



N°2

TRIMESTRIEL : FÉVRIER | MARS | AVRIL 2021

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des réunions et ateliers prévus en Charente

P.11-19

### ÊTRE AIDANT

Etat des lieux de la santé des aidants

### DISPOSITIF AGIRC ARRCO

Présentation et information sur les aides proposées

### LA SANTÉ DES AIDANTS

Conséquences physiques et psychologiques

### UNE NUIT DE JUILLET

Témoignage et pensées d'un aidant

### ATELIERS DE L'ASEPT DES CHARENTES

Retour d'expérience

P.4-5

P.6-7

P.8-10

P.20-21

P.22-23

## > ÉDITO #1

### Comment va votre femme/votre mari ? Comment va votre maman/votre papa ? Comment va votre fille/votre fils ?

Cette question, vous l'entendez souvent. L'entourage se préoccupe de l'état de santé de votre proche malade et/ou dépendant. C'est bien normal. C'est vrai, **c'est lui qui est malade**. C'est pour lui que vous **organisez**, que vous **planifiez** les rendez-vous médicaux dont il a besoin. D'ailleurs, vous êtes devenu(e) un(e) expert(e) de la prise de rendez-vous. Telle date, médecin traitant... Telle date, orthophoniste... Telle date, kiné... Telle date, neurologue... Vous êtes devenu un pro du post-it, à tel point que votre frigo en est recouvert sur chaque cm<sup>2</sup> !

Pas un seul RDV de manqué, vous êtes sur tous les fronts ! Toujours présent, attentif à chaque parole des spécialistes. Vous mettez tout en place pour **veiller au bien-être de votre proche**. Le planning est chargé : du matin au soir et du soir au matin, vous êtes là.

Un matin, vous vous sentez un peu plus fatigué que d'habitude. La nuit a été agitée, c'est pour ça... Un café et ça repart ! Il faut que ça passe de toute façon... Vous regardez le frigo pour vérifier l'heure du passage du médecin et vos yeux tombent sur un post-it recouvert par un autre. Celui-ci c'était pour vous, un RDV chez le dentiste, prévu avant-hier. Mince, vous l'aviez oublié celui-là. Ce n'est pas grave, ce n'est que le dentiste...

Le suivi médical de votre **proche malade est primordial** et cela vous l'avez bien compris. **Vous prenez soin de lui, mais à quel moment prenez-vous soin de vous ?**

Voici déjà la deuxième édition de Chemins d'aidants, ce petit journal trimestriel plein de ressources, **réalisé par des aidants pour des aidants**. Vous y trouverez des informations sur nos partenaires existants sur le territoire qui agissent pour la santé des aidants. Et n'oublions pas l'importance de **la pair aidance**, ce partage de témoignages d'aidants qui peut faire écho à ce que vous vivez au quotidien.

J'espère que vous prendrez plaisir à lire ce numéro, qu'il vous apportera ce dont vous avez besoin, et pourquoi pas vous donnera l'envie de participer à l'élaboration des prochains numéros. ●

*Emilie Raynaud*

COORDINATRICE DE LA PLATEFORME DES AIDANTS CENTRE, NORD ET EST CHARENTE

## L'ARRÊT D'AC !

Cette deuxième 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 - plateforme des aidants** : Marie BANCHEREAU

**Arthérapeute** : Mélanie BAUGARD

**Chargé de mission UNA 16-86** : Ludovic BLANC

**Psychologue plateforme des aidants** : Lydie BERTHELOT

**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)

Marie Claude P

**Coordinatrice plateforme des Aidants Sud et Ouest** : Emmanuelle MERVEILLE

**Coordinatrice plateforme des aidants Centre Nord et Est** : Emilie RAYNAUD

**Bénévole** : Joëlle RASSAT

**Relectrice correctrice bénévole** : Tanafit REDJALA

### 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.com) - [Pexels](http://Pexels.com)

### 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.

# > APPROCHE QUALITATIVE DE LA SANTÉ

BILLET DE **JOËLLE RASSAT**

**L'Organisation Mondiale de la Santé**, dans le préambule de sa Constitution (adopté en 1946, il y a de cela bientôt 75 ans...), énonce que **la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en **une absence de maladie ou d'infirmité** ».

De nombreux commentateurs l'ont déjà souligné : cette définition constitue un **objectif à atteindre** extrêmement **ambitieux**. En revenant sur son énoncé, on se dit qu'en effet **le total bien-être physique mental et social**, c'est ça **la santé** mais... dans le même temps, il y a comme un hic. L'association du bien-être et de la santé n'est pas si naturelle que ça. Qui parmi nous, qui sommes ou avons été en bonne santé, attesterait qu'il est ou a été plongé dans cet état de complet bien-être ?

**Qu'est-ce que le bien-être d'ailleurs ?**  
Le **Larousse** le définit comme un « état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit » ...

