

N°15

TRIMESTRIEL : JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE 2024

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente

 **AGENDA**

À retrouver
en **livret**
indépendant.

PRÉVENTION SANTÉ

Découverte du
programme Icope

P.4

COVID 19 ET GRIPPE

Interview regard
sur la vaccination

P.5-7

PRÉSENTATION DE DISPOSITIFS

La prévention et ses
actions multiples

P.8-11

TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

L'aidance et ses
conséquences

P.12-13 • 20-23

DOSSIER DE FOND

Les préventions
ont mille couleurs

P.14-19

> ÉDITO #1

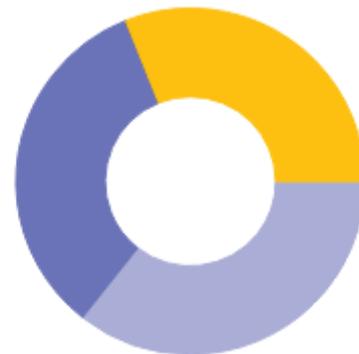
Le Dictionnaire *Le Robert* définit la **prévention** de la façon suivante :

1. **Opinion**, sentiment irraisonné d'attrance ou de répulsion ;
2. Ensemble de **mesures préventives** contre certains **risques**.

Nous allons nous intéresser plus particulièrement à la seconde définition.

L'aidance est quelque chose d'assez **insidieux**. Cela commence tout doucement, sans que nous en rendions compte, et au fil du temps, cela prend de plus en plus de place. Nous ne sommes pas préparés à cela. Nous le faisons **naturellement**, sans trop y penser, sans y réfléchir et par **amour**.

Certains **risques** sont inhérents à l'aidance : **l'oubli de soi** et plus particulièrement de sa santé. En effet, le proche aidant privilégie la **santé de son proche**. Il n'est pas ou plus du tout à l'écoute de son corps, de ses ressentis. Il ne s'autorise pas ou plus d'être malade. Par ailleurs, nous ne nous permettons pas ou plus d'avoir des **limites**, ou bien nous les repoussons, d'où un risque d'épuisement. Or, nous ne partons pas pour un sprint, mais pour un **marathon** dont on ne souhaite pas voir la fin, car nous savons tous ce que cela signifie, surtout quand nous sommes **proche aidant** de personne âgée, de personne en situation de handicap ou de personne malade.



Loisirs Moral & Sommeil Santé

Quelques chiffres pour illustrer notre propos (source : baromètre BVA APRIL 2022) : **le temps** dédié à son proche dépendant et **la charge émotionnelle** liée à la situation sont deux éléments qui **ont des incidences sur la vie des aidants**.

Ceux-ci en perçoivent les effets négatifs sur leurs **loisirs** (31 %), sur leur **moral** et leur **sommeil** (29 %), sur leur **santé** (27 %).

Ajoutons à cela que près de la moitié des aidants ont le sentiment **d'être seuls dans leur rôle**. Un dernier chiffre encore plus effrayant : **30 % des proches aidants disparaissent avant leur proche**. >>>>



L'ARRÊT D'AC !

Afin de **limiter ces risques**, il est important de mettre en œuvre des actions de **prévention**. Nous allons voir dans ce nouveau numéro que la prévention peut prendre **différentes formes** et nous mettrons l'accent plus particulièrement sur la prévention en termes de **santé publique**. Il est important que :

- nous soyons prêt à **entendre ce que l'on souhaite nous dire**,
- que nous prenions **conscience** que cela peut arriver à tout le monde,
- et surtout que nous soyons **prêts à agir**.

En effet, si nous n'adhérons pas aux messages de prévention, quel que soit le moyen par lequel l'information arrive, elle restera malheureusement lettre morte. N'oublions pas que pour la plupart des risques et surtout au niveau santé, il est préférable **d'agir à titre préventif qu'à titre curatif**. Nous avons plus de chance de nous en sortir quand une pathologie est **prise en charge tôt** et non quand elle est bien installée.

Il en est de même pour les **situations d'aide** : il est important que les proches aidants soient détectés en tant que tels le plus en amont possible, afin qu'ils bénéficient **d'informations** et d'un **accompagnement adaptés**. Cela leur permettra de cheminer dans de meilleures conditions et d'éviter la plupart des écueils. ●

Marcel Ledig

AIDANT



Cette quinzième édition de Chemins d'Aidants a été composée 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 :

Assistants de soins en gérontologie et Infirmière - Plateformes des aidants : Marie BANCHEREAU, Sonia MARCHAT et Sarah PICHONNIER

Psychologues - Plateformes des aidants : Hélène POUSSET, Manon GIRY et Laurie BAUDIN

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

Chef de service Udaf 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC

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

Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme

territoriale d'appui de la Charente : Elsa DORNE,

Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie

Conseil Départemental de la Charente - Pôle

Solidarité : Christelle DESIX

Espace de Réflexion Ethique de Nouvelle

Aquitaine : Professeur Roger GIL

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com

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

IMPRESSIONS :

Udaf de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de KLESIA et AG2R La Mondiale

Aucune reproduction n'est autorisée.

> PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE PRÉSERVE MA SANTÉ

UNE APPROCHE PRÉVENTIVE ET INNOVANTE POUR PRÉSERVER MA SANTÉ

Par Elsa TOUILLET DAC 16



C'EST QUOI ?

Le **programme icope** développé par **l'Organisation Mondiale de la Santé** et soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention nous permet de vivre mieux et de préserver notre **autonomie**. Cette **approche préventive et innovante** permet à chacun d'entre nous d'adopter de **bonnes pratiques** dès maintenant pour retarder et/ou éviter l'apparition de **fragilités**.

Par exemple, j'ai 60 ans, je souhaite rester en forme physique, morale et intellectuelle. Je suis autonome et je vis à domicile. Je me teste via un **questionnaire** qui me permet de faire le point sur **6 capacités** :

La mémoire • La nutrition • La vision
L'audition • La psychologie • La mobilité



COMMENT ?

Plusieurs possibilités pour s'adapter à chacun :

→ Via le **0809 109 109** (*appel gratuit*) : Un interlocuteur me répond et me dirige vers **l'infirmière de prévention** de mon **secteur d'habitation**.

→  Via **l'application ICOPE Monitor**, qui me permet de me tester seul après avoir scanné le **QR Code**. Mes données sont ensuite transmises directement à **l'infirmière de prévention** qui me recontacte pour fixer un rendez-vous à mon domicile, si le test montre une fragilité.

→ Via les **permanences des infirmières de prévention** sur votre territoire. Le **premier lundi de chaque mois** au **Centre Hospitalier d'Angoulême** (*Hall Nord-Consultations externes*) et le **premier mardi de chaque mois** aux **Hôpitaux du Sud Charente** (*consultations externes*).

ET APRÈS ?

Si le test montre une **première fragilité** et après étude de **mes résultats** par **l'infirmière de prévention**, celle-ci me recontacte et me propose une **évaluation** plus approfondie à mon domicile.

Son rôle sera d'élaborer avec moi un **programme** et une **prise en charge adaptée** ainsi que des **conseils personnalisés**. Elle fera également le lien avec mon **médecin traitant**. Par la suite, je me surveille et me réévalue à **6 mois**.

Témoignage :

M.G INTÉGRÉ AU PROGRAMME

Comment avez-vous connu le programme Icope ?

« Je suis entré dans le **programme Icope** suite à l'invitation de **l'infirmière de prévention** que j'ai rencontrée lors d'une **réunion** à la **plateforme des aidants** à Chateaufort. »

Que cela vous a-t-il apporté ?

« Cela m'a permis de réfléchir et de prendre un peu **conscience de moi-même**, de ma propre existence et aussi de **mon corps**. Du **côté santé**, cela va me permettre de faire contrôler mon **audition** qui me pose un problème de plus en plus sérieux. »

Recommanderiez-vous le programme Icope ?

