, il faut effectivement l'assumer.

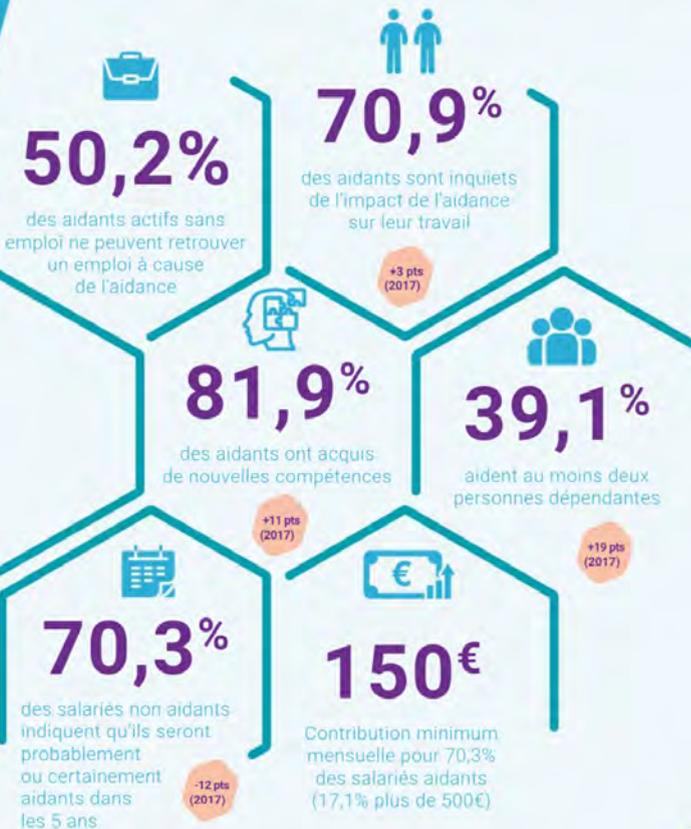
\* Tout au long de ce livre blanc, nous utiliserons le mot entreprise (définition de la Commission européenne) pour qualifier les employeurs, quelles que soit leurs caractéristiques.

AIDER & TRAVAILLER

# Baromètre 2020

# 20%

de salariés aidants  
dans les entreprises françaises



## BAROMÈTRE AIDER ET TRAVAILLER 2020

### FOCUS SUR LES SALARIÉS AIDANTS



Évolutions depuis 2017 :

1: +1,5 pts ↑ 2: +5,1 pts ↑ 3: +3 pts ↑ 4: +18 pts ↑ 5: +12,3pts ↑ 6: -8,5 pts ↓



# 50,1%

aident leur enfant ou leur conjoint<sup>6</sup>

# BAROMÈTRE AIDER ET TRAVAILLER 2020

## PROFIL DE L'AIDANCE SUR LE LIEU DE TRAVAIL

# 96,8%

des salariés non aidants trouvent qu'il est important que leur entreprise contribue à trouver des solutions concrètes pour les aidants\*

### SALARIÉS AIDANTS

### COLLÈGUES ET MANAGERS TRAVAILLANT AVEC UN AIDANT



Taille des entreprises

48,4% - de 249 salariés

51,1% + de 250 salariées

42,6% - de 249 salariés

57,4% + de 250 salariées



Répartition par tranche d'âge

49% - de 49 ans\*

51% 50 ans et +

59,5% - de 49 ans\*

40,5% 50 ans et +



Proportion temps plein / temps partiel

60% temps plein

40% temps partiel

88,1% temps plein

11,9% temps partiel

Évolutions depuis 2017 :

7 : +15,1 pts ↑ 8 : -8,5 pts ↓ 9 : +2,9 pts ↑

11

# BAROMÈTRE AIDER ET TRAVAILLER 2020

## AIDANCE ET IMPACTS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

### Côté salariés aidants

78,2%



considèrent que l'aide a un impact négatif sur leur travail\*\*

68,8%

précisent que l'aide impacte négativement l'organisation de leur travail et de l'équipe\*\*

50%



considèrent que l'aide a un impact positif sur leur vie professionnelle\*\*

34,8%

précisent que cela impacte positivement les relations avec leurs collègues\*\*

### Côté collègues et managers

30,9%



considèrent que l'aide a un impact négatif sur leur travail

80,9%

précisent que l'aide impacte négativement l'organisation du travail de l'équipe

48,4%



considèrent que l'aide a un impact positif sur leur vie professionnelle

63,1%

précisent que cela impacte positivement la cohésion d'équipe\*\*

# 50,1%

des collègues et des managers travaillant avec un aidant sont impactés par l'aide.

Évolutions depuis 2017 :

10 : +19 pts ↑ 11 : -15,8 pts ↓ 12 : +23,7 pts ↑  
13 : +11,5 pts ↑ 14 : +28 pts ↑



Le baromètre a été réalisé du 16 juin au 16 juillet 2020. Questionnaire accessible par internet, diffusé via les réseaux sociaux, ainsi qu'à partir d'une base de contacts associatifs en charge d'aider les aidants. La taille de l'échantillon est de 606 répondants. Les résultats du baromètre ont été redressés par la technique du calage sur marge, selon les méthodes standard en la matière. Les variables catégorielles qui ont été choisies pour le redressement, dépendent des résultats 2017 recensement de l'INSEE (sexe, âge, secteur d'activité et zone géographique IDF et hors IDF). La population mère représente la population active, plus les retraités de France métropolitaine.

## PARTIE 2

# Pourquoi les entreprises doivent-elles s'intéresser à l'aïdance ?



50,1%, c'est la part des salariés aidants qui ont la charge de leur enfant ou conjoint dépendant.

Ce chiffre est essentiel, car il signifie que demain, ces aidants seront probablement **-en plus-** l'aidant d'un de leurs parents.

13

Un certain nombre de dirigeants d'entreprise et de DRH nous ont, légitimement, interrogés pour savoir si **des entreprises comme la leur étaient concernées** par l'aïdance, car d'autres priorités doivent être considérées.

Par ailleurs se pose la question de la **présence effective et ressentie des 20% de salariés aidants** dans les effectifs des entreprises. D'ailleurs, **toutes les tailles d'entreprises sont-elles concernées** de la même manière ? Et si l'entreprise a plutôt des **collaborateurs jeunes, le sujet existe-t-il vraiment ?**

La réponse est « oui », à ces quatre questions.

Oui, votre entreprise est concernée, car, comme toutes les autres diversités, celle de la situation de famille, à travers l'aïdance, est à prendre en compte à l'instar de la parentalité et tout autre sujet connexe.

Oui, même s'ils ne se sont pas manifestés à vous, les salariés aidants sont bien présents dans l'entreprise. Nous avons franchi le cap des 20% des sa-

lariés aidants dans les effectifs. Et ce ne sont pas seulement les salariés aidants qui nous le disent, mais aussi leurs collègues et managers. **Lorsque l'on demande aux salariés non aidants s'ils travaillent avec un ou plusieurs aidants, ils sont 24% à répondre que c'est le cas** (11% indiquent même qu'ils travaillent avec plusieurs aidants au sein de leur équipe).

Oui, les salariés aidants sont présents quelle que soit la taille de l'entreprise. Lorsqu'on regarde la répartition des aidants selon ce critère, ils sont effectivement répartis de manière presque équivalente entre les entreprises de moins de 249 collaborateurs (48,4%) et celles de 250 collaborateurs et plus (51,1%).

Enfin, oui, ou plutôt, non. Non, les salariés aidants ne sont pas tous des seniors. Ils sont presque autant à avoir moins de 49 ans, que plus de 50 ans.

**Alors, oui, pour ces raisons et plus encore, prendre en compte les salariés aidants et manager l'aïdance est nécessaire pour les salariés eux-mêmes mais également pour l'entreprise.**

14

## ➔ Témoignages recueillis

DANS LE LIVRE BLANC, PREMIÈRE ÉDITION DE 2017

Sylvia\*, collègue d'un aidant

**L'entreprise doit aller plus loin et prendre en main ce sujet [...] la compréhension et l'ouverture d'esprit ne suffisent pas, notamment sur le long terme.**

Lorsqu'un **collègue aidant** n'est pas présent pour le bouclage d'un dossier client, c'est à **l'équipe** de le reprendre bien qu'elle n'y soit pas initialement assignée. Dans le cas de notre équipe, je considère pourtant que c'était une **chance**, car nous avons réussi à mettre en place une **organisation informelle**, pour pallier cette situation, qui s'est avérée être un **cercle vertueux**, dans une **logique de coopération**.