Nous raisonnons dans **deux directions** pour expliquer le décalage ressenti entre **l'objectif de santé** fixé pour tous au sortir de la **Seconde Guerre Mondiale et la réalité** :

- Le bien-être, est une notion globale, **un concept holistique** qu'on a du mal à décomposer en éléments objectifs. Dans le sens inverse, ça ne marche pas non plus Quand on ajoute tous les éléments objectifs qui attestent de la bonne santé, on ne tombe pas sur le bien-être.
- Le bien-être implique un **ressenti subjectif**, le sentiment qu'on est bien. Nous sommes nombreux à connaître ou à avoir connu quelqu'un de lumineux et de rayonnant qui pourtant est ou était malade...



Alors la définition de l'OMS est-elle bonne à jeter aux orties ? **Non**. Parce que c'est difficile de trouver un objectif de santé plus ambitieux et plus généreux, et puis on peut travailler à le rendre directement plus atteignable.

Ainsi, pour les aidants qui négligent trop souvent leur santé au service de leur proche, **la « salutogenèse »** inventé par, **un sociologue médical du vingtième siècle** peut être une piste. **Aaron Antonovsky** a cherché à savoir comment certaines personnes faisaient pour **affronter avec entrain et optimisme les difficultés de la vie**.

La compréhension des ressources utilisées l'a amené à reconnaître des « **perspectives créatrices de santé** » et à inventer le concept de « **salutogenèse** » (de *salus* : la santé en latin, et *génésis* : l'origine en grec).

Pour lui, la ressource essentielle, c'est « **le sens de la cohérence** » qu'explique le psychiatre **Jacques Besson**<sup>1</sup>. En la mesurant sur trois axes : « ... *d'abord*, est-ce que pour vous le monde est compréhensible ? *Ensuite*, est-ce que vous avez confiance dans vos ressources pour gérer votre vie ? *Enfin*, avez-vous confiance dans votre pouvoir de donner du sens à ce qui arrive ? ».

Ainsi, en tirant parti des **ressources** (biologiques, cognitives, émotionnelles, sociales, culturelles et éthiques<sup>2</sup>) à rassembler au service de la santé et en s'appuyant sur « **le sens de la cohérence** », les aidants peuvent **s'inscrire dans un parcours hybride de bien-être... en santé**. ●

1. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Salutogen%C3%A8se>

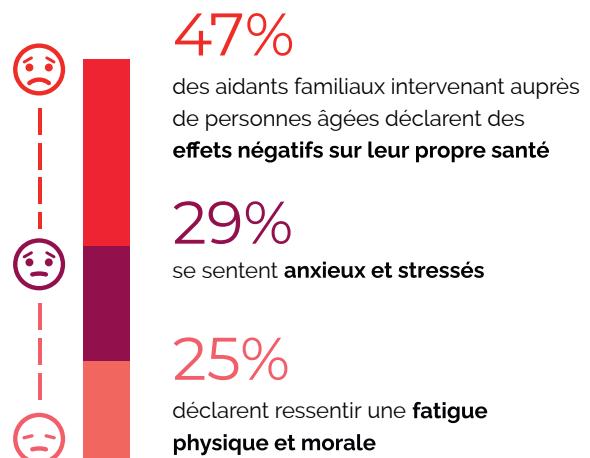
2. <https://rhea-ecoinfirmiere.fr/salutogenese/>

# > ÊTRE AIDANT : ÉTAT DES LIEUX DE LA SANTÉ DES AIDANTS

APPROCHE QUANTITATIVE PAR T. REDJALA

## QUELQUES DONNÉES QUANTITATIVES :

- Plus de **8 millions de Français** aident régulièrement un **proche à domicile**.
- Les **proches aidants** déclarent davantage de **maladies chroniques** que **les non aidants**.
- Les **conséquences psychiques** semblent encore **plus importantes** que **les conséquences physiques**.
- Dans les cas d'une aide modérée à un proche, **des expériences positives** pourraient potentiellement compenser **le stress** et **ses conséquences** sur la santé.



## DE MULTIPLES FACTEURS JOUENT SUR LA SANTÉ DES AIDANTS :

La santé des aidants est influencée par des interactions complexes entre les **besoins de la personne aidée**, la **situation personnelle de l'aidant**, et des **facteurs d'ordre socio-économique**.

Les **principaux éléments de charge** qui **augmentent les risques pour la santé** de l'aidant sont :

- Le **niveau et le type de dépendance** de la personne aidée ;
- Le **type de tâches effectuées** par l'aidant et **le temps** consacré à l'aide ;
- Le **genre de l'aidant** : les **femmes** sont plus nombreuses à déclarer des effets négatifs sur leur santé, en particulier les femmes qui cumulent éducation des enfants et soutien des parents ;
- Le **niveau de vie, la situation financière** de la personne aidée comme de l'aidant ;
- L'isolement, le manque de relations sociales, de soutien** de l'entourage familial, amical ou professionnel.