« Totalemment. Cela se fait à domicile, **gratuitement**, et avec une **infirmière** totalement à **votre écoute**. »

> LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE ET LE COVID-19



INTERVIEW REGARD : NE CHOISISSEZ PAS, FAITES-VOUS VACCINER CONTRE LA GRIPPE ET CONTRE LE COVID-19 · RÉALISÉ PAR LA CPAM DE LA CHARENTE



En octobre, démarrera la **campagne vaccinale** dont le but est de protéger par la vaccination les **personnes à risque** de développer une **forme grave** de la **grippe et du Covid-19** :

- Les personnes âgées de **65 ans et plus**,
- Les personnes de **18 à 64 ans** souffrant de certaines **maladies**,
- Les personnes **obèses**,
- Les femmes **enceintes**,
- **L'entourage** des **nourrissons à risque** et des personnes **immunodéprimées**,
- Les **professionnels de santé**.

La **grippe**, comme le **Covid-19**, peuvent avoir des conséquences graves sur la santé des populations les plus fragiles. Ces **infections respiratoires aiguës et très contagieuses** peuvent provoquer de fortes fièvres, des maux de tête et de gorge, des fatigues intenses, etc.

Chez les **personnes fragiles**, ces infections peuvent entraîner des **complications graves** (respiratoires, cardiaques, etc.), des hospitalisations et des décès. Selon les années, **2 à 6 millions de personnes sont touchées** par la grippe, avec chaque année plusieurs milliers de **décès** en France.



UNE COUVERTURE VACCINALE DES POPULATIONS À RISQUE INSUFFISANTE, AVEC DES DISPARITÉS

Alors que ces personnes sont les plus à risque de développer des complications, leur taux de **couverture vaccinale** était **largement insuffisant** durant les saisons précédentes (*objectif de 75% fixé par l'OMS pour les personnes fragiles*).

En ce qui concerne le **vaccin contre la grippe**, ce taux est en **légère baisse** ces deux dernières saisons. En 2022-2023, il était de **56,2 %** chez les **plus de 65 ans**. Concernant le **Covid-19**, **27,7%** des **plus de 60 ans** ont reçu **une injection de vaccin** adapté aux variants circulants.

L'**augmentation** des **couvertures vaccinales** chez les **personnes fragiles** reste donc un **objectif prioritaire de santé publique**. >>>>



INJECTIONS CONCOMITANTES OU SÉPARÉES : COMMENT ÇA MARCHE ?

Invitation à la vaccination des personnes ciblées par les recommandations vaccinales :

En **septembre**, envoi par **l'Assurance Maladie et la MSA** d'une invitation à se faire vacciner contre la **grippe saisonnière** et contre le **Covid-19**, accompagnée **d'un bon de prise en charge à 100%** du vaccin contre la grippe, pour se procurer **gratuitement** le **vaccin antigrippal** en pharmacie.

Dans cette même enveloppe est joint un **flyer d'information** sur la vaccination contre le **Covid-19**, sans bon de prise en charge, mais le vaccin est, pour tous, **remboursé à 100%** sans avance de frais. Aucun document n'est nécessaire pour se faire vacciner contre le Covid-19.

INJECTIONS CONCOMITANTES

- Je choisis le **professionnel de santé** (*médecin, infirmier, pharmacien, sage-femme*) auprès de qui je souhaite me faire **vacciner** contre **la grippe et le Covid-19**.
- Muni **du bon de prise en charge du vaccin** contre la grippe et de **ma carte Vitale**, je retire le vaccin antigrippal en **pharmacie** et je le **conserve au froid** jusqu'à mon rendez-vous avec le professionnel de santé qui me vaccinera.
- Si la **vaccination** a lieu en **officine de pharmacie**, le **pharmacien** pourra me vacciner à la fois contre la grippe et le Covid-19.

INJECTIONS RÉALISÉES SÉPARÉMENT

→ **Vaccination contre le Covid-19** : je choisis le **professionnel de santé** (*médecin, infirmier, pharmacien, sage-femme*) auprès de qui je souhaite me faire vacciner contre le Covid-19 et demande un **rendez-vous** en signalant l'objet de la consultation. C'est le professionnel qui me vaccinera qui **se procurera directement le vaccin**, je n'ai donc pas besoin d'aller le chercher en pharmacie.

→ **Vaccination contre la grippe** : muni du **bon de prise en charge** du vaccin contre la grippe et de **ma carte Vitale**, je retire le vaccin antigrippal en **pharmacie** et le **conserve au froid** jusqu'à mon rendez-vous avec le **professionnel de santé** qui me vaccinera (*médecin, pharmacien, infirmier, sage-femme*). Si la vaccination a lieu en officine de pharmacie, il suffit que je m'y rende **le jour choisi**, avec mon bon de prise en charge. >>>>



Chassons les idées reçues !

« *J'ai 67 ans, mais je n'ai pas besoin de me faire vacciner : je ne suis jamais malade !* »

Nul n'est à l'abri de contracter la **grippe et/ou le Covid-19**. Il est essentiel de se faire vacciner pour se protéger **soi-même** des formes graves, plus fréquentes à partir de **65 ans** y compris chez les personnes en bonne santé, et pour protéger son **entourage**.

« *Les deux vaccins ne protègent pas à 100%, je peux quand même être malade. Alors à quoi bon ?* »

Les vaccins permettent à **l'organisme de réagir plus vite** en cas **d'infection**. Il est possible d'être infecté et de développer des symptômes, mais le risque de subir une **forme grave** de la maladie est extrêmement réduit.

« *Deux vaccins en même temps, cela augmente les risques d'effets secondaires...* »

En analysant les données recueillies lors des deux précédentes campagnes de vaccination, la **Haute Autorité de Santé** (HAS) a confirmé qu'il est inutile d'attendre un délai précis entre les deux vaccinations.

L'injection des **deux vaccins** peut ainsi avoir lieu simultanément – une sur chaque bras - ou non (*sans contrainte de temps entre les deux*). C'est au choix, mais recevoir les deux vaccins le même jour **n'augmente pas les risques d'effets indésirables**. Sans oublier qu'il est important de se faire vacciner avant que **l'épidémie** survienne ou prenne de l'ampleur.

« *Il vaut mieux attendre pour se vacciner afin d'être protégé plus longtemps.* »

Le démarrage de la campagne de vaccination en octobre tient compte de la **saisonnalité des virus** et d'un délai de 2 semaines post-injection pour que la protection conférée par le vaccin soit **effective** au moment où l'épidémie démarre.

DÉCOUVREZ "MON ESPACE SANTÉ" ET AMELI : VOS ALLIÉS POUR UN SUIVI DE SANTÉ PRÉVENTIF

Gérez efficacement votre santé avec "**Mon Espace Santé**" et le **site Ameli**. Ces **plateformes numériques** sécurisées centralisent vos informations médicales et facilitent vos démarches de santé :

→ **MON ESPACE SANTÉ** : Conservez et partagez vos **documents médicaux** dans un **dossier accessible** et **sécurisé**. Utilisez cet outil pour un suivi médical précis, évitant les redondances et interactions médicamenteuses.

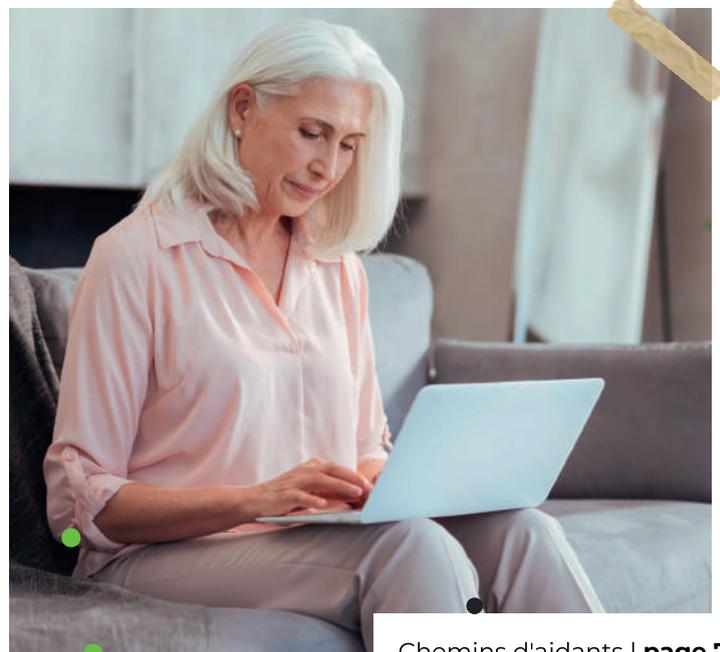
→ **SITE AMELI** : Suivez vos **remboursements**, gérez vos **droits** et accédez à des informations essentielles sur votre **couverture santé**.