**Reprendre le travail de ce collègue aidant** ne posait pas question, c'était **normal** pour nous de répondre à une demande client.

Bien sûr, malgré **cette solidarité au sein de l'équipe**, des **critiques** ont pu survenir par moments. Certains pouvant avoir **l'image d'un collègue qui profitait de sa situation**, qui était un **poids pour l'équipe**... Et cela a pu générer des **tensions**.

Notre **hiérarchie** s'est certes **adaptée aux contraintes de l'aidant** en **réorganisant son poste de travail** et son **périmètre**, mais cela a **été imposé aux autres salariés**, sans pour autant les accompagner. De ce fait, l'équipe a vu son quotidien changer sans aucune prise sur la nouvelle situation.

La **capacité et l'implication** de l'équipe à assumer ponctuellement une charge de travail supplémentaire ou impromptue, à répondre dans les délais et à satisfaire les clients, **empêchaient notre management de percevoir le dysfonctionnement du service**. On le sait tous : **les problèmes qui ne se voient pas n'existent pas !**

Si notre **manager** a fait ce qu'il pensait **être le mieux** dans cette situation, je pense que l'entreprise **doit aller plus loin** et prendre en main ce sujet **des aidants et des non-aidants** de façon plus globale et concrète, pour leur permettre de **travailler plus sereinement et efficacement ensemble**. Car souvent, la compréhension et l'ouverture d'esprit ne suffisent pas, notamment sur **le long terme**.

Aujourd'hui, notre entreprise commence à mettre en place **certaines dispositifs** comme, par exemple, le **don de RTT**. Mais le sujet des aidants commence à peine à être pris en charge, et uniquement **côté aidant, pas du point de vue de leurs collègues**. Il faut mettre en place des **réponses concrètes** pour faciliter le travail quotidien de l'ensemble des collaborateurs.



Marcel, aidant de son petit frère, puis de sa maman

CADRE ADMINISTRATIF DANS UNE GRANDE BANQUE FRANÇAISE. UN COLLABORATEUR IMPLIQUÉ, À L'INSTAR DE SA HIÉRARCHIE !

**Marcel n'avait pas conscience d'être un aidant**, il était simplement **un fils et un grand frère** qui a **apporté son aide pendant 6 ans**. C'est à l'occasion de la visite de forums portant sur les **problématiques de santé** et de sa rencontre avec un **groupe d'aidants**, dont il fait désormais partie, qu'il se rendra compte de son « **statut** » **d'aidant proche**.

**Marcel** se considère **chanceux d'avoir eu une hiérarchie** et **des collègues compréhensifs et ouverts** à propos de sa situation d'aidant. Il a bien conscience qu'il représentait une **grande difficulté** pour **l'organisation quotidienne** du travail de l'équipe, puisqu'il ne savait jamais s'il pourrait se rendre à son travail le jour suivant. Et c'est une chose qu'on ne lui a jamais reprochée ! « **Une véritable chance** », comme dit Marcel ! >>>>>

\*Le prénom a été changé pour respecter l'anonymat.



## ➔ Témoignage recueilli

DANS LE LIVRE BLANC, DERNIÈRE ÉDITION DE 2020

*Marcel, aidant de son petit frère, puis de sa maman*

MEMBRE DU COMITÉ ETHIQUE ET QUALITÉ D'INTERFACIA

### LE MANAGER, ACTEUR STRATEGIQUE DU MANAGEMENT DE L'AIDANCE

« Mes **absences répétées** et **imprévues** m'ont amené à parler de **ma situation à mon manager**. **Ma responsable** avait un **proche malade** dans son entourage et a donc été **sensible** à ma situation. En outre, travaillant dans une petite équipe, nous travaillions en bonne intelligence. C'est ainsi que l'on m'a proposé de **changer de poste**. L'objectif était double : **moins désorganiser le service** lorsque je devais m'absenter et me permettre de **ne pas culpabiliser** puisque je ne laissais plus mes collègues « en plan » au milieu d'un dossier. »

Ma **nouvelle mission** était devenue transversale. Comme j'étais bon en **analyse financière**, on m'a demandé de **monter** une **formation** pour faire monter l'équipe en compétence. J'étais devenu référent en analyse financière.

**Mon manager** m'a proposé cette **évolution professionnelle** par rapport aux autres membres de l'équipe. Comme **elle m'aidait** par rapport à mon **rôle d'aidant** (acceptation et bienveillance), **je les aidais à mon tour** avec leurs problèmes d'analyse financière.

Je me rends compte qu'elle a sensiblement **facilité ma situation professionnelle**. Avant de partir en congé maternité, elle a pris le temps de rédiger ma fiche de poste de manière extrêmement précise afin que je ne sois pas **ennuyé au regard de mon rôle d'aidant**. >>>>

Une véritable chance ? **Non**, car ce n'est que lorsque que Marcel a eu **expliqué la complexité de sa vie d'aidant** qu'il a vu se désamorcer les **tensions** et a fait **changer l'image** que son équipe avait de lui : l'image d'un **collaborateur** et d'un **collègue démotivé** et **souvent absent**. Ce fut l'occasion de faire tomber les **idées reçues** de ses collègues, mais aussi **pour lui** de se « **déculpabiliser** » pour ses absences et ses départs précipités.

Mais tout ceci n'a pas été sans revoir les **modes de travail de toute l'équipe**. Une véritable petite révolution. Marcel s'est vu attribué la charge des dossiers à traiter sur le long terme, ceux avec de longs délais. Et **ses collègues**, les dossiers à court et moyen termes, qui ne pouvaient souffrir de retard. **Tout le monde y a trouvé son compte**, Marcel **n'avait plus le sentiment d'être un poids** pour son équipe et celle-ci ne travaillait plus à traiter au dernier moment les dossiers urgents laissés en suspend par Marcel, à cause d'une absence inopinée.

Bien que **sa hiérarchie et ses collègues** furent **attentifs** à sa situation, il n'en reste pas moins que ces derniers **ne disposaient pas de levier plus global** de la part de leur entreprise pour aider à l'accompagnement de l'équipe au regard de la situation de Marcel. **Cette défaillance de l'entreprise** a amené Marcel à voir **sa santé se dégrader**, parce que celui-ci avait transformé sa reconnaissance envers ses collègues en un **engagement sans faille** pour son travail. Or, il aurait pu en être autrement, car outre sa responsabilité sociétale, **l'entreprise doit prévenir le stress professionnel** et les **risques psychosociaux** (cf. *risques physiques et prévention en matière de santé mentale*).

« **Malgré toutes ces difficultés**, j'ai été **chanceux d'avoir été entouré par une telle équipe ! Il faudrait que chaque aidant en activité professionnelle soit soutenu**. C'est la raison pour laquelle je témoigne et participe à ce programme de recherche **action nationale pour l'inclusion professionnelle des aidants**. Cette question concerne **les aidants ET les non aidants** »

## ➔ Différences entre **proche aidant et professionnel** de l'accompagnement

ASPECTS ADMINISTRATIFS, STATUT, FORMATION, RECONNAISSANCE - PAR TANAFIT REDJALA, AIDANTE

La **notion d'aidant** est définie dans la **loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement** (dite loi ASV) de **2015** qui précise qu'il s'agit de **personnes non professionnelles**. En effet, en général, un **aidant n'est pas un professionnel de l'accompagnement**.