TABLEAU 1 : Les aidants déclarent que la **relation d'aide** a une **incidence négative** sur leur **propre santé** (synthèse de diverses enquêtes)

## PART DES AIDANTS DÉCLARANT SOUFFRIR :

|   |     |
|---|-----|
| D'une <b>maladie chronique</b> qu'ils <b>n'avaient pas avant d'être aidants</b> . ( <i>maladies chroniques le plus souvent déclarées : arthrose, rhumatisme, hypertension, maladies coronariennes</i> ) | 48% |
| De <b>problèmes de sommeil</b>  | 61% |
| De <b>douleurs physiques</b>  | 64% |
| D'une certaine « <b>tension</b> » voire de <b>beaucoup de &lt;&lt; tension &gt;&gt;</b>   | 56% |

## PART DES AIDANTS DÉCLARANT :

|   |   |
|---|---|
| Reculer ou renoncer à leurs propres soins                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>15% à 20%</b> selon les enquêtes</li> <li>• <b>31%</b> des aidants qui cohabitent avec la personne aidée</li> </ul> |
| Avoir <b>augmenté</b> leur consommation de <b>médicaments</b> | 25%   |
| Recourir aux <b>somnifères</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>36%</b> des conjoints aidants</li> <li>• <b>18%</b> des enfants aidants</li> </ul>                                  |
| Recourir aux <b>anxiolytiques</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>34%</b> des conjoints aidants</li> <li>• <b>24%</b> des enfants aidants</li> </ul>                                  |

**TABLEAU 2 : Les conjoints et les proches aidants cohabitant avec la personne aidée, déclarent davantage des effets négatifs sur leur santé.**

(enquête CARE-M - Capacités, aides et ressources des seniors en ménages - volet aidant, DREES, 2015)

| RELATION AVEC L'AIDÉ                | PROPORTION DÉCLARANT UNE CONSÉQUENCE NÉGATIVE |
|-------------------------------------|---|
| Aidant familial (cohabitant ou pas) | 47%   |
| Conjoint cohabitant                 | 64%   |
| Enfant cohabitant                   | 25%   |
| Aidant non familial                 | 17%   |



### FOCUS SUR LES JEUNES AIDANTS :

Chez **les jeunes aidants**, la situation d'aide a **des répercussions** :

- **sur la vie scolaire** (absentéisme)
- **le début de la vie professionnelle et de la vie sociale** (le sentiment de ne pas pouvoir profiter de leur jeunesse, la gêne ressentie quant au regard des autres sur le proche aidé),
- mais aussi sur **la santé** (symptômes physiques et psychiques).

**21 % des jeunes aidants** ressentent à minima un « **fardeau** » (au sens de charge psychologique) modéré voire sévère. Les jeunes aidants courent un **risque accru de troubles émotionnels** et auront plus de besoins en termes de **santé mentale** au fil de leur vie.



### LA RELATION D'AIDE N'A PAS QUE DES EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

**94 % des jeunes aidants** reconnaissent les **apports personnels de la situation d'aide** dans la construction de leur identité et voient dans la situation d'aide une opportunité pour développer leur capacité de **résilience et d'empathie**.

Tous âges confondus, depuis une dizaine d'années, plusieurs études envisagent la **situation d'aide comme une expérience positive pour l'aidant**. Quand le niveau d'aide apporté est modéré, que l'intervention n'est pas simplement un ensemble de tâches à accomplir, et que l'aidé reconnaît l'assistance apportée, l'aidant **vit mieux physiquement et psychiquement la relation d'aide**. •

**TABLEAU 3 : Plus de 50% des jeunes aidants déclarent souffrir de symptômes du fait de l'assistance apporté à leur proche.**

Sondage Novartis-Ipsos « Qui sont les jeunes aidants en France aujourd'hui ? », 2017 (échantillon de 500 jeunes aidants âgés de 13 à 30 ans)

| SYMPTÔMES DÉCLARÉS     | PART DES SONDÉS DÉCLARANT CES SYMPTÔMES |
|------------------------|---|
| Fatigue                | 75%                                     |
| Sommeil perturbé       | 61%                                     |
| Mal au dos ou aux bras | 60%                                     |

### Bibliographie :

- *Les proches aidants, une question sociétale / Accompagner pour préserver la santé, Rapport d'observation et d'analyse, Association Française des Aidants, 2016*
- *Les proches aidants des seniors et leur ressenti sur l'aide apportée, Résultats des enquêtes « CARE » auprès des aidants (2015-2016), X. Besnard et al., Les Dossiers de la DREES, n°45, Novembre 2019*
- *Santé des proches aidants et interventions en santé publique, Focus santé ORS Île de France, Octobre 2020*

# > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC ARRCO

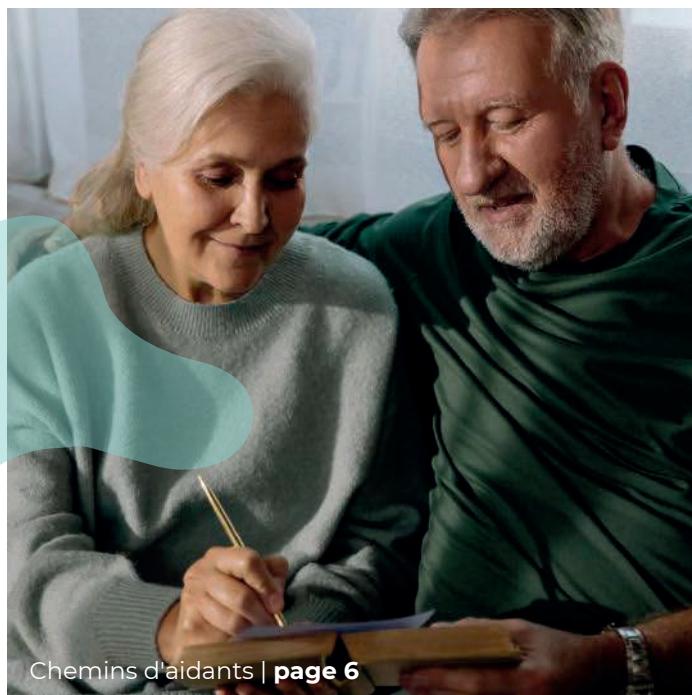
CENTRE DE PRÉVENTION ET D'ÉCOUTE

Les **centres de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco** sont des lieux de **promotion du bien vieillir**, où chaque bénéficiaire peut effectuer une **évaluation personnalisée** visant au **repérage des risques liés à l'avancée en âge**.

Les centres s'adressent en priorité aux **personnes retraitées** des **institutions de retraite AGIRC-ARRCO**, à partir de **50 ans**, ainsi qu'à **leurs conjoints et aidants familiaux**.

Lors de ces bilans de prévention, le bénéficiaire va avoir l'opportunité de **rencontrer un psychologue et un médecin sur une durée de deux heures**.

- Le **médecin généraliste** recueille les données sur les traitements suivis, l'état des vaccinations et du suivi des dépistages systématiques. Il analyse les facteurs de risques, l'hygiène de vie et réalise un examen clinique (y compris un audiogramme et un dépistage de l'apnée du sommeil).
- Au cours de l'entretien avec **le psychologue** sont évoqués le vécu affectif et relationnel de la personne, son adaptation à la retraite s'il y a lieu, ses difficultés en tant qu'aidant, l'existence de projets. Le psychologue réalise aussi un bilan mémoire.



Chemins d'aidants | page 6



A l'issue de ces bilans, le bénéficiaire reçoit des informations détaillées sur **ses atouts, ses facteurs de risque et les actions de prévention à mettre en place** (ex : activités physiques, stimulation intellectuelle, etc) notamment par des actions collectives.

Le centre propose à cet effet, **des ateliers variés** comme la sophrologie, la nutrition, le sommeil, l'audition, etc. Aussi, selon les difficultés repérées par les professionnels, **un bilan complémentaire** peut être proposé (psychologique, mémoire, etc). De plus, si les professionnels repèrent un risque d'épuisement chez un aidant, les praticiens peuvent accompagner et orienter la personne pour qu'elle puisse bénéficier **d'aides supplémentaires** (aides à domicile, etc).

Afin de faciliter l'accès à la prévention à un maximum de bénéficiaires, et ce quelle que soit leur situation géographique, les centres ont vocation à **couvrir l'ensemble de leur territoire régional** par une **délocalisation des bilans** de prévention avec, notamment, la mise en place **d'antennes mobiles et le développement de partenariats avec les acteurs locaux**. ●

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc et arrco



Pour la **région Nouvelle Aquitaine**, vous pouvez joindre le centre situé à **Bordeaux : 05 57 21 29 31** pour prendre rendez-vous. Les bilans de prévention sont **gratuits pour le bénéficiaire**.



Bilan de prévention santé, avec évaluation médico-psychosociale.

Personnellement, ce bilan a été réalisé en téléconsultation, covid oblige, par une Psychologue et un médecin, durant 1h30 environ pour chacune.

Elles se sont aimablement adaptées à la situation et à mes disponibilités.

Nous voilà donc face aux questions, réponses et c'est avec tact et respect que se déroule l'entretien.

Dans un premier temps, c'est avec la Psychologue que le bilan a débuté.

Nous avons d'abord fait connaissance.

Comment l'on se porte aujourd'hui, moralement et physiquement, que elles sont mes attentes, comment améliorer le quotidien pour vivre mieux etc... fest à l'appui.

Ensuite, c'est au tour de la généraliste qui fait le point sur notre état de santé : sommeil, alimentation, vaccins, activité physique, traitements, antécédents familiaux, etc...

Tout cela dans une ambiance les plus décontractée.