- **Engagez-vous dans la prévention** : Ces ressources vous aident à rester informé sur les **examens** nécessaires, les **vaccinations** et à interagir efficacement avec les professionnels de santé.

- **Prenez le contrôle** : Explorez et intégrez ces outils dans votre **routine** pour améliorer votre santé et celle de vos proches, en naviguant efficacement dans le système de santé. ●

Votre santé, vos outils, votre initiative.

Source : Extrait de la communication de presse oct2023 Assurance Maladie



> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : L'ORGANISATION DU DÉPISTAGE DES CANCERS EN NOUVELLE-AQUITAINE



LA PRÉVENTION, DES ACTIONS MULTIPLES ET COMPLÉMENTAIRES : BILANS, DÉPISTAGES, ATELIERS...

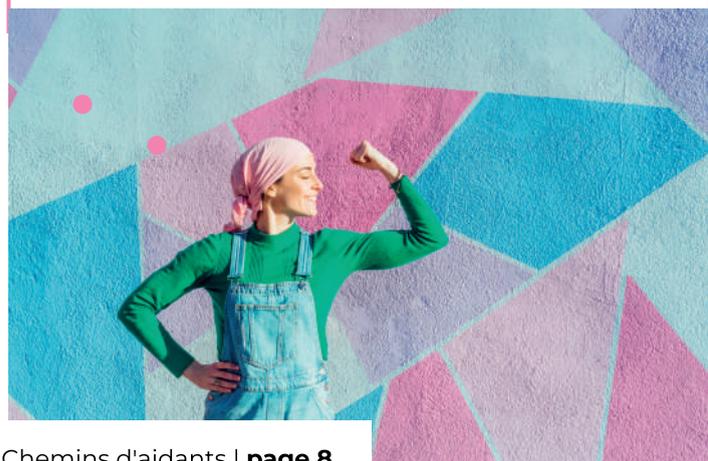
Chaque aidant détient un pouvoir incroyable, celui de **prendre soin** de son proche et tout particulièrement de **sa santé**. Qui dit pouvoir dit **responsabilité** : celle de prendre soin **de sa propre santé**.

Pourquoi le **dépistage** des maladies comme le **cancer** est-il si utile ? Parce que **soigner** une maladie à un **stade précoce** augmente les **chances de guérison** et réduit considérablement le recours à des **traitements lourds**. C'est donc une **démarche proactive** pour garder le contrôle sur votre vie et votre santé.

Le **cancer**, une pathologie qui suscite souvent **peur et incertitude**, peut être affronté avec **courage**, mais aussi en premier lieu avec **prévoyance**. Le **dépistage du cancer** n'est pas juste une procédure médicale : quand on ne présente pas de symptôme ni de facteur de risque, c'est un acte d'autosoin, un pas vers la **tranquillité d'esprit**.

Les **programmes de dépistage** organisés des cancers visent à :

- **Réduire** l'incidence des cancers et leur **mortalité**,
- **Diminuer** le nombre de cancers diagnostiqués à **un stade avancé**,
- **Augmenter** les chances de **guérison** et **l'espérance de vie**.



Succédant au Centre Régional de Coordination de Dépistage des cancers de Nouvelle Aquitaine (CRCDC-NA), la Caisse Nationale d'Assurance Maladie depuis **janvier 2024**, invite ainsi l'ensemble de la population à réaliser **des tests** permettant de détecter des **lésions à stade précancéreux et/ou cancéreux**.

Chaque action de dépistage s'adresse à une **tranche d'âge spécifique**, avec des examens de référence qui ont démontré leur efficacité, même si certains peuvent sembler **intimidants** au premier abord.

Pour le dépistage du **cancer colorectal**, **77% de pharmaciens** ont été formés pour la **délivrance des kits** sur 2024 avec l'espoir d'améliorer le taux de réalisation du test qui était de **61% en 2023** (*4234 tests réalisés pour 6.902 kits délivrés*).

Le **courage** réside dans les **actions quotidiennes** que nous réalisons pour nous-mêmes et pour ceux que nous aimons et que nous accompagnons. Le **dépistage du cancer** est l'une de ces actions courageuses.

Parlez-en à votre **médecin**, informez-vous sur les actions de dépistage adaptées à votre âge et à vos antécédents familiaux. Votre démarche n'est pas un signe de faiblesse, mais au contraire, un témoignage de votre désir de rester en **bonne santé** et, en tant qu'aidant, de rester en situation de force pour accompagner votre proche !

Vous pouvez retrouver **l'annuaire des dépistages** organisés sur le département ici :

<https://www.depistagecancer-na.fr/annuaire/>



L'EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ :

Totalement pris en charge par **L'Assurance Maladie**, **l'examen de prévention en santé** (EPS) s'adresse aux personnes de plus **16 ans** qui sont assurées au **régime général**. L'examen est pris en **charge à 100 %**, sans avancer les frais. Il est adapté à chacun et s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention : c'est un moment privilégié pour faire le point sur sa santé.

Ce **temps de prise en charge** pluridisciplinaire est destiné en priorité aux personnes **de plus de 16 ans** éloignées du système de santé et en situation de **précarité**, aux personnes qui ne bénéficient pas d'un **suivi médical régulier** par un médecin traitant et aux personnes qui recourent moins aux dispositifs de prévention (*dépistages des cancers, vaccination, M'T dents, etc.*). Cet examen de prévention permet de **s'inscrire ou de se réinscrire** dans le **parcours de soins** coordonné par un **médecin traitant**.

Les **jeunes** de **16 à 17 ans** peuvent être accompagnés d'un **représentant légal**. S'ils souhaitent venir seuls, ils viennent au centre d'examens de santé avec le **document d'autorisation** complété et signé par leur représentant légal. Ils reçoivent ce document par **courrier** avec la confirmation de leur rendez-vous.

L'examen de prévention en santé est à réaliser dans un **centre d'examens de santé** (CES) : il en existe une **centaine**, répartis en métropole et en Guadeloupe. Pour prendre rendez-vous dans un centre d'examens de santé proche de chez vous, vous pouvez consulter la section « **Près de chez vous** » **sur le site ameli.fr** qui indique les modalités pour prendre rendez-vous dans un centre d'examens de santé.

Pour contacter le **Centre d'Examens de Santé d'Angoulême de la CPAM de la Charente**, rendez-vous sur le site **bilandesante16.fr** ou contactez-le au **05 45 94 53 63**. >>>>



Une **équipe pluridisciplinaire** à votre écoute vous accueille dans un lieu unique.



Des **examens médicaux et des analyses biologiques** réalisés au CES, vous sont proposés **selon votre situation**.

1



Un agent d'accueil vous informe sur vos **droits en santé** et vous accompagne, si besoin, dans vos **démarches** (carte Vitale, complémentaire santé, déclaration du médecin traitant, DMP...).

4



Le médecin **envisage avec vous les suites à donner** à votre examen de prévention en santé (médecin traitant, tabacologue...).

2



Des professionnels de santé (médecins, infirmiers, dentistes) abordent avec vous vos **préoccupations** et répondent à vos **questions**.

5



Le **compte-rendu de votre examen de prévention en santé** vous est **expliqué**, et avec votre accord, est envoyé à votre médecin traitant.

MON BILAN PRÉVENTION :

Ce **dispositif** concerne **4 tranches d'âge** (18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-65 ans). Il vous permet d'échanger avec **un professionnel de santé** sur **vos habitudes de vie** et **les sujets qui vous préoccupent**. Ensemble, vous pourrez décider d'actions favorables pour améliorer votre bien-être physique, mental ou encore social. **Mon bilan prévention** est pris **en charge à 100 %** par **l'Assurance Maladie**. Vous n'avez aucun frais à avancer.

En **comprenant** ce qui influence votre santé, vous pourrez ainsi agir contre l'apparition de certaines **pathologies** comme le **diabète** ou les **maladies cardiovasculaires**. Vous pourrez également aborder des **thématiques qui vous préoccupent** (la santé mentale, les troubles du sommeil, la consommation d'alcool et de tabac, etc.) ou encore bénéficier **d'actions de dépistage** (des cancers, des infections sexuellement transmissibles comme le VIH, etc.).