### Distinction proche aidant / professionnel de l'accompagnement

La **loi n° 2005-102 du 11 février 2005** pour **l'égalité des droits et des chances**, la participation et la **citoyenneté** des **personnes handicapées** a rendu **officiel** la place et le rôle des **aidants familiaux**. La **loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015** relative à **l'adaptation de la société au vieillissement** (loi ASV), dans son annexe, définit les proches aidants comme « *les personnes **non professionnelles**, soutenant au **quotidien** une personne âgée, qu'ils appartiennent ou non à sa famille.* »

De son côté, la **Confédération des Organisations Familiales de l'Union Européenne** (COFACE) définit un **aidant** comme « *une personne **non professionnelle** qui vient en aide à **titre principal, pour partie ou totalement**, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.* »

Ces définitions ont le mérite d'être claires : le **proche aidant** n'est pas **un professionnel de l'accompagnement** même s'il possède ou acquiert les compétences d'un professionnel de par son expérience aux côtés de la personne aidée.

La **différence** qui saute aux yeux (ou au portefeuille si vous préférez), c'est qu'en général, **le proche aidant n'est pas salarié pour sa mission**. Il n'y a pas de lien de subordination entre **l'aidant et l'aidé**. Des **dispositifs** existent néanmoins pour **valoriser** son intervention ou **compenser** la **perte de salaire** en cas d'arrêt ou de réduction d'activité :

→ **Dédommagement** au titre du volet aide humaine de la prestation de compensation du handicap (PCH), en rappelant qu'il n'y a pas de lien de subordination entre l'aidant et l'aidé

→ **Affiliation gratuite** à l'assurance vieillesse (AVPF).

La **personne aidée** qui **bénéficie** de **l'APA** (*allocation personnalisée d'autonomie*) peut, sous certaines conditions, **rémunérer un aidant familial** avec cette aide financière.

→ **Attention** : le conjoint, le concubin et le partenaire de PACS **ne peuvent être rémunérés** par **le proche aidé**, car ils sont tenus au **devoir de secours** entre conjoints. Par contre, l'obligé alimentaire, l'enfant ou le petit-enfant peut être salarié.

Si la **personne aidée ne bénéficie pas de l'APA** ou de la **PCH**, mais qu'elle possède des **ressources financières suffisantes**, elle peut **employer un proche aidant** dans le cadre des services à la personne en tant **qu'aide à domicile**. Le **proche aidé** devient alors **particulier employeur** et **l'aidant** un **salarié**. Le particulier employeur peut opter pour le **Chèque emploi service universel (CESU)** ou le **contrat de travail classique** pour rétribuer l'aidant. L'aidant bénéficie alors **des droits** liés à son contrat de travail : sécurité sociale, assurance retraite, congés payés, droits au chômage... >>>>



CESUR - Contrat de travail



### Du droit à la formation à la valorisation des acquis de l'expérience

Les **formations** à destination des **proches aidants** d'une **personne âgée en perte d'autonomie** se développent depuis quelques années. Ces formations à destination des aidants **ne sont pas des formations professionnelles**, mais des formations permettant de **réfléchir à son rôle d'aidant**. **Les objectifs** : mieux se positionner dans son rôle d'aidant, préserver la qualité de la relation avec son proche, mieux connaître la maladie affectant son proche, ses conséquences sur la vie quotidienne, comment pouvoir s'y adapter, etc.

**Aider** un proche malade, handicapé ou très âgé conduit à **développer** des **compétences** notamment dans la prise en charge de personnes fragilisées. Ces compétences **pourraient être reconnues** par le biais de la **Validation des Acquis de l'Expérience (VAE)** grâce à un **article du projet de loi sur l'assurance chômage** présenté le **7 septembre 2022** en **Conseil des ministres**. Les associations d'aidants espèrent que la VAE sera reconnue au-delà **du seul champ médico-social**.

**Site utile** : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/aidant-familial-proche-aidant-quelles-definitions-et-quelles-aides](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/aidant-familial-proche-aidant-quelles-definitions-et-quelles-aides)

### Le Label Cap'Handéo

LUDOVIC BLANC

Ouvert à toutes les **entreprises**, quels que soient leur taille et leur secteur d'activité, le **label Cap'Handéo** "Entreprises engagées auprès de ses salariés aidants" est déployé pour un **accompagnement concret** des **entreprises** afin de **reconnaître et soutenir les salariés** en **situation d'aidance** auprès d'un **proche fragilisé**.

Ce label constitue un **levier** de construction d'une **offre adaptée** aux besoins et attentes des **salariés aidants**, ainsi qu'une **aide au repérage** et à la **mobilisation effective** de l'offre existante par les salariés aidants.

**Sa finalité** : outiller, appuyer les entreprises pour **reconnaître et soutenir** les salariés en situation d'aide d'un proche fragilisé.

### Témoignage de Pascale

DON DE RTT

J'ai accompagné mon **mari**, atteint d'un **glioblastome**. Je suis **devenue aidante** bien avant d'utiliser ce mot pour ma situation ! Un peu hésitante au départ, j'ai demandé à bénéficier du **don de jours de RTT**. Heureusement, **l'assistante sociale du CNRS** a levé mes doutes. J'ai bénéficié du **dispositif**, jusqu'au **décès de mon mari**. J'ai beaucoup apprécié le don de jours, comme **reconnaissance** et **cadre légal adaptés** à ma situation.

C'est un très bon dispositif qui **allège** un peu notre **charge mentale d'aidants** : nous pouvons nous consacrer pleinement à la personne que nous aimons et qui a besoin de nous. Je ferai **moi-même don** de quelques jours cette année. >>>>

## ➔ Les congés proche aidant

Le congé de **proche aidant**, qui remplace le congé de **soutien familial** depuis **2017**, permet à tout **salaré** de s'occuper d'une personne handicapée ou âgée ou en perte d'autonomie. Ce congé est **accessible sous conditions** et pour une **durée limitée**.

La **durée maximale** du congé de proche aidant est fixée par **convention collective** et en **l'absence de dispositions conventionnelles**, la durée maximale du congé est **de 3 mois**. Le congé peut être **renouvelé**. Toutefois, le congé **ne peut pas dépasser 1 an** sur **l'ensemble de la carrière** du **salaré**.

Le congé de proche aidant **n'est pas rémunéré par l'employeur** (sauf dispositions conventionnelles). Toutefois, le salarié peut percevoir une **Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)**.

**L'AJPA** est une **indemnisation** destinée aux **proches aidants** et mise en place depuis **2020**. Cette **allocation** est versée aux **salarés aidants** qui **suspendent temporairement leur contrat de travail** ou **réduisent leur temps de travail** afin de prendre en charge un proche en perte d'autonomie.



→ Comment obtenir un **congé de proche aidant** ?

Il faut en **faire la demande** auprès de **votre employeur par courrier** avec **accusé de réception**. Vous devez pour cela respecter les **conditions** et les **délais prévus** par la convention collective ou l'accord collectif (et à défaut le délai légal).

**L'allocation** est versée soit par **la CAF**, soit par **la MSA**. Mais cela ne se fait pas automatiquement, il est nécessaire d'en faire la **demande auprès de l'organisme** auquel vous êtes rattaché.

### ➔ Témoignage de **Dominique**

**AIDANTE EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE QUI BÉNÉFICIE DU CONGÉ PROCHE AIDANT**

Je suis allée retirer le **document à remplir** à la maison **France Services** (NDLR : document disponible également en mairie). J'y ai noté **mes souhaits** : en nombre de jours et les dates, et ce jusqu'à 66 jours. C'est **renouvelable tous les 3 mois si besoin**. J'ai ensuite remis le document à mon **employeur**. Il a accepté et c'est **la CAF** qui **prend le relais** pour le **paiement des jours pris**.

Il s'est passé à peu près une **quinzaine de jours** entre le dépôt de ma demande à l'employeur et la mise en place de mon premier congé proche aidant. Depuis, **j'ai tous mes lundis** pour rendre visite à mon père et **surtout pour prendre du temps pour moi ! ●**

# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : JANVIER / FÉVRIER / MARS · 2023

Certaines actions ne seront pas indiquées lors de l'impression, n'hésitez pas à contacter les partenaires

## ATELIERS ASEPT CHARENTE

 Renseignements au : **05 46 97 53 02**

Vous avez **plus de 55 ans**, vous souhaitez préserver votre **capital santé** et votre **qualité de vie** ? **L'ASEPT** (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires), en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

- **Des animations** : Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur **les clefs du bien vieillir** et de présenter les **ateliers d'éducation à la santé** proposés par l'ASEPT. **Ces manifestations sont gratuites.**
- **Des ateliers collectifs d'éducation à la santé** : Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un **parcours** abordant l'ensemble des dimensions du **bien vieillir**. Ils se déroulent **hebdomadairement** par **groupes de 10 à 12 personnes**. Prix : **20 € par personne** pour un cycle d'ateliers.