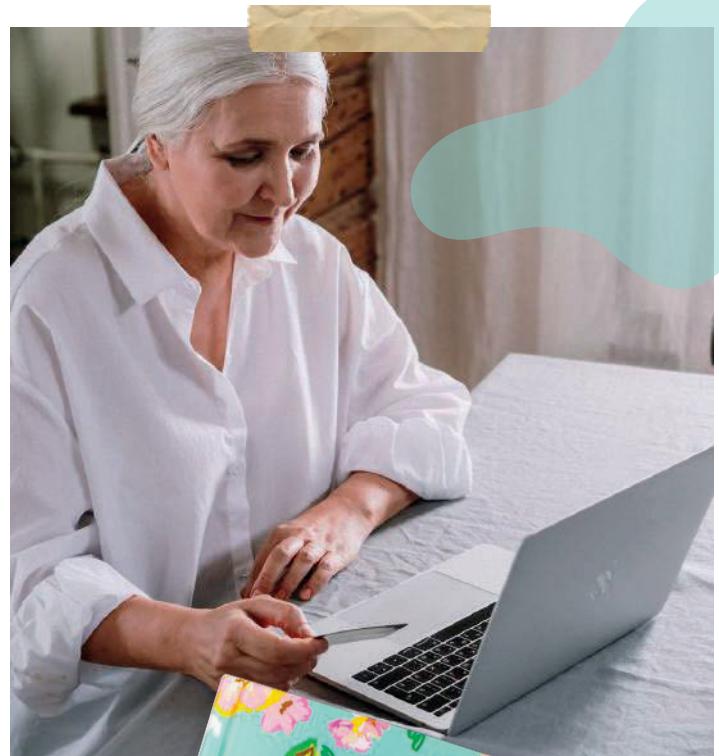
J'ai beaucoup appris à la fois l'écoute et les conseils prodigues.

Notamment la possibilité d'accueillir de jour ou de séjour repas, proposés avec aidants / aidées (mon épouse étant invalide à 80%)

Au-delà du bilan, je vois cet entretien comme un temps pour moi, pour faire le point, mettre des mots sur mes attentes, ressentis, sur mon vécu, en y associant mon épouse, avec qui j'ai pu ensuite échanger sur cet entretien et faire des projets qui peuvent être verront le jour.

J'encourage tout un chacun à participer, car nous sommes trop souvent isolés et perdus quand survient la maladie, que ce soit pour l'aider ou l'aider. L'entretien fait toujours du bien d'être écouté et entendu.

Alors, j'invite chacun d'entre nous à saisir l'opportunité qui nous est offerte, pour rompre cet isolement et profiter de ce qui nous est proposé pour améliorer notre quotidien et notre santé.



# > LA SANTÉ DES AIDANTS

ARTICLE : DÉFINITION ET TÉMOIGNAGE



## LES IMPACTS DANS LA CELLULE FAMILIALE :

**La perte d'autonomie** d'une personne vient **bousculer la cellule familiale, l'interroger** sur son **fonctionnement, remodeler les rôles de chacun.**

Nous occupons tous des **places différentes**, correspondant aux rôles que nous sommes amenés à jouer. *Par exemple, je suis l'aînée de ma fratrie, je suis aussi une épouse, une mère, la responsable de mon club de sport et j'occupe un emploi. Ma façon d'agir ne sera pas la même au sein de ces différentes places. Je peux être une grande sœur autoritaire, une épouse pleine d'humour, une mère attentive, une responsable passionnée et une employée discrète...*

Accompagner un proche qui a une perte d'autonomie vient **impacter la relation avec ce dernier et la façon d'agir pour lui** (gestion administrative, soins techniques, soutien moral...). **Un nouveau rôle se met en place, celui d'aidant.**

Chaque personne va réagir à la situation selon ses propres ressources et capacités. Il est possible que dans la cellule familiale une personne soit repérée comme « **LE** » **proche aidant** de par : la proximité affective, géographique, l'histoire familiale, des compétences professionnelles...



## LES CONSÉQUENCES PHYSIQUES :

**L'investissement au quotidien** auprès d'un proche a des répercussions sur **la santé physique** :

- La fatigabilité, l'épuisement physique et les risques cardiovasculaires sont augmentés
- La résistance immunitaire est diminuée

Alors que l'aidant devrait rester attentif à sa santé, il **s'oublie**, ne **s'autorise pas**, ou **n'a plus le temps de penser à lui**.

## POUR AGIR :

### ✓ Des dispositifs ouverts à tous :

- **Les bilans de santé gratuits** proposés par la **CPAM** : il est possible pour tous d'en bénéficier tous **les 5 ans**.
- **Les Ateliers Santé des Aidants** sont des **temps d'échanges et de mise en pratique** autour de l'impact de la **relation d'aide sur la santé**. Consultez l'agenda des actions pour découvrir **les Ateliers Santé des Aidants** organisés près de chez vous.
- **La ligne Santé Info Droits au 01 53 62 40 30.** Proposée par **le Collectif Inter-associatif Sur la Santé**, cette ligne donne la possibilité à toute personne, d'être **informée et orientée** sur les **questions juridiques ou sociales** liées à la santé.

### ✓ Des dispositifs spécifiques :

- Pour ceux qui accompagnent un proche atteint de la **pathologie d'Alzheimer** ou apparentée, un **suivi spécifique est proposé aux aidants**. Il s'agit d'une **consultation annuelle** pour faire un **bilan de santé général** avec une **analyse de la contribution** auprès de son proche (les moyens mis en place, les aides médico-sociales et financières) et, le cas échéant, **un accompagnement plus personnalisé**.