D'une durée de **30 à 45 minutes**, les bilans de prévention peuvent être effectués par **quatre professionnels de santé** : médecin ; sage-femme ; infirmier ; pharmacien.

Pour prendre **rendez-vous**, un **annuaire** des professionnels de santé réalisant des **bilans de prévention** est mis à votre disposition sur le site **sante.fr**.

Au cours du bilan, vous pourrez définir avec le professionnel de santé **1 ou 2 sujets prioritaires**, selon vos facteurs de risques et vos envies. À la fin du bilan de prévention, un **plan personnalisé de prévention** vous est remis. Rédigé avec le professionnel de santé, ce plan reprend vos **sujets prioritaires identifiés** et vous aide à mettre en place **des actions** concrètes et adaptées à votre rythme, selon les ressources et les intervenants que vous pourrez solliciter au besoin. Lors du bilan de prévention, si un besoin de soins est identifié et ne peut pas être réalisé, vous serez orienté vers un **professionnel de santé**. ●



LES CENTRES DE PRÉVENTION AGIRC ARRCO :



L'Agirc-Arrco, c'est plus que de la retraite !

Ce sont aussi des services d'accompagnement et de prévention qui apportent des solutions à plus de 2 millions de personnes chaque année.

À partir de 75 ans

Sortir Plus

Renouer avec les sorties, en voiture ou à pied, accompagné par un professionnel de confiance.

Aide à domicile momentanée

Se faire aider en cas de difficulté temporaire.

Diagnostic Bien chez moi

Avec l'aide d'un ergothérapeute, trouvez des solutions pour adapter votre domicile à votre avancée en âge.

Pour accéder à ces trois services :

0 971 090 971

Service gratuit + prix appel

ou

<https://services75ans.agirc-arrco.fr/>



Des services pour vivre mieux

Parce que chacun d'entre nous, quelle que soit sa situation, quel que soit son âge, peut un jour être confronté à des difficultés, les caisses de retraite complémentaire ont développé un ensemble de services pour accompagner leurs assurés dans la recherche de solutions adaptées.

- ▣ **Des services pour agir et vivre sereinement la retraite et accompagner l'avancée en âge.**
- ▣ **Des services pour accompagner les aidants et soutenir les personnes en situation de fragilité.**



Combien ça coûte ?

Le coût de ces services est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, quel que soit le niveau de vos ressources.

Quel que soit votre âge...

▣ Ma Boussole aidants

Trouver des solutions de proximité pour alléger le quotidien des proches aidants.

www.maboussoleaidants.fr

▣ Le service téléphonique ECO

Trouver écoute et conseils grâce au service téléphonique ECO. www.agirc-arrco.fr, rubrique *Annuaire des caisses de retraite*

▣ Des événements en région

Des conférences et événements pour bien vieillir, en ligne ou en présentiel dans votre région.

www.agirc-arrco.fr, rubrique *Mes services / Participer à un événement*

Personnes en perte d'autonomie

▣ Maison de retraite ou établissement de soins Agirc-Arrco

Trouver une maison de retraite ou un établissement de soins.

www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite



À partir de 50 ans

▣ Centres de prévention Agirc-Arrco

Bilans et conseils personnalisés pour être bien dans votre corps, bien dans votre tête.

www.centreprevention.fr



Fin de carrière

▣ Anticiper son départ à la retraite

et construire son projet de vie.

www.agirc-arrco.fr, rubrique *Préparer ma vie à la retraite*

À partir de 65 ans

▣ Solidarité Seniors

Lutter contre l'isolement des personnes âgées grâce au Service Civique Solidarité seniors.

www.sc-solidariteseniors.fr



> 1 MOIS D'AIDANCE, 1 AN DE CONSÉQUENCES

RETOUR D'EXPÉRIENCE : DE L'AIDANCE CHOISIE À L'AIDANCE SUBIE, ... OU LORSQUE J'AI FRÔLÉ (D'UN PEU TROP PRÈS) LE BURN-OUT.

Témoignage de : **Gabrielle GUEYE**

FONDATRICE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE
D'INTERFACIA

L'aidance est très souvent assimilée à un **chemin long**, parsemé d'embûches. Je l'ai connue pendant **10 ans**, voyant **ma maman** faire les courses, gérer les soins ..., organiser les moments de visite de chacun pour que ma **grand-mère** ne soit jamais seule trop longtemps. **Interfacia** existe sûrement grâce à elles. Mais moi, **je n'avais jamais été aidante**.

J'étais sensible, très sensible, mais je peux le dire aujourd'hui, je n'avais compris que partiellement...

Comme je le dis depuis des années, être **salarié aidant**, ce n'est pas être intrinsèquement **fragile**... mais il est nécessaire de reconnaître qu'on peut le devenir. Et, c'est un peu mon histoire.

Je m'appelle **Gabrielle**, j'ai **48 ans**, une vie sociale et familiale riche et épanouissante, je dirige **deux modestes entreprises** et je suis devenue **aidante le temps d'un éclair**. Une expérience qui a bouleversé ma vie. Nulle envie, ni besoin de me plaindre. Simplement un **désir de partage**. Pour que, celles et ceux qui n'ont pas de voix pour le moment, ne se sentent pas seuls(es). Et puis disons-le, pour que les managers et les dirigeants d'entreprise qui n'ont pas été confrontés à la chose puissent peut-être **encore mieux comprendre**.

[...]

Mon expérience est courte et intense. Elle n'a duré **qu'un mois** ! Et pourtant, elle a **bouleversé** près d'un an de ma vie. Et, c'est cela qui me semble le plus important à partager avec vous. Bien qu'étant plutôt très libre de mon temps et de mes dossiers, en **bonne santé**, faisant régulièrement du sport, avec des temps de transport pratiquement inexistants, **l'aidance m'a « essorée » en 1 mois**.



Mon aidance ?

Pendant quelques temps, j'ai **proposé mon aide**, avec mon temps, mon énergie, mes compétences, mon envie, et puis du jour au lendemain (en une nuit), la **dimension volontaire** est devenue une question de **survie**. Mes compétences et mes savoirs ont connu **leurs limites**. Il a fallu mobiliser les forces et solutions nécessaires au maintien en vie de l'autre. Il a fallu mobiliser chaque rouage administratif, public, familial, médical, malgré des refus incompréhensibles, malgré leurs réserves, malgré mon lien de parenté direct, mais sans lien de responsabilité (*je rage !*).

Il m'a fallu convaincre, demander de l'aide, supplier, être **humiliée** parfois... Mais quand on **aime**... >>>>

Enfin, après des moments de peur, d'inquiétude, de colère, de solitude face **aux désabusés du système...** les choses se sont organisées, sont allées un peu mieux, puis vraiment mieux et **l'aidance** a « changé de mains » ... des mains que **l'administration** juge plus **légitimes** (*même si elles sont moins compétentes, et je ne compare pas ici l'amour*)...

Les conséquences ?

Mon premier **arrêt maladie** pour **épuisement** en **25 ans d'activité**. Deux semaines d'arrêt. Deux semaines où j'ai dormi, presque non-stop.

Elles ont été suivies de **deux mois** sans pouvoir travailler plus de deux heures par jour ; puis de **six mois** où il m'a fallu noter chaque chose à faire, pour ne pas oublier (*même si parfois, le temps de prendre un stylo était trop long... je ne savais plus ce que je devais noter...*).

Enfin, ce sont **douze mois** qui auront été nécessaires pour être à **nouveau moi...** Et tout cela sans avoir à gérer les demandes (même légitimes) d'un **manager** ou de **collègues**. ●

[...]



Handifaction : le **baromètre** de l'accès aux **soins** des personnes vivant avec un **handicap**. Un outil pour développer des **actions ciblées et adaptées** sur les différents territoires.

Face au handicap, il est important de s'exprimer sur les **conditions d'accès** aux soins. Conçu par et pour les personnes vivant avec un handicap, le **questionnaire du baromètre Handifaction** invite les personnes concernées à partager leur expérience, leur ressenti et leur satisfaction après chaque visite auprès d'un professionnel de santé (*en ville ou à l'hôpital*), après un **refus et/ou abandon de soins**.