## BIENVENUE À LA RETRAITE : *\*Dates et lieux à définir*

Des conseils pour appréhender positivement cette **nouvelle étape**, adopter des **comportements favorables** à la santé, créer des **liens**, faire émerger de **nouveaux projets, de nouvelles envies de la vie**. Cycle de **3 séances de 3 heures chacune** (atelier 1 la 1ère semaine - ateliers 2 et 3 la semaine suivante sur une même journée + repas)

## FORMATIONS GESTES QUI SAUVENT PSC1 :

La meilleure chance de survie d'une victime, **c'est la personne qui se trouve à ses côtés** lorsque survient un accident. D'où l'importance de l'apprentissage des **gestes qui sauvent**. **1 journée de formation validée par la remise de l'attestation PSC1.**

## Prochaine représentation en 2023

**PIÈCES DE THÉÂTRE « UNE NOUVELLE SAISON »** : Animées par la Compagnie « Vol de Nuit » - A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.

**Le mardi 21 février**

### RÉUNION DE PRÉVENTION SUR LE BIEN VIEILLIR

 TOUVÉRAC

**Le jeudi 24 janvier**

### CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

 MONTROLLET

**Le jeudi 23 mars**

 ISLE D'ESPAGNAC



**Les ateliers**

**Connect' Aidants**

Vous prenez soin d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ?

Participez à nos groupes d'échanges entre aidants par téléphone - gratuits - anonymes

 Composez un numéro pour vous connecter

 Échangez avec d'autres aidants pour partager votre vécu et vous sentir moins seul

 Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes

## ATELIERS EN PRÉSENTIEL :



Contact : 05 46 97 53 02

**ATELIER VITALITÉ :** Plusieurs **ateliers thématiques** (alimentation, sommeil, bien-être...) pour entretenir votre **capital santé** et maintenir votre **qualité de vie**. Cycle de **6 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

JARNAC

À partir du **17 janvier**

RÉSIDENCE MONTANA À ANGOULÊME

Courant **février**

MONTMOREAU

À partir du **13 mars**

**OBJECTIF ÉQUILIBRE :** Des conseils et des techniques pour vous **aider à garder votre équilibre** en toutes circonstances. Cycle de **12 à 15 séances d'1h00**

VAUX ROUILLAC À partir du **22 février**

**NUTRITION SANTÉ SÉNIORS :** Des ateliers pour vous informer sur les **effets de l'alimentation** sur la santé et **améliorer votre qualité de vie** par le « *bien manger* ». Cycle de **9 séances de 2 heures chacune**

JARNAC À partir du **17 janvier**

**ATELIERS « CAP BIEN-ÊTRE » :** Des conseils et des techniques pour **gérer son stress** dans la vie quotidienne. Cycle de **4 séances de 2h30**

JARNAC À partir du **10 janvier**

**NUTRI'ACTIV :** Comment associer de bonnes **habitudes alimentaires** avec la pratique d'une **activité physiques** régulière. Cycle de **6 séances de 2h30**.

BARBEZIEUX À partir du **30 janvier**

**ATELIERS NUMÉRIQUE :** Appréhender sereinement l'utilisation de **l'outil informatique**, savoir s'informer, communiquer en ligne, réaliser les **démarches administratives en ligne**. Cycle de **10 séances de 2h00**

BARBEZIEUX ET LINARS

À partir du **12 janvier**

**ATELIERS MÉMOIRE :** Des **exercices ludiques et conviviaux** pour stimuler votre **mémoire** et votre **concentration**. Cycle de **11 séances de 2h30 + 1 séance bilan**

JARNAC À partir du **13 janvier**

BRILLAC À partir du **14 février**

**ATELIERS HABITAT :** Mieux **repérer et connaître les dangers** présents à votre **domicile** et **adapter** votre habitat pour en faire un **lieu plus sûr**. Cycle de **05 séances de 3h00 + 1 séance bilan**

ST GENIS DE HIRSAC À partir du **12 janvier**

**ATELIERS « PRÉSERVONS-NOUS » :**

Des conseils et des techniques pour **prendre du temps pour soi** et adopter de **bonnes postures** au quotidien. Des outils utiles pour les aidants et futurs aidants. Cycle de **5 séances de 2h30**

TOUVÉRAC Courant **janvier/février**

**ATELIERS SOMMEIL :** Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du **sommeil**, connaître les **différentes pathologies liées au sommeil**, adopter des comportements favorables pour un **meilleur sommeil**. Cycle de **6 séances de 2h30**

JARNAC À partir du **17 janvier**

RUFFEC À partir du **16 janvier**

## HALTES RELAIS

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois, de **10h à 12h**

- REIGNAC**  
Salle des fêtes de Reignac
- Le **3ème lundi** du mois, de **14h à 17h**

## GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEIX SUR CHARENTE**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois - De **10h à 12h**

- RUFFEC**  
Ehpad les Jardins d'Antan, 26 route de Réjallant
- Le **3ème vendredi** du mois - **14h30**

## FORMATION EN 5 MODULES DES AIDANTS

- BÂTIMENT ADMR**  
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **vendredi 24 février**  
Le **vendredi 03 mars**  
Le **vendredi 10 mars**  
Le **vendredi 24 mars**  
Le **vendredi 31 mars**
- De **9h30 à 12h30**
- Gratuit

## Permanences France Alzheimer Charente

- Les **mardis et vendredis**  
De **10h à 13h** et de **14h à 17h**
- 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR)  
16710 Saint Yriex sur Charente
- Les **lundis** de **14h à 17h**
- À l'unité gérontologie de l'hôpital de Barbezieux

## PRÉVENTION PAR LA DANSE

- ANGOULÊME**  
School Rag, rue René Jolly
- Le **mercredi** de **10h à 11h**
- REIGNAC**  
Salle des fêtes de Reignac
- Le **mardi** de **10h à 11h**
- ROCHEFOUCAULD**  
Salle Pierre Antoine
- Le **jeudi** de **10h à 11h**

## ÉQUICOACHING

- FLÉAC**  
1 rue de Lamartine
- 1 samedi** après midi par mois  
De **15h à 16h30**

## HORTHITÉRAPIE

- ANGOULÊME**  
Ehpad Beaulieu
- Les **lundis matin** tous les **15 jours**  
De **10h à 12h**

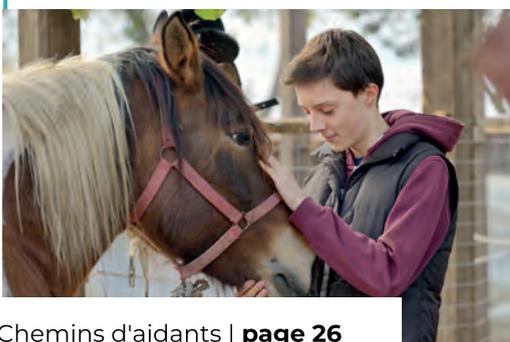


## THÉÂTRE

- THÉÂTRE EPERON**  
2 rue des artisans  
Côté jardin
- Le **mardi\*** de **15h à 17h**

## PING ALZHEIMER

- ANGOULÊME**  
Gymnase, rue de la trésorière
- Le **jeudi\*** de **10h à 11h30**  
\*hors vacances scolaires



**ACTION TAPAS** · (Temps d'Accompagnement pour la Prévention et l'Action en Santé) - Ateliers hebdomadaires en petits groupes pour échanger sur nos habitudes de vie et ainsi mettre en lumière celles qui favorisent le "bien vieillir".