- Pour ceux qui accompagnent un proche ayant une **pathologie chronique**, la **Visite Longue (3h)** est réalisée par **le médecin traitant au domicile du patient en présence des aidants**. Dans le cadre de cette consultation, il est prévu de prendre en compte les aidants en les informant sur les **structures d'aide**, les **questions de protection juridique** du patient et le **repérage de l'épuisement**.
- Pour **les aidants retraités**, les **Centres de prévention Agirc-Arrco** sont une ressource précieuse. Ils proposent différents **ateliers**, **parcours** et **bilans** favorables à la santé.
- Pour **les aidants retraités**, le dispositif **ReSanté-Vous** propose des **ateliers de prévention et de sensibilisation**.  
Tél : 05 45 68 62 07 • [www.resantevous.fr](http://www.resantevous.fr)
- Pour **tous**, le groupe associatif **SIEL BLEU** favorise la **prévention grâce à l'Activité Physique Adaptée** (activités collectives, individuelles à domicile ou sur le lieu de travail).  
Tél : 06 98 03 01 88 • [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)
- Pour toute **personne inactive et/ou sédentaire** et pour toute personne **porteuse de pathologie chronique** pour laquelle la pratique d'une activité physique et/ou sportive et/ou artistique peut améliorer l'état de santé et/ou la qualité de vie, le **dispositif PEPS** permet de **favoriser la pratique d'activité physique sur prescription médicale**. Tél : 08 09 10 91 09 • [www.peps-na.fr](http://www.peps-na.fr)
- En cabinet de médecine de ville, pour toute personne **porteuse de maladie chronique**, les **infirmières ASALEE** (Action de SAnté Libérale En Equipe) **écoutent et accompagnent** les patients dans les domaines de **la prévention et de l'éducation à la santé**.



Le **rôle d'aidant est éprouvant moralement**. De nombreuses émotions peuvent traverser les aidants : la colère, un sentiment d'injustice, la tristesse, le désarroi, l'impuissance, le découragement, la peur...

Certaines émotions sont liées à **la perte d'autonomie du proche** et d'autres sont liées à toutes **les tâches** qui viennent transformer le quotidien.

Les **défis émotionnels** peuvent être :

- **La relation au proche** qui n'a plus le même sens ou qui se modifie car la personne présente une altération de la santé, de la pensée et/ou des comportements.
- **L'impossibilité de prévoir**, la perte de la tranquillité d'esprit.
- D'être parfois amené à **penser pour l'autre**.
- **La redistribution des tâches** et l'obligation de devoir **faire face à de nouvelles responsabilités**
- **Le contraste entre la réalité** (disponibilité, reconnaissance, organisation, moyens financiers...) et **la situation que l'on souhaiterait...**

Une grande majorité d'aidants ressent à un moment une **souffrance psychologique**. Le **risque de dépression** est **supérieur** chez les aidants qui considèrent l'aide comme **stressante** ou **s'évaluent avec un faible niveau de compétences**. Il est plus bas chez ceux qui perçoivent leur rôle comme satisfaisant ou qui lui ont trouvé un sens.

### POUR AGIR :

Pour se préserver, il est important **d'exprimer les difficultés** en lien avec la perte d'autonomie de son proche. **L'entourage** (famille, amis) peut être à l'écoute et apporter du **réconfort**.

Vous pouvez vous adresser aux **différentes associations** de malades et de soutien aux aidants du territoire.

Il est possible aussi d'assister à des **rencontres collectives d'aidants** pour partager ses expériences, des astuces mais aussi des moments de convivialité.

Il existe des **formations** pour les aidants. Elles permettent de mieux **comprendre la maladie** et **ses impacts**, la situation, et ainsi augmenter sa capacité d'agir. Si besoin, un **soutien individuel** avec un professionnel de l'accompagnement peut être proposé, éventuellement à domicile. >>>



## LES IMPACTS SUR LES RELATIONS SOCIALES :

Par **manque de temps**, par **peur** du comportement de la personne malade, par **honte** du regard des autres, l'aidant peut **réduire sa vie relationnelle** et se **désocialiser** progressivement.

## AGIR POUR SES LOISIRS :

Avoir une **vie sociale**, c'est éviter que **l'aidant et l'aidé se replient sur eux-mêmes**. Cette **vie sociale** peut concerter l'aidant et l'aidé ou exclusivement l'aidant.

### Il faut autant que possible :

- Être attentif à garder des relations amicales ou familiales harmonieuses et conviviales.
- Maintenir autant que possible les activités sociales de loisirs, sportives ou culturelles. Il y a aussi la possibilité de se tourner vers la relation animale.