Participer au baromètre Handifaction, c'est permettre de mieux comprendre les **problématiques** rencontrées par les personnes en situation de handicap, et aider les **professionnels de santé** à mieux les **soigner** et ainsi rendre les soins toujours plus accessibles.

Comment répondre au questionnaire ? Le questionnaire peut être complété en moins de **5 minutes**, seul(e) ou accompagné(e). Il est accessible sur **handifaction.fr**, sur **application mobile** (sur iOS et Android) ou en version **papier** téléchargeable sur le site. C'est simple, rapide et anonyme !

Contact :

Besoin d'informations complémentaires ? Vous pouvez contacter par mail à l'adresse suivante : **handifaction.cramif@assurance-maladie.fr** ●

Source : Extrait du kit de communication clés en main du service Handif Action de la Cramif, gestionnaire du baromètre depuis le 1er janvier 2022 et la Cpm des Flandres, caisse d'appui national sur la thématique du handicap (www.handifaction.fr)



> LES PRÉVENTIONS ONT MILLE COULEURS

De la *Conscience à l'Action* : Un chemin vers le *changement*

Prendre connaissance des ressources disponibles est une première étape vitale, mais **franchir le pas vers l'action** est ce qui transforme vraiment la vie.

Nous savons que **l'initiative** peut être intimidante, que le doute et l'hésitation peuvent parfois **freiner l'élan**. Cependant, chaque petite action compte et peut mener à des **changements significatifs**. Que ce soit participer à un atelier de gestion du stress, rejoindre un groupe de soutien, ou simplement assister à une conférence, chaque initiative vous rapproche d'une **vie plus équilibrée et épanouie**.

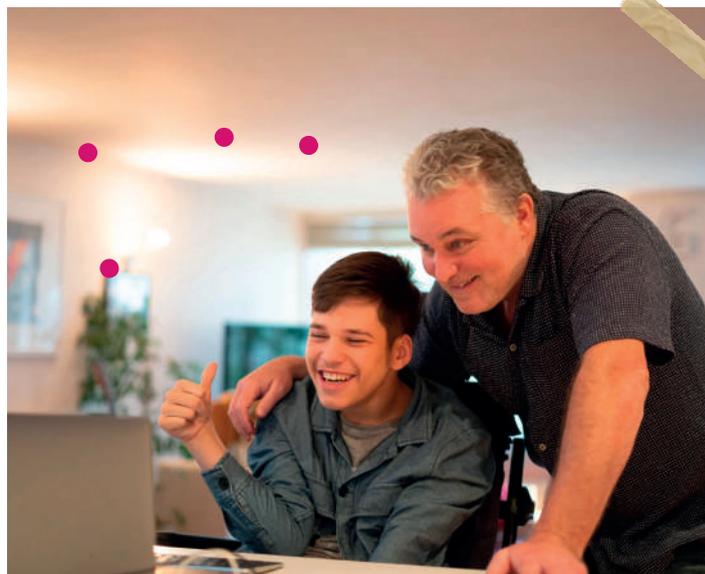
LEVER LES BARRIÈRES : MOTIVATION ET ENGAGEMENT

Lorsque vous hésitez à participer ou à vous engager, rappelez-vous **pourquoi** vous avez commencé à lire cette information. Quel était votre **espoir ou votre besoin initial** ? Visualisez les **bénéfices** à long terme que ces activités peuvent apporter non seulement à vous-même, mais aussi à ceux que vous aidez. **Laissez cette vision guider vos actions**. Souvenez-vous que chaque petit pas est un élément de **progression** et qu'il contribue à un plus grand **bien-être**.

UN APPEL À AGIR :

Nous vous invitons à choisir une **activité** qui résonne particulièrement avec vous ce trimestre. Prenez **ce choix** comme un **engagement** envers vous-même et voyez-le comme une première étape dans votre **parcours de prévention** et de **bien-être**.

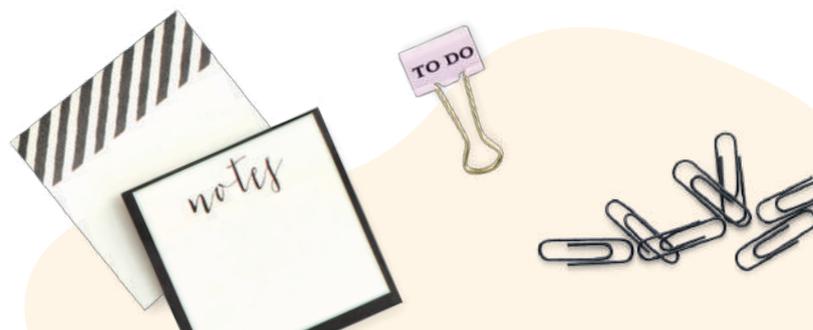
Vous n'êtes pas seul : chaque événement est une porte vers une **communauté** de soutien et de compréhension. Engagez-vous dès aujourd'hui. L'action que vous entreprenez maintenant est le fondement sur lequel vous bâtirez **une routine de soin durable** pour vous et votre proche.



Focus sur l'Agenda de Chemins d'Aidants : Une *Ressource Clé* pour la *Prévention*

Dans notre quête continue de **soutien aux aidants**, l'**agenda de "Chemins d'aidants"** se révèle être bien plus qu'un simple calendrier d'événements. Il incarne un **outil de prévention** essentiel, conçu pour vous, aidants, qui jouez un rôle crucial, mais souvent sous-estimé, dans le bien-être de vos proches. Chaque activité, atelier ou rencontre listé est une opportunité de renforcer **vos compétences** et de trouver **du soutien** dans votre parcours.

L'agenda de "Chemins d'aidants" n'est pas seulement un outil pour **planifier votre temps**, c'est une **invitation** à changer, à grandir, et à vivre pleinement. Nous sommes là pour chaque étape que vous franchirez, prêts à vous soutenir et à vous guider. >>>>



Un programme pour « Bien vieillir »

L'ASEPT propose un **programme "Bien vieillir"** sur le territoire de la Charente. Le programme « Bien vieillir » est à destination des personnes **de 55 ans et plus**, qui souhaitent **préserver** leur **capital santé** et leur **qualité de vie**.

L'ASEPT, en partenariat avec **les régimes de retraite**, vous propose de participer à :

- **Des événementiels** : 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, ils sont complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un parcours abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir. Ils sont **gratuits** et se déroulent **hebdomadairement** par groupe de **10 à 12 personnes**, près de chez vous.

L'ASEPT vous propose un large choix **d'activités**, décrites ci-dessous. Pour tout renseignement et inscription, n'hésitez pas à nous contacter au **05 46 97 53 02**.



PROCHAINS ÉVÈNEMENTS :

Escape Game « Les Clés du Bien vieillir » :

Une **animation** stimulante, adaptée et créatrice de lien social qui plongera les participants dans des univers à la fois familiers et énigmatiques. Cette action vise à **sensibiliser les seniors** aux bonnes pratiques à mettre en œuvre pour **mieux vieillir** et à stimuler les **capacités cognitives** des participants.

 Prochaine session au **2^e semestre 2024**.

PROCHAINS ÉVÈNEMENTS :

Conférences « Prévention des chutes » :

Animées par un **professionnel de santé**, ces conférences permettent la **diffusion d'informations** et des **échanges** avec un professionnel de santé autour de la prévention des **chutes**. Présentation des ateliers de prévention santé de **L'ASEPT** avec possibilité de s'y inscrire.

 Prochaine conférence au **2^e semestre 2024**.

Avec Nos Proches : *Association Nationale pour les proches aidants*

Nous sommes une association engagée dans le soutien de **tous les aidants** partout en **France** tout au long de leur parcours. Notre mission est **d'ÉCOUTER et d'AGIR** pour les **aidants et anciens aidants**.

→ Les actions d'Avec Nos Proches

- Un **numéro national** pour les aidants. Le **01 84 72 94 72** est disponible de 8h à 22h, 7j/7 (*conversation anonyme et coût d'un appel local*). Au bout fil, des **bénévoles** qui ont vécu **l'accompagnement** d'un proche fragilisé. Ils recueillent la parole des aidants et offrent une **écoute neutre**. Ils établissent un lien de confiance et peuvent proposer un accompagnement personnalisé avec des professionnels de l'association (*psychologue ou chargées d'information*).