 Roumazières  De Janvier à Avril

 Ateliers sur inscription, contact :  
Resanté Vous Charente : 05 45 68 62 07



**SOINS BIEN-ÊTRE** · Casa - Pour les aidants charentais de 60 ans et + du territoire de Grand Cognac - Sur RDV

Date à définir sur Janvier et Février

Date à définir sur Mars

 Ruffec et Chasseneuil  Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68

 Maison de LEA et Cabinet VOITHEIA  
à CHERVES RICHEMONT

**SÉANCES DE SOPHROLOGIE** · Sur le premier trimestre 2023 - RUFFEC et CHASSENEUIL | Tél. 05 45 32 43 17

## MA MAISON A'VENIR : LA MAISON DE TOUTES LES ADAPTATIONS

**Ma Maison A'Venir** est une **maison-témoin mobile** d'une **surface de 24 m<sup>2</sup>**, dans laquelle on retrouve les **principales pièces d'un logement** (entrée, cuisine, salon, salle d'eau et chambre). On y découvre des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et on peut essayer certains objets pratiques comme l'ouvre-bocal ou bouteille, l'enfile-bas de contention, le rehausseur de prise, l'oreiller sonore connecté, etc.

**Ma Maison A'Venir** se déplace dans **les communes de la région** pour aller à la rencontre des habitants. Ces **ateliers de sensibilisation sont en accès libre et ouverts à tous sans inscription**. Un **chargé de prévention et un ergothérapeute** sont présents pour **conseiller et orienter** les personnes qui le souhaitent.

 **L'ergothérapeute**, professionnel de santé diplômé d'État, va **évaluer** les capacités de la personne, tenir compte de ses besoins, de ses envies et des activités qu'elle réalise, et les mettre en relation avec l'accessibilité de son logement. Son objectif est de **favoriser l'autonomie, la sécurité et la qualité de vie** de la personne.

 Un **ergothérapeute** de notre équipe peut se déplacer pour effectuer avec vous un **Diagnostic Autonomie Habitat** qui peut dans certains cas, être **pris en charge par votre caisse de retraite**.

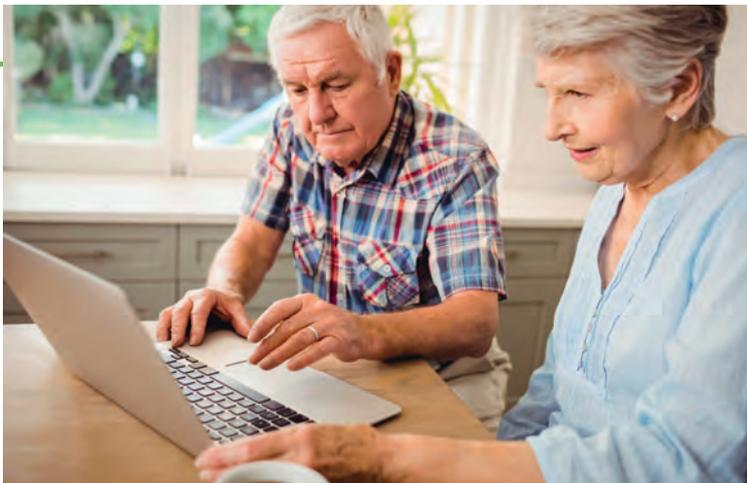
→ **NERSAC**, place de l'Union - *Date en attente*  
De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

→ **TORSAC**, rue du Lavoir (face au cimetière)  
**Mercredi 18 janvier 2023** - De **11h à 12h30** et de **13h30 à 18h**

 Retrouvez toutes les **dates** mais aussi des **photos et vidéos** de **Ma Maison A'Venir** sur : [www.mamaisonavenir.fr](http://www.mamaisonavenir.fr) ou contactez le chargé de prévention au **06 75 79 05 09**.



Janvier 2023



**12 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches.  
→ *"Les bonnes résolutions du proche aidant"*

Atelier au téléphone De **12h30 à 13h30**

Inscription obligatoire : **01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**14 GROUPE DE PAROLE** : France Alzheimer et Maladies apparentées • **Inscription obligatoire**

60 Route de Saint Jean d'Angely De **10h à 12h**  
16710 SAINT YRIEX SUR CHARENTE

**20** Ehpad Les Jardins d'Antan À **14h30**  
26 route de Réjallant • 16700 RUFFEC

Inscription : **05 45 67 06 91** € **Gratuit**

**17 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches.  
→ *"Un temps pour soi (pour ceux qui ont perdu leur proche)"*

Atelier au téléphone De **12h30 à 13h30**

Inscription obligatoire : **01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**21 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

Thème : **Emotions et réactions... comment les gérer ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

Maison de LÉA • Gond Pontouvre De **10h à 11h30** Renseignements : **06 02 11 45 78**

**23 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches.  
→ *"Appréhender son rôle d'aidant"*

Atelier au téléphone De **16h à 17h**

Inscription obligatoire : **01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**25 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

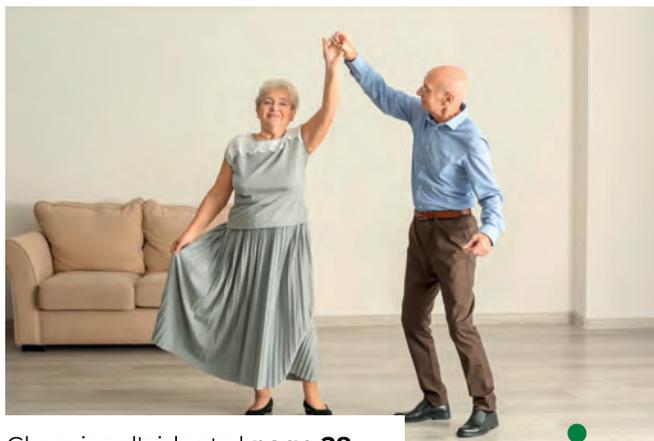
Atelier au téléphone De **15h à 16h**

Inscription obligatoire : **05 45 32 43 17**  
secretariat.lecasa@gmail.com

**28 GOÛTER DANSANT** • Pour les aidés accueillis aux accueils de jours et leurs proches

Salle conviviale de la Grande Garenne

Myriam FAURE : **05 45 25 49 90** • **06 48 66 63 58**



## Février 2023



**01 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches  
→ *"Comment avoir une bonne estime de soi ?"*

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 20h30 à 21h30

☎️ **Inscription obligatoire : 01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**11 GROUPE DE PAROLE** : France Alzheimer et Maladies apparentées • **Inscription obligatoire**

📍 60 Route de Saint Jean d'Angely  
16710 SAINT YRIEX SUR CHARENTE

€ Gratuit

⌚ De 10h à 12h

**17**

📍 Ehpad Les Jardins d'Antan  
26 route de Réjallant 16700 RUFFEC

⌚ À 14h30

☎️ **Inscription : 05 45 67 06 91**

**22 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 15h à 16h

☎️ **Inscription obligatoire : 05 45 32 43 17**  
secretariat.lecasa@gmail.com

**24**

**ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches  
→ *"Développer une communication au delà des mots"*

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 12h30 à 13h30

☎️ **Inscription obligatoire : 01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**25**

### CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Une histoire d'aide, une histoire de famille** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

⌚ De 10h à 11h30

☎️ **Renseignements : 06 02 11 45 78**



## Les vendredis après-midi du 24 février au 7 avril

**ATELIERS SOMMEIL** 📍 Maison de LEA

☎️ Ateliers sur **inscription**, contact : **Maison de LEA (Evelyne) : 06 79 54 86 63**





Mars 2023

**06 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches  
→ *"Comment aborder sa vie professionnelle en tant qu'aidant ?"*

Atelier au téléphone

De **15h30 à 16h30**

Inscription obligatoire : **01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**11 GROUPE DE PAROLE** : France Alzheimer et Maladies apparentées • **Inscription obligatoire**

60 Route de Saint Jean d'Angely  
16710 SAINT YRIEX SUR CHARENTE

Gratuit

De **10h à 12h**

**17**

Ehpad Les Jardins d'Antan  
26 route de Réjallant 16700 RUFFEC

À **14h30**

Inscription : **05 45 67 06 91**

**18 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

**Thème : Avec moi son comportement est différent, pourquoi ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

Maison de LÉA • Gond Pontouvre

De **10h à 11h30**

Renseignements : **06 02 11 45 78**

**21 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par l'association Avec Nos Proches | → *"Mes émotions : comment les accompagner pour les comprendre ?"*