## MÉDIATION ANIMALE :

### // PONEYS VISITEURS

**Centre équestre poney club du Couret**  
Lieu-dit : Couret • 16220 SAINT SORNIN

**06 12 49 87 93**

**Site internet** : [www.lecouret.ffe.com](http://www.lecouret.ffe.com)

### // CHIENS VISITEURS

**Club canin AGILITY 16**  
351 route du Centre Equestre • 16590 BRIE

**06 60 50 71 14**

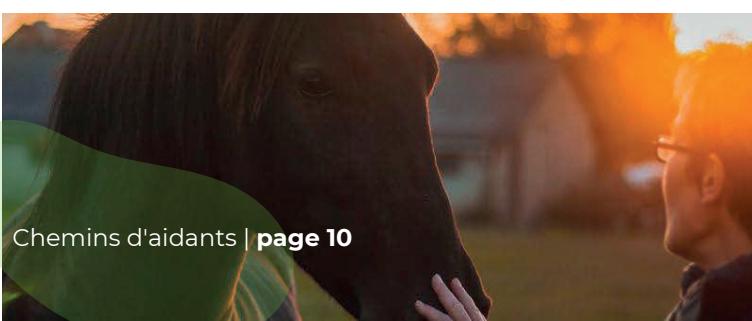
**Site internet** : [www.agility16.com](http://www.agility16.com)

### // ASSOCIATION "CORPS ET ÂNES"

**Le bois de Chez Gouin**  
Saint Léger • 16250 Coteaux du Blanzacais

**06 42 64 42 51** / [contact@corps-et-anes.fr](mailto:contact@corps-et-anes.fr)

**Site internet** : [www.corps-et-anes.fr](http://www.corps-et-anes.fr)



## MA BOUSSOLE AIDANTS

### — 11 MILLIONS D'AIDANTS

En France

prennent soin **d'un proche** en raison de sa **maladie**, de sa perte **d'autonomie** ou de **son handicap**, et surtout **8 millions** d'entre d'eux assurent **régulièrement** cette mission.

Ce qu'ils vivent au quotidien ressemble souvent au parcours du combattant. **Leur équilibre ne tient qu'à un fil**, ils s'épuisent **psychologiquement** et **physiquement**. Ils ont notamment des difficultés à s'orienter dans la multitude d'acteurs, de services et d'informations.

Développée à partir de fin 2018 sous l'égide de la **Fédération Agirc-Arrco**, **Ma Boussole Aidants** est une **plateforme digitale intuitive**, accessible via [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr). Elle centralise l'ensemble de **l'offre relative à tous les types d'aidance** (personnes âgées, malades ou en situation de handicap) sur le territoire national. Son ambition est de **venir en aide et de simplifier radicalement la vie et le quotidien des aidants**.

**Ma Boussole Aidants** propose des **témoignages d'aidants et d'experts** sur les périodes cruciales du parcours d'aidant, des solutions d'accompagnement géolocalisées et personnalisées en fonction de la situation du duo aidant-aidé, et un simulateur d'éligibilité aux aides financières.

**Ma Boussole Aidants** est un **projet collaboratif** au service de **l'intérêt général**. Les professionnels peuvent notamment y participer en référençant leur structure à l'aide de l'espace professionnel.

En 2020, déjà de nombreuses structures ont pu être référencées sur Ma Boussole. En 2021, construisons ensemble Ma Boussole Aidants pour qu'elle devienne le **portail de référence pour accompagner les aidants**. **Aidez-nous** en complétant sa base de données de structures référencées et en développant sa notoriété et son utilisation réelle. •

# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRE : FÉVRIER / MARS / AVRIL · 2021

Du 22/02 au 18/05

## L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS VITALITÉ

### L'ISLE ESPAGNAC

Du 22 Février au 19 Avril  
De 9h30 à 12h

### BONNES

Du 23 Février au 20 Avril  
De 9h30 à 12h

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

### BLANZAGUET ST CYBARD

Du 25 Février au 22 Avril  
De 14h à 16h30

### MONTMOREAU

Du 23 Février au 30 Mars  
De 9h30 à 12h

### CHABANAIS

Du 13 Avril au 18 Mai  
De 9h30 à 12h

Du 22/02 au 08/07

## L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS PEPS MÉMOIRE

### LINARS

Du 22 Février au 10 Mai  
De 9h30 à 12h

### CHATEAUNEUF

Du 24 Février au 05 Mai  
De 9h30 à 12h

### ANSAC SUR VIENNE

Du 19 Mars au 25 Juin  
De 9h30 à 12h

### L'ISLE ESPAGNAC

Du 15 Avril au 08 Juillet  
De 9h30 à 12h

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

Du 25/02 au 06/07

## L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS NUTRITION

### CHATEAUBERNARD

Du 25 Février au 29 Avril  
De 10h à 12h

### GARAT

Du 17 Mars au 09 Juin  
De 10h à 12h

### AIGRE

Du 27 Avril au 06 Juillet  
De 10h à 12h

Du 23/02 au 16/03

## L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS BIEN-ÊTRE

### TOUVERAC

Du 23 Février au 16 Mars  
De 14h à 16h45

### L'ISLE ESPAGNAC

Se renseigner au :  
**05 46 97 53 02**

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

Du 22/02 au 29/04

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS "SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT"