»»»»

- Des **ateliers** par **téléphone** pour se retrouver entre aidants et échanger autour d'une thématique.
- Des **outils et campagnes de sensibilisation** à destination des professionnels de santé, des entreprises, des anciens aidants et du grand public.

→ En 2023, chez Avec Nos Proches

- Plus de **7 000 appels d'aidants** ont été reçus, ce qui a donné lieu à plus de **700 heures d'écoute** entre un bénévole et un aidant.
- Une équipe de **13 salariés** (100% en télétravail) et une **soixantaine de bénévoles** sont mobilisés.
- La mise en ligne **d'une plateforme** d'information et de sensibilisation dédiées à la **santé des aidants**.

→ Soutenir Avec Nos Proches

- Faire un don pour financer nos actions
- Devenir bénévole à nos côtés
- Partager nos actions sur les réseaux sociaux pour sensibiliser davantage

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.avecnosproches.com.

J'ai pu déposer tout ce qui me tracassait, tout ce qui me faisait peur... Il y a avait beaucoup de bienveillance dans l'appel.

Témoignage d'une aidante qui a appelé la ligne.



Mon Agenda de Proche Aidant :

Parce qu'on connaît tous et toutes quelqu'un qui accompagne un **proche fragile**. Parce que vous êtes peut-être vous-même aidant ?

L'association nationale **Avec Nos Proches** a créé « **Mon Agenda de Proche Aidant** ». Il s'agit d'un agenda totalement **personnalisable**. On y découvre des espaces pour planifier les rendez-vous pour soi et son proche ; des histoires inspirantes d'aidants ; des ressources à partager ; des astuces et des conseils pratiques.

Cet agenda est **envoyé gratuitement** (dans la limite d'un seul exemplaire). Pour le commander, rendez-vous sur le **site Hello Asso** :

<https://www.helloasso.com/associations/avec-nos-proches/boutiques/mon-agenda-proche-aidant>. >>>>

Mon Journal Santé d'Aidant :

Parce qu'à côté d'un patient, il y a souvent un proche qui aide, l'association nationale **Avec Nos Proches** envoie **gratuitement Mon Journal Santé d'Aidant** aux **professionnels de santé** (*infirmiers, pharmaciens, médecins...*)

À l'image d'un **cahier de santé**, ce journal donne des informations, propose un suivi personnalisé pour permettre à l'aidant d'accéder à des ressources. Pour le commander **gratuitement** : **01 84 72 94 70** ou **contact@avecnosproches.com**

Avec Nos Proches, association nationale, qui écoute et agit pour les aidants et anciens aidants. Pour le commander, rendez-vous sur le site **Hello Asso** : <https://www.helloasso.com/associations/avec-nos-proches/boutiques/mon-agenda-proche-aidant>



Rencontre Santé
AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !

MUTUALITÉ FRANÇAISE
Association Française des aidants

Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?

Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes

FINANCEURS : ARS, CNSA
PARTENAIRES : CHARENTE, Dynam'Jeune, GHT de Charente

Les ateliers de prévention de la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine

La **Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine** est le **premier opérateur privé** de prévention et promotion de **la santé** dans la région. Elle organise plus de **330 interventions** chaque année.

Qu'ils soient adhérents mutualistes ou non, l'objectif est d'aider les Néo-Aquitains à adopter des **comportements bénéfiques** pour leur santé et éviter les conduites à risque. Les interventions sont conçues pour **accompagner les participants** tout au long de leur vie et les inciter à devenir **acteurs de leur santé**.

Accompagner **un proche** au quotidien peut être **épuisant** sur un plan physique et psychique. Les difficultés rencontrées peuvent impacter **l'état de santé** des aidants et entraîner une situation **d'isolement**. La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine les soutient afin qu'ils puissent se ménager et préserver leur santé. >>>>



Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique Aidant et en forme

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien et découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée.



ATELIER 2 : trouver un équilibre Aidant et heureux

Et moi dans tout ça ? Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à s'oublier. Dans cet atelier, il sera question de réfléchir ensemble au rôle d'aidant, ses limites mais aussi ses richesses ! Autour d'une activité de détente et de bien-être, cet atelier vous donnera quelques clés pour trouver un meilleur équilibre au quotidien.



ATELIER 3 : préserver un lien social Aidant, mais pas seulement...

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons un atelier pour échanger, conter et se raconter, notamment par le lien aux autres, au travers d'une activité rimant avec partage et convivialité.



RENCONTRE SANTÉ

Bien Vieillir

GRÂCE À L'ART, EXPÉRIMENTEZ
ET ANTICIPEZ LES EFFETS
DE L'ÂGE SUR VOS SENS

Ateliers | Sur
GRATUITS | INSCRIPTION
POUR LES + DE 60 ANS

✉ leonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 48 10 88 97



P'Art à Chute Un cycle de 4 ateliers à la carte



⇒ Mon équilibre dans l'assiette

Goût, plaisir et nutrition... Autour d'une animation qui fait saliver les papilles, questionnez vos sens, vos habitudes de consommation mais aussi vos représentations. Apprenez à déjouer les effets de l'âge qui peuvent altérer vos sensations gustatives, votre appétit et donc votre équilibre. **avec une diététicienne & une cheffe cuisinière**



⇒ Mon équilibre en vue

Plongez dans l'univers de la photographie, des lumières, des contrastes, pour mieux comprendre l'impact du vieillissement sur votre vue ! L'occasion de partager de bons réflexes pour prendre soin de vos yeux ainsi que des solutions pour aménager votre habitat et prévenir le risque de chute. **avec un photographe & un opticien**



⇒ Mon équilibre en mouvement

Laissez-vous entraîner dans l'univers du mouvement et du corps. Vous comprendrez mieux comment une activité physique et des pieds en bonne santé, peuvent être les meilleurs alliés pour votre forme et votre équilibre. Alors, entrez dans la danse ! **avec un danseur & un ergothérapeute**



⇒ À l'écoute de mon équilibre

Fréquence, intensité, décibels... Venez composer et mesurer les sons pour mieux décrypter votre environnement sonore, comprendre les effets de l'âge sur votre audition et déjouer les pièges pour votre santé et votre équilibre. Ainsi, vous ne risquerez pas de tomber de haut ! **avec un musicien & un audioprothésiste**

Quelques ressources :

De nombreux guides existent à destination des aidants. **L'Agirc-Arrco** a développé « **Ma Boussole Aidants** », un annuaire de services géolocalisés, un agenda d'évènements dédiés, des articles et des témoignages, des droits et des aides financières... Vous retrouverez notamment **les solutions les plus proches de chez vous**.

Retrouvez également les **structures** liées aux **parcours de soins** sur l'**annuaire** du **Dispositif d'Appui à la Coordination**. Sur l'annuaire, vous serez guidé afin de trouver, sur votre territoire, les **structures adaptées** à votre accueil et accompagnement. Vous retrouverez également les **évènements** du territoire sur le **site dac-16.fr** auxquels vous pouvez participer.

Pour retrouver les **professionnels libéraux**, vous pouvez utiliser **l'annuaire santé**, développé par le **Ministère de la santé et de la prévention**, qui recense tous les **libéraux** du territoire.