Atelier au téléphone De **12h à 13h**

Inscription obligatoire : **01 84 72 94 70**  
inscription.ateliers@avecnosproches.com

**22 ATELIER CONNECT AIDANT** • Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone De **15h à 16h**

Inscription obligatoire : **05 45 32 43 17**  
secretariat.lecasa@gmail.com

France Parkinson

Renseignements au : **06 09 60 37 07** • comite16@franceparkinson.fr

## PROGRAMME ENTR'AIDANTS

Dans le cadre de notre **programme Entr'aidants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

### Angoulême

Les **lundis de 10h45 à 11h45**

119 avenue de Montbron • Isle d'Espagnac,

### Chateaubernard

Les **jeudis de 10h30 à 11h30**

47 avenue de Barbezieux • Châteaubernard,

### Exideuil

Les **mardis de 14h à 15h**

salle, 1 rue du moulin • Exideuil

Chaque mois, des **groupes d'échanges** sont également organisés pour les aidants adhérents et aux personnes qu'elles accompagnent en simultané. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

## Le jeudi 9 mars

### PROJECTION DU FILM "PARKINSON MÉLODY"

Rouillac À **14h30**

## Dès Janvier

### TENNIS DE TABLE

Pour un **groupe « Parkinson » aidés et aidants. Un groupe de 12 personnes dont 3 aidés.**

Puymoyen Le **vendredi de 11h à 12h30**

Si intéressé.es, contacter Edith BERGER :  
**06 09 60 37 07**

## PROGRAMME BREF :

La **famille est reçue**, en l'absence du proche, par **deux professionnels de santé** pour **trois rendez-vous d'une heure**, avec la présence d'un **bénévole associatif** à la dernière séance.

## OBJECTIFS DU PROGRAMME :

- Proposer un espace de parole libre
- Obtenir des réponses rapides
- Être orienté vers des dispositifs d'aide

**BREF**   
Programme de Psychoéducation

Participez à ce programme, court gratuit et individualisé

 Centre de Réhabilitation Psychosociale de Proximité de la Charente  **court gratuit et individualisé**

 Pour obtenir plus d'informations et participer au programme BREF : **05 45 92 92 91 - crehab16@ch-claudel.fr**

## ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE\*

*LE PROGRAMME C'EST VOUS\**

-  Cognac —  Du **20 février** au **9 mars**
-  Rouillac —  Du **20 février** au **9 mars**
-  Maison de LEA —  Du **27 février** au **3 avril**

### INITIATION

-  Cognac —  Du **3 mars** au **7 avril**

## Inscription obligatoire auprès de l'UNA



Participation de **12 euros** pour les **6 séances**, le reste est pris en charge par le Conseil Départemental de la Charente.

 **Contact** Maison de LEA : (Suzy) :  
**06 52 89 45 33**

### PERFECTIONNEMENT

-  Touvérac —  Du **28 février** au **4 avril**
-  Brigueuil —  Du **2 mars** au **6 avril**

*\*Nouveau niveau en collaboration avec les participants*

## BUS DE L.E.A

### Itinéraire

sept - déc



Le Bus de L.E.A  
Lieu d'écoute pour les Aidants  
☎ 06 21 59 99 57  
✉ lebus2lea@gmail.com



## Les professionnels du BUS de L.E.A vous attendent sur les marchés de :

-  **MONTBRON**, place de la Liberté :  
Les vendredis 13, 20 janvier, et 3, 10 février de 9h à 12h30
-  **SAUJON**, place Richelieu :  
Le jeudi 12 janvier de 10h à 14h
-  **JARNAC**, sur le marché :  
Les mardis 14, 21, 28 février et Le 7 mars de 9h à 13h
-  **VILLEFAGNAN**, place Edgar Saulnier :  
Les mardis 10, 17, 24 et 31 janvier de 9h à 14h30
-  **CHABANAIS**, sur le marché :  
Les jeudis 9, 16, 23 et 30 mars de 9h à 13h

## Soutien aux aidants des personnes en situation d'handicap

### GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGE

#### ESPACE DE SOUTIEN, D'ÉCOUTE ET D'ÉCHANGE ENTRE AIDANTS

Ce groupe est à l'attention de **l'aidant** confronté à la **maladie psychique ou physique** de l'un de ses **proches** en **situation d'handicap**. Chacun peut exprimer librement et en toute confidentialité son vécu.

Il permet :

- De rencontrer des personnes partageant souvent un même quotidien et s'enrichir de l'expérience des autres;
- De trouver des réponses ou des solutions pour accompagner votre proche en situation d'handicap (enfant ou adulte)
- D'être guidé(e) dans la compréhension de ses difficultés et son accompagnement au quotidien.

#### L'ANIMATION DU GROUPE ET LES MODALITÉS

La participation au groupe est **gratuite** et il est possible de l'interrompre à tout moment.

Un psychologue missionné par le **Conseil départemental de la Charente** vous propose un accompagnement par **groupe de 8 personnes**.

Le groupe se réunit **une fois par mois** dans les locaux de la Maison des solidarités située au 15 boulevard Jean Moulin à Angoulême ou en MDS sur chaque territoire d'action sociale.

Chaque groupe bénéficiera de **5 séances d'une durée de 2 heures chacune**.

Il est possible également de bénéficier d'un accompagnement **individuel**.

Pour tout renseignement, contactez :

- Le Conseil départemental, Pôle Solidarités - Direction de l'autonomie - Service ingénierie et qualité
- **05 16 09 76 27**
- Du **lundi au vendredi de 9h à 17h**

Vous pouvez également contacter votre travailleur social :

**MDPH**

0 800 00 16 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU RUFFÉCOIS**

05 16 09 51 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE CHARENTE-LIMOUSINE**

05 16 09 51 05

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'ANGOUMOIS**

05 16 09 51 15

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU SUD-CHARENTE**

05 16 09 51 20

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DE L'OUEST CHARENTE**

05 16 09 51 35



Conseil départemental de la Charente  
Pôle Solidarités  
15 boulevard Jean Moulin - 16000 Angoulême

## Et n'oublions pas...

**ATELIERS CARPE DIEM** Pour les personnes âgées de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive.

-  Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême**  Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**
-  **15€ pour la journée (repas compris)** ou **5€ la demi-journée**  Elsa Layré, Ergothérapeute : [e.layre@domicilemutualiste16.fr](mailto:e.layre@domicilemutualiste16.fr)  
Mélissa Delon, Ergothérapeute : [m.delon@domicilemutualiste16.fr](mailto:m.delon@domicilemutualiste16.fr)

**SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS DE PLUS DE 60 ANS**

Les soins sont pratiqués par une Infirmière D.E. spécialisée et Reikithérapeute

-  **10 euros le soin**  Jusqu'à **4 soins** par aidant  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

**LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE** · Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive

 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

**UNE DÉMARCHÉ MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE**

 Appelez-les au **05 45 37 33 33**

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.

**ESPACE NUMÉRIQUE DU SUD CHARENTE**

Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :

-  La Parenthèse à Montmoreau · L'Annexe à Villebois · PNM (Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.

 Pour tout renseignement, appeler le : **05 45 97 82 03**

**UDAF/CAF**

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : **Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.**

 Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**

 **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement** ou **réduisent leur activité** pour s'occuper **d'un proche en situation de handicap** ou **de perte d'autonomie d'une particulière gravité.**

**MOUVIBUS** · Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure **la mobilité des aidants**

 **05 45 95 74 22**

 115 rte Vars  
16160 GOND PONTOUVRE

**FRANCE RÉSEAU SEP**

>>>>>

 **Mr Christian MAUMOT**, animateur de réseau : **06 88 30 71 02**

## ECOUTE, ECHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com)  Disponible **7j/7** de 8h à 22h

## ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares BRAIN TEAM en collaboration avec JURIS SANTE.

Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

## BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE • Tous les **samedis à 9h45**

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

 Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9

## L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

 Pour tout renseignement sur **les actions de l'association**, contacter **Mme Edith BERGER** au **06 09 60 37 07** ou par mail à : [comite16@franceparkinson.fr](mailto:comite16@franceparkinson.fr)

### CONTACT :



Si vous organisez **une action en direction des aidants**, n'hésitez pas à informer **Emilie RAYNAUD**, coordonnatrice de la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente. Elle pourra relayer l'information et l'inscrire sur la prochaine édition.