Enfin, en Charente, le **site de la Dynamique des Aidants** vous propose **des fiches partenaires** ainsi que les actualités du territoire et les **derniers numéros** de Chemins d'Aidants : **www.dynamiqueaidants16.fr**

Vous pouvez retrouver des informations fiables sur divers sujets ici :

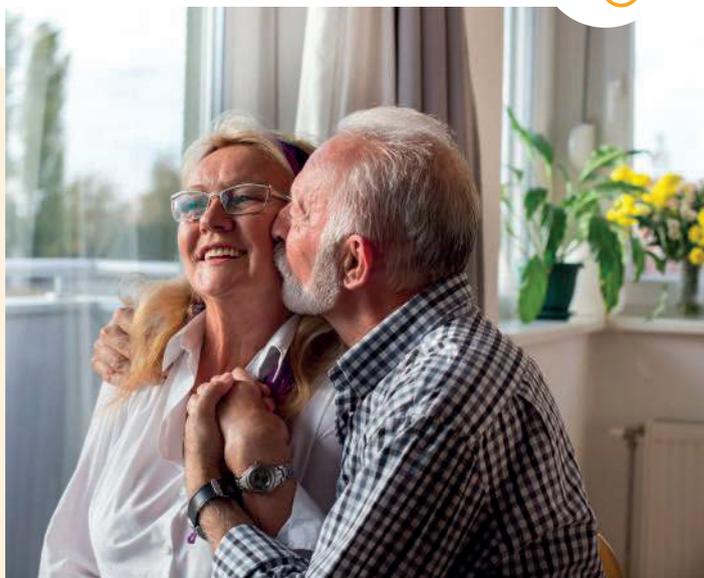
<https://www.servicepublic.fr/>



LIENS & RESSOURCES :

- <https://maboussoleaidants.fr/>
- <https://annuaire.dac-16.fr/>
- <https://dynamiqueaidants16.fr/>
- <https://annuaire.sante.fr/>
- <https://www.servicesalapersonne.gouv.fr/>
- <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>
- <https://reso2pairs.fr/>
- <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/>

- **Guide pratique « Être aidant au quotidien » KLESIA**
- **Guide des proches aidants pour les nuls** (co auteur **Marina AL RUBAEE**) - **Aider les aidants (Marc VENTURAT)**
- **Ouvrages DR ROSSINOT Hélène**
- **Podcast Christelle EVITA**
- **Sensibilisation personnel médical-repérage (Plan de repérage massif des aidants)**



> J'AI PARTICIPÉ : COMMENT J'AI REJOINT LES ATELIERS CONNECT'AIDANTS...

PAR UNE SALARIÉE DE L'ASSOCIATION ET UN ÉCOUTANT: ANCIEN AIDANT

Je suis un **ex-proche aidant** et j'ai été confronté à **l'aidance** une bonne partie de ma vie. J'ai été proche aidant principal, sur la période **2010 à 2016**, de **mon petit frère** atteint d'un **double cancer** et de **ma maman** souffrant de différentes **pathologies rares** et de **l'avancée en âge**.

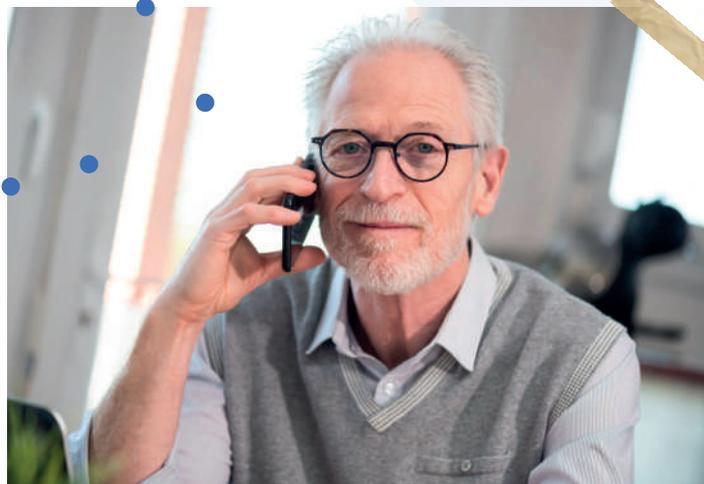
De plus, la disparition de mon petit frère, dernier fils de ma maman, a eu un **impact fortement négatif** sur **la santé** de la fratrie et de ma maman.

J'ai rejoint **en 2012** un **Groupe d'échanges de proches aidants**. Il est né de l'initiative du département où je réside la SEINE et MARNE, par le biais de la **MAISON DES SOLIDARITÉS** de ma ville de résidence et de la **CRAMIF** (*Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île de France*).

En 2015, on nous a proposé de rejoindre un « **comité technique** » qui regroupait différents professionnels issus du secteur **médico-social**. Nous avons eu la possibilité de réfléchir et construire **différents outils** qui se sont matérialisés sous forme de **fresque** relatant le parcours d'un proche aidant, des livrets de sensibilisation sur **les difficultés** que pouvaient rencontrer les proches aidants, et de **deux pièces de théâtre**.

Cela nous a permis de prendre conscience de notre propre **parcours**, de **nos freins**, de nos **propres difficultés**. Nous avons pu prendre conscience, que le **prendre soin de nous** n'était pas quelque chose de **facile et d'inné**.

Je suis devenu **co-animateur** de ce **comité technique** suite au départ d'une des deux animatrices.



Malheureusement, nous avons pu également découvrir l'importance de prendre soin de soi au travers de la **disparition d'un de nos amis membre du Groupe**. Ce dernier, proche aidant de **sa femme**, avait des **problèmes de santé** et participait régulièrement aux différentes activités et animations proposées (*réunions, forum de sensibilisation*).

Nous, professionnels et proches aidants, avons essayé de **le sensibiliser** à faire attention à lui, de mettre en place des **aides humaines extérieures**. Il semble que c'était quelque chose d'insurmontable pour lui et malheureusement, nous avons appris sa disparition. C'est une expérience qui a marqué tout le Groupe et a parfaitement illustré **notre fragilité**.

Fin 2021, j'ai rejoint **l'Association Avec Nos Proches** en tant que **Bénévole Ecoutant** sur la **ligne d'écoute** qu'elle propose aux proches aidants et depuis peu aux anciens proches aidants.

L'association propose également des **ateliers Connect'Aidants** : il s'agit de groupes d'échanges et partages entre aidants, organisés par **téléphone** autour d'une thématique prédéfinie. >>>>

Dernièrement, j'ai participé à un « **Parcours Connect'aidants du proche aidant** » qui se matérialise par une succession de **5 séances d'échanges téléphoniques** suivis d'une **réunion de bilan**. Les séances sont espacées de 15 jours.

L'objectif est de suivre, d'accompagner et soutenir **l'évolution des différents membres** d'un Groupe prédéfini suivant les inscriptions des aidants participants. Les discussions entre aidants les amènent à réfléchir sur **leurs rôles** de proches aidants et **les impacts** que cela peut avoir sur leur vie. Il y a eu **3 participants** sur ce parcours. Tous les 3 traversaient à des moments différents dans l'aidance.

Une personne s'occupait depuis de nombreuses années de **sa femme** et devait justement subir une **petite intervention** et elle cherchait comment s'autoriser et/ou se permettre de se **soigner** et quels relais mettre en place.

Une personne qui était au début de l'aidance : les médecins venaient de détecter chez **son mari un cancer**. Elle s'interrogeait sur ses émotions et la communication avec ses proches pour trouver **sa place** et en laisser aux autres.

La dernière s'occupait de **sa maman** qui était en **foyer logement** et avait été hospitalisée. Elle cherchait à comprendre comment mettre en place une **institutionnalisation** (entrée en EHPAD) : concrètement, mais aussi émotionnellement et comment l'expliquer à sa maman. La personne devait également faire un choix professionnel et partir pour une période d'environ **6 mois à l'étranger**. Elle a également partagé une certaine **fatigue**, tant physique qu'intellectuelle.



Le **parcours Connect'Aidants** permet aux aidants de **s'inspirer** de l'expérience des autres et de découvrir les bienfaits, voire l'importance **du prendre soin d'eux** : c'est-à-dire mettre en place des **activités** qui leur font du bien et plaisir. Lâcher prise sur des activités qui peuvent être relayées à un proche ou différer une action qui leur paraissait très importante, mais qui ne mettait pas en danger leur proche ni eux-mêmes

Dans ce parcours, les aidants se sont autorisés à demander et à déléguer partiellement, voire en totalité **la prise en charge de leurs proches** : à des **personnes de confiance** (*famille, amis, professionnels, institutions spécialisées*) sur de courtes périodes et selon leurs besoins, à leur environnement familial et proche.

Leur temps de **cheminement et d'acceptation** de leurs besoins de confiance en eux a été différent. Il faut savoir que nous sommes **tous uniques** et que notre **relation d'aide** l'est aussi. Cela dépend de notre vécu, de notre histoire et des relations que l'on entretient avec nos proches. Ils ont une **prise de conscience** par rapport à l'objectif qui est "Soutenir notre proche dans la durée". >>>>



Je pense très sincèrement que, d'une certaine façon, **une action** est plus facile à mettre en place et à accepter quand elle est **anticipée** plutôt que d'être dans **la réaction**, attendre que cela arrive pour agir. Pour moi, nous nous imposons dans ce cas une **double souffrance**.

En effet, nous ne sommes plus **maître de la situation**, cela devient une obligation et nous renvoie une certaine culpabilité, en nous disant « *je n'ai pas été capable* » ou « *je ne suis plus capable* » de m'occuper de mon proche.

Malheureusement, nous pouvons le voir régulièrement au niveau de notre **système de santé**: nous sommes plus dans le **curatif** que dans la **prévention**.

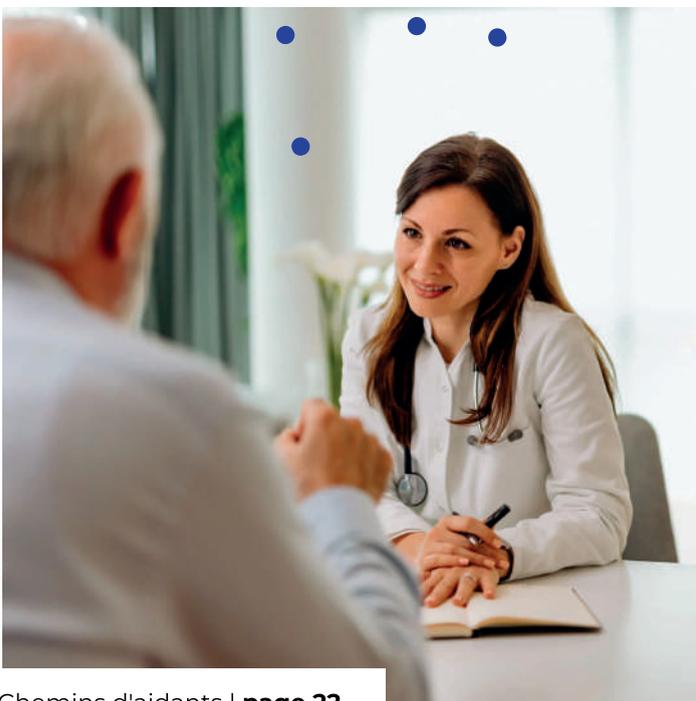
Pour les proches aidants c'est encore pire. En effet, il nous faut déjà prendre conscience de **ce rôle**, ce qui n'est pas évident compte tenu qu'il n'existe pas de **réel statut** ni de réelle **reconnaissance**. Nous agissons, sans nous poser de question, de façon naturelle et très souvent **par amour**. Nous n'avons pas le temps de prendre du recul et de la hauteur sur notre propre situation.



La santé et **le confort** de notre proche sont notre **principal objectif**. Notre santé et notre confort passent bien après, d'où ce triste constat **qu'un aidant sur 3** environ **disparaît avant son proche** par épuisement, oubli de soi et plus particulièrement de sa santé.

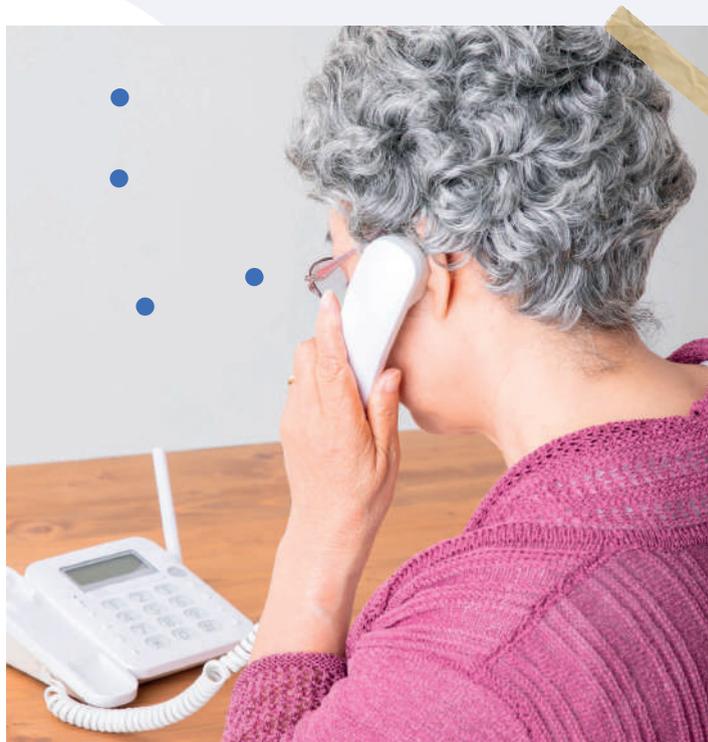
Nous ne pouvons que nous féliciter du rôle des différentes associations de proches aidants, et plus particulièrement de **l'Association AVEC NOS PROCHES** qui met à la disposition des professionnels de santé, des **outils de sensibilisation** (*mon journal de santé d'aidant, mon agenda de proche aidant, etc.*) à remettre aux proches aidants qu'ils sont amenés à rencontrer. Elle participe activement également au **mois de la santé en avril** de chaque année en proposant des webinaires, des témoignages, des ateliers.

De plus, **la ligne d'écoute** permet aux proches aidants de faire part de leurs doutes, leurs peurs, difficultés, questionnements sans avoir peur du **jugement** et du **regard des autres**. Ce dispositif garantit **l'anonymat**. En effet, nous ne savons jamais qui nous appelle et nous lui laissons le soin de nous dire ou déposer ce qu'il souhaite. Les écoutants bénévoles ont tous connu **l'aidance** donc peuvent mieux les comprendre, les accompagner et leur permettre de **déculpabiliser**. >>>>



Il me semble que nous prenons conscience de l'importance des **tests de prévention** et que nous y soumettons quand, dans notre environnement, une personne a été touchée. Il est donc important que nous prenions conscience qu'il est important de **prendre soin de soi**, en s'autorisant et se permettant de réaliser régulièrement **un bilan de santé**. À nous, dans la mesure du possible de nous informer, de mettre en place le plus tôt possible **des relais** et **des actions préventives**.

L'objectif est de pouvoir s'inscrire dans **la durée** et accompagner au mieux notre proche. Nous sommes souvent **son « phare »**, la personne qui la connaît le mieux et en qui il a toute confiance. ●



Pour participer à un atelier, rendez-vous ici : <https://www.avecnosproches.com/des-ateliers-par-telephone/>

📍 LIGNE D'ÉCOUTE AVEC NOS PROCHES :



AVEC NOS PROCHES

Une ligne d'écoute

Vous accompagnez un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge ? Comme **11 millions** de parents, conjoints, enfants, amis... Vous êtes un proche aidant.

Depuis 2012, nous proposons une ligne d'écoute nationale le **01.84.72.94.72** disponible **tous les jours de 8h à 22h** (prix d'un appel local et anonyme)

Vous avez des questions, des doutes, besoin de soutien, de prendre du recul, une première réponse se trouve peut-être au bout du fil...

Appelez-nous, nous sommes passés par là **01.84.72.94.72**

Être écouté

La ligne d'écoute pour les aidants, c'est...

- un espace où parler librement, sans tabou ni jugement, avec quelqu'un qui est passé par là
- un moment pour soi, pour souffler et prendre un peu de recul
- une ligne où poser vos questions
- une ligne où trouver des éléments de réponse et être orienté vers des interlocuteurs proposant des solutions



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Jean
AIDANT

« Il faut avant tout être en bonne santé soi-même pour pouvoir s'occuper de la santé de son proche »



Jacqueline
AIDANTE

« Cela faisait quelque temps que je n'allais plus trop bien. J'avais l'impression de TOUT oublier. J'avais peur. Et si, comme pour mon conjoint, c'était la maladie d'Alzheimer ? Alors, j'ai fait un test pour dépister une maladie cognitive. En fait, c'était de la fatigue due à des troubles du sommeil. J'étais soulagée »



Monique
AIDANTE

« Les ateliers santé auxquels j'ai participé m'ont fait prendre conscience qu'il fallait que je me « reprenne en mains » du point de vue de ma santé. Depuis, je ne dis pas que tout s'est arrangé dans le quotidien avec mon mari, mais ça va quand même un peu mieux »

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