**Contact par mail :**  
[plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr)

## AGIRC ARRCO

-  • **AG2R La Mondiale : 01 41 05 27 58**
- **Alliance Professionnelle Retraite (appel gratuit) : 0 800 74 16 74**
- **APICIL : 04 26 23 82 44**
- **IRCEM : 03 20 45 57 81**
- **KLESIA (appel non surtaxé) : 09 69 39 00 54**
- **Malakoff Humanis (appel gratuit) : 39 96**

 [www.centredeprevention.com](http://www.centredeprevention.com)



## LISTING DES JOURNÉES MONDIALES ET INTERNATIONALES :

- **1er janvier** : Journée Mondiale de la Paix
- **4 janvier** : Journée mondiale du braille
- **11 janvier** : Journée mondiale "merci"
- **13 janvier** : Journée nationale de l'hypersensibilité
- **21 janvier** : Journée internationale des câlins
- **23 janvier** : Journée mondiale des solitudes
- **24 janvier** : Journée Internationale de l'éducation
- **4 février** : Journée internationale de la fraternité humaine
- **4 février** : Journée Mondiale contre le cancer
- **6 février** : Journée internationale contre les mutilations génitales féminines
- **11 février** : Journée mondiale des malades
- **14 février** : Journée internationale de sensibilisation aux cardiopathies congénitales
- **14 février** : Journée internationale de l'épilepsie
- **15 février** : Journée internationale du cancer de l'enfant
- **28 février** : Journée internationale des maladies rares
- **1er mars** : Journée mondiale du compliment
- **4 mars** : Journée mondiale de l'obésité
- **6 mars** : Journée Mondiale du Lymphœdème
- **8 mars** : Journée internationale des femmes
- **10 mars** : Journée nationale de l'audition
- **10 mars** : Journée Mondiale du rein
- **14 mars** : Semaine nationale de lutte contre le cancer
- **19 mars** : Journée mondiale de la Schizophrénie
- **20 mars** : Journée mondiale du bonheur
- **20 mars** : Journée Mondiale de la santé bucco-dentaire
- **21 mars** : Journée Mondiale de la Trisomie 21
- **24 mars** : Journée Mondiale de lutte contre la tuberculose
- **26 mars** : Journée mondiale contre l'endométriose
- **30 mars** : Journée Mondiale des troubles bipolaires



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**

📞 Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**  
**lblanc.una1686@gmail.com**

📍 20 impasse de la Valenceaude •  
 16160 Gond Pontouvre

**ATELIERS COLLECTIFS • Sur inscription**

Présentiel ou en visioconférence



- Sophrologie (débutant) \_\_\_\_\_
- Sophrologie (intermédiaire) \_\_\_\_\_
- Gymnastique douce \_\_\_\_\_
- Art thérapie \_\_\_\_\_
- Les **mardis à 10h30**
- Les **mardis à 14h**
- Les **jeudis à 14h**
- Le **jeudi** tous les 15 jours à **15h**



**ENTRETIENS INDIVIDUELS • Sur RDV**

Présentiel ou en visioconférence



- UNA \_\_\_\_\_
- UDAF \_\_\_\_\_
- Les **mardis matin**
- Le **deuxième mardi de chaque mois** (05 45 39 31 00)
- Cafés des aidants (Groupe de parole) ►  
**1 samedi matin/mois**

**i Information**

**17 fiches-repère** pour aider à identifier **les types de solutions de répit** existants :

- Relai et soutien à domicile
- Relai et soutien à l'extérieur du domicile
- Vacances
- Relai et soutien la nuit
- Partager et échanger
- Informations et ressources

Ce guide a été réalisé par la **Direction générale de la cohésion sociale** avec l'appui de plusieurs associations, dont **l'Unaf**. A destination des **professionnelles et des aidants familiaux**, il a pour objectif d'informer sur les **diverses solutions de répit** existantes pour les aidants familiaux, ainsi que sur les structures et organismes à contacter. Chaque fiche est **illustrée** d'exemples concrets d'offre de répit.

🌐 **A retrouver sur [www.solidarites-sante.gouv.fr](http://www.solidarites-sante.gouv.fr)**

**ACTIVITÉS**

- "Vendredi tout est permis" : un **vendredi par mois** venez découvrir une **pratique ou un atelier** à La Maison de LEA
- Arrivée du **tripporteur au printemps** : aux beaux jours nous pourrons permettre aux aidants et aux aidés de partir se **balader** cheveux aux vent grâce au triporteur électrique !
- Concernant le **point numérique d'Océane** : elle a une permanence tous les **1er jeudi après-midi du mois** à **L'AAPEL** (Isle d'Espagnac) et les permanences à la **maison de LEA** : du **lundi au mercredi sur rendez-vous** pour un accompagnement individualisé ou pour des démarches dans le cadre de **France connect**; le **jeudi et le vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h sans rendez-vous**
- Des **ateliers prévention** sont également à venir ! Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (coordinatrice de la Maison de LEA) au **06 22 61 80 62**



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

#### RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)

**UNAFAM Charente** - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417  
• 16024 Angoulême Cedex

Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**  
Courriel : **16@unafam.org**

[www.unafam.org/-16-Charente-.html](http://www.unafam.org/-16-Charente-.html)

### CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN

#### **i** NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une **écoute téléphonique** et un **accueil personnalisé** sur RDV
- Des **réunions d'informations** et de **partage**
- Un **groupe de parole** animé par une psychologue clinicienne
- Des **rencontres conviviales**
- Des **formations** pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des **manifestations** lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

#### **i** NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En **défendant vos intérêts** et ceux de **vos proches**
- En **agissant avec d'autres associations**
- En œuvrant pour **améliorer les conditions de vie** des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le **logement** et **l'insertion professionnelle**. Et en accompagnant **l'insertion sociale** par les loisirs en parrainant les **GEMs** (Groupes d'Entraide Mutuelle)



### ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et **questionnements** de manière anonyme à **"Écoute famille"**.

Un **service national d'écoute téléphonique** assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les permanences au **Centre Hospitalier Camille Claudel - La Couronne** et à **l'UDAF - Ma Campagne** :

 Permanence téléphonique :  
➤ **01 42 63 03 03**  
Equipe de bénévoles charentais :  
➤ **06 07 36 42 21**

 Du **lundi au vendredi**  
➤ **9h à 13h et de 14h à 18h**

 [ecoute-famille@unafam.org](mailto:ecoute-famille@unafam.org)



## > J'AI TESTÉ : LE DISPOSITIF D'AFFILIATION À L'ASSURANCE VIEILLESSE DU PARENT AU FOYER

ET DE L'AIDANT FAMILIAL D'UNE PERSONNE ADULTE HANDICAPÉE

Les périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel pour vous occuper d'un enfant ou d'un proche handicapé ou malade peuvent être prises en compte pour la **retraite**. Pendant ces périodes, vous pouvez être **affilié(e) gratuitement**, sans verser de **cotisations**, à **l'Assurance Vieillesse des Parents au Foyer (AVPF)**. Les conditions pour bénéficier de cette **affiliation gratuite** varient selon votre situation.

Cette **affiliation gratuite** vous permet **d'acquérir des trimestres d'assurance retraite** au **régime général**. Les cotisations d'assurance vieillesse sont calculées sur la **base du SMIC**. Elles sont versées à **l'Assurance Retraite** par les organismes qui paient les **prestations familiales** (CAF ou MSA).

L'**affiliation gratuite** s'effectue uniquement à **l'assurance vieillesse** du régime général de la sécurité sociale, même si vous **cotisez à d'autres caisses de retraite** avant de bénéficier de droits à l'AVPF.

### → En pratique :

→ La **première étape** pour bénéficier de **l'assurance vieillesse** en tant **qu'aidant familial** est la **reconnaissance des besoins de la personne aidée**.

Un **dossier** de « **demande de droits et prestations** » est à **télécharger** sur **Internet** ou à **retirer** auprès de la **MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)** : il est constitué essentiellement d'un **formulaire** et d'un **certificat médical**. Le formulaire permet **d'expliquer** à la **MDPH** la situation, les besoins, les projets et les attentes de la personne aidée et de l'aidant familial.

*Si la personne aidée **ne dispose pas d'une carte de mobilité inclusion (Invalidité ou Priorité)**, c'est aussi l'occasion de la **demande car elle constituera une des pièces justificatives** pour le dossier d'affiliation.*

Le **dossier** de demande de **droits et prestations** est examiné par la **Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH)** qui rend une **décision d'attribution** de l'AVPF.

La notification doit être présentée à la **CAF (ou la MSA)** pour **faire valoir ce droit**. La CAF demandera **d'identifier** la **tierce personne** à qui s'appliquera l'AVPF.

→ La **seconde étape** est la **demande d'affiliation auprès de la CAF**. Le formulaire peut être **télécharger** sur **le site de la CAF**. Le dossier est à adresser à la CAF dont vous dépendez.

### Les conditions à remplir :

- **l'aidant ou son conjoint** doit avoir un **lien de parenté** avec la **personne handicapée** : conjoint, concubin ou pacsé, ascendant, descendant ou collatéral ;
- l'aidant **n'exerce pas d'activité professionnelle** ou seulement à **temps partiel**, et les revenus professionnels de l'aidant **ne doivent pas dépasser un plafond** ;
- **l'aidant et la personne handicapée** doivent **résider au même domicile** ;
- **la personne handicapée** doit avoir un **taux d'incapacité supérieur ou égal à 80%**

Une fois **l'affiliation validée par la CAF**, vous pourrez suivre votre situation sur **le site** de la **CNAV** : votre **dossier** sera **actualisé** chaque **fin d'année** une fois que la CAF dispose des informations relatives aux **revenus professionnels de l'année précédente** (avis d'imposition). ●

**Lien utile** : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2574](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2574)  
S'occuper d'un enfant ou d'un proche : quels effets sur la retraite (AVPF) ?

## > J'AI PARTICIPÉ : À UN ATELIER ENTRE PROCHES AIDANTS AU SEIN DE MON ENTREPRISE

RETOUR D'EXPÉRIENCE : UNE SALARIÉE DU CRÉDIT AGRICOLE

Une **réunion d'information** a été **programmée** dans **mon entreprise fin janvier 2021**. Suite à cette réunion, j'ai participé avec 2 collègues, à un **atelier entre proches-aidants coaché** par **Hélène de Chantérac**, de **l'association Nouveau Souffle**.

Nous sommes intervenus tour à tour. Il y a eu **un temps** pour **écouter** (*ce qui pour nous était le plus pesant*), **un temps** pour **le questionnement** (*se poser les bonnes questions*) et **un temps** de **retour des informations** (*dispositifs et expériences de chacun*).

Cette réunion d'information a été programmée juste après qu'un **évènement familial est survenu** et que **je me suis sentie concernée**.

En effet, **mes parents** alors âgés de **91 et 88 ans**, étaient toujours **autonomes**, dans leur grande maison à la campagne : ma mère s'occupait des repas et de la maison, mon père conduisait sa voiture pour aller dans la famille, faire les courses et se rendre à différents rendez-vous (coiffeur, médecins...).

**Début janvier 2021, ma mère est tombée et s'est fracturée une vertèbre**. Il a fallu choisir entre la maintenir à domicile ou bien de la faire admettre à l'hôpital.

**Ma sœur**, très présente, s'est chargée de contacter les **organismes** dédiés pour percevoir **l'Allocation Personnalisée d'Autonomie**<sup>7</sup>, faire intervenir les services d'aide à domicile... C'est donc la **première solution** (*le maintien à domicile*) qui a été retenue avec l'installation d'un lit médicalisé, le passage d'une personne dédiée à la toilette le matin et le soir, un kinésithérapeute, le portage des repas, le ménage... Les courses, les RV médicaux et autres sont pris en charge par **ma sœur**. Et **mon père** ne prend plus la voiture (*ouf !*) puisque ma mère ne peut plus se déplacer.

L'atelier m'a été  **bénéfique** dans le sens où je me suis sentie **moins seule** et **accompagnée** (*échanges de bonnes pratiques*), et me suis posée les **bonnes questions** : qu'est ce qui est le plus important pour eux ? qu'est ce qui leur fait plaisir ? Je **culpabilisais** de les laisser seuls, de ne pas pouvoir m'occuper d'eux et de laisser des **personnes étrangères le faire à ma place**. J'ai pris du recul, admis leur perte d'autonomie et accepté de ne pas tout faire.

Je vais les voir **chaque lundi**. Nous partageons un gâteau que j'ai préparé, nous regardons des photos, nous allons dans le jardin, nous parlons des petits-enfants, des faits divers, de l'actualité.

Une chose est **récurrente** : **mon père n'aime pas être dérangé** dans **ses habitudes**, et n'accepte pas toutes les personnes étrangères à la famille (aides à domicile notamment) : nous lui disons que c'est la seule solution pour qu'ils restent ensemble, dans leur maison. Ils vont même fêter leurs **70 ans de mariage** le 14 février prochain !

Enfin, **je ne m'oppose plus à eux** : je les laisse **s'exprimer** et j'essaie de trouver une **solution aux problèmes** qu'ils m'exposent. Je ne veux surtout pas les **blessé et je profite d'eux**.

C'est vraiment une **très belle initiative** de la part de **l'entreprise** d'avoir mis en place cet atelier ! ●

<sup>7</sup>Allocation Personnalisée d'Autonomie : L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes de la vie quotidienne ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière. Il existe deux APA différentes : l'APA à domicile et l'APA en établissement. L'APA est versée par le Conseil départemental. Pour une demande d'APA à domicile, il faut se rapprocher des services du Conseil départemental.

# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Anne Marie  
L'ACCUEIL DE JOUR

Voici 2 ans que mon mari bénéficie d'une place en Accueil de Jour à raison de 3 jours par semaine. Pour son maintien à domicile et pouvoir bien l'accompagner, c'est indispensable. Ce sont aussi des journées où je peux prendre du temps pour moi, j'ai pu reprendre mon activité de bénévole dans une association, je gère les tâches ménagères, l'administratif, j'en profite aussi pour lire beaucoup.

Lors d'une journée pour les aidants, j'ai rencontré des professionnels qui m'ont fait prendre conscience qu'il fallait que je m'occupe de moi à travers diverses activités : ateliers de relaxation, gymnastique... Je ne pensais pas pouvoir le faire.

Et puis, l'équipe des soignants de l'Accueil de jour est une ressource que j'apprécie énormément, très disponible et à l'écoute, toujours bienveillante, elle me permet de mieux comprendre la maladie de mon mari et de l'accepter. Bien sûr, j'ai quelques coups de blues, mais je suis une battante et je reconnais que toutes formes de soutien pour les aidants sont précieuses au quotidien.

Marie B

CHEMINS D'AIDANTS & LA GAZETTE

J'arrive au domicile de Mme F qui est au téléphone avec sa nièce, vivant en EHPAD. La Gazette dans les mains, elle est en train de lire un des articles et elles rient toutes deux de bon cœur ! Mme F. m'explique que c'est devenu pour elles un rituel : en effet dès qu'elle reçoit la Gazette et Chemins d'aidants, elle téléphone à sa nièce et lui lit certains articles pour, me dit-elle, leur permettre de « passer du bon temps ensemble !

Mr et Mme L

CHEMINS D'AIDANTS & LA GAZETTE

A toute l'équipe de rédaction, nous vous remercions pour la parution des revues trimestrielles Chemins d'aidants/la Gazette que nous nous empressons de lire et de relire. Source d'informations précieuses, nous les gardons. Dans le numéro 8 de Chemins d'aidants, la rubrique Dire (ou pas) les maux, a capté particulièrement notre attention par rapport à notre longue recherche sur le droit au diagnostic et par conséquent le droit de comprendre et le droit aux soins appropriés. Nous souhaitons une belle poursuite de ces parutions au profit de tous les aidants.

## CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

Alors n'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants, Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTOUVRE