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

 **GARAT**

 Du **22 Février** au **08 Mars**  
De **10h à 12h**

 **CHATEAUNEUF**

 Du **15 Avril** au **29 Avril**  
De **14h30 à 16h30**

 **ROUILLAC**

 Se renseigner au :  
**05 46 97 53 02**

Du 22/02 au 14/06

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS ÉQUILIBRE

 **FOUQUEBRUNE**

 Du **22 Février** au **14 Juin**  
De **9h à 10h**

 **CHABRAC**

 Du **22 Février** au **14 Juin**  
De **15h à 16h**

 **MONTBRON**

 Du **23 Février** au **01 Juin**  
De **14h à 15h**

 **RUFFEC**

 Du **05 Mars** au **11 Juin**  
De **13h50 à 14h50**

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

Du 17/03 au 21/06

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS SOMMEIL

 **ECHALLAT**

 Du **17 Mars** au **28 Avril**  
De **14h à 16h30**

 **L'ISLE ESPAGNAC**

 Du **22 Avril** au **24 Juin**  
De **9h30 à 12h**

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

Du 12/04 au 10/05

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS PRÉSERVONS-NOUS

 **VAUX ROUILLAC**

 Du **12 Avril** au **10 Mai**  
De **14h à 16h30**

 Renseignements : **05 46 97 53 02**

Le 23 & 30 Avril

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

 **L'ISLE ESPAGNAC**

 De **9h à 12h**

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

Du 29/04 au 24/06

L'ASEPT CHARENTE ORGANISE DES ATELIERS NUTRI ACTIV

 **BLANZAGUET ST CYBARD**

 Du **29 Avril** au **24 Juin**  
De **14h à 16h30**

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





## Février 2021

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

### FORMATION SOCLE MONA LISA

Château de Fléac

Renseignements au :  
**05 45 37 33 33**

02

### FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap.  
**Thème : sur la complémentarité aidants familiaux-professionnels**

04

**Inscription sur le site internet : [www.apf-francehandicap.org/](http://www.apf-francehandicap.org/)**

De 9h à 12h30

04

### UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale

Maison de LÉA

10h à 12h30

Jeanne SYLLA

: **06 21 72 98 75** • [jeanne.sylla@udaf16.org](mailto:jeanne.sylla@udaf16.org)

05

### FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : répercussions familiales, sociales et professionnelles**

05

**Inscription sur le site internet : <https://www.apf-francehandicap.org/>**

De 9h à 12h30

12

### FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : autour de l'annonce**

19

**Inscription sur le site internet : <https://www.apf-francehandicap.org/>**

De 9h à 12h30

17

### FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : sur les aides et droits**

24

**Inscription sur le site internet : <https://www.apf-francehandicap.org/>**

De 9h à 12h30

02

### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

09

Reignac      Les **mardis de 10h à 11h**

16

**Renseignements : Martine LINTINGRE : 06 51 85 87 04**

03

10

17

24

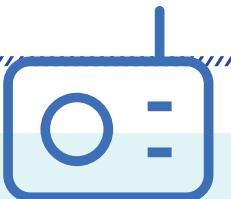
### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

09

Salle de danse Philippe Moreau - Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE

**Les mercredis de 10h à 11h**



06 13  
20 27

## BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE

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

Les **samedis à 9h45**

Du 02/02 au 18/02

### ATELIERS : " AIDANT, JE RESTE ACTEUR DE MA SANTÉ "

Prévention de la santé des aidants charentais de plus de 60 ans

Informations et inscriptions : LE CASA, secrétariat :  
**05 45 32 43 17** ou [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

⌚ **14h à 16h**

€ **Participation : 20 euros**

#### Territoire Grand Cognac

Atelier 1 : **02 Février**  
Atelier 2 : **09 Février**  
Atelier 3&4 : **16 Février**

📍 Salle Lilas de l'espace Brassens : parking de la salle polyvalente et stade.  
16130 ARS-EN-SAINTONGE

#### Territoire Grand Angoulême

Atelier 1 : **03 Février**  
Atelier 2 : **10 Février**  
Atelier 3&4 : **17 Février**

📍 Maison de LÉA  
GOND PONTOUVRE

#### Territoire Sud Charente

Atelier 1 : **04 Février**  
Atelier 2 : **11 Février**  
Atelier 3&4 : **18 Février**

📍 Salle en attente de confirmation. Se renseigner auprès du CASA

24

### FORMATION CSNV • (Communication Sensorielle Non-Verbale)

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

⌚ **14h à 16h**

€ **Formation gratuite**

📞 Infos et inscriptions : **Maison de LÉA** - Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58** / [lblanc.una1686@gmail.com](mailto:lblanc.una1686@gmail.com)  
**LE CASA** - Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68** / [hm.lecasa.pch@gmail.com](mailto:hm.lecasa.pch@gmail.com)

27

### CAFÉ DES AIDANTS

Thème : **Mon entourage ne comprend pas mon engagement, comment lui expliquer ?** | 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

⌚ **10h à 11h30**

📞 Informations supplémentaires au : **06 02 11 45 78**



## Mars 2021

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

08

15

22

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : se maintenir en bonne santé**Inscription sur le site internet : <https://www.apf-francehandicap.org/>

De 14h à 17h30

04

## UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale



Maison de LÉA



10h à 12h30

Jeanne SYLLA : 06 21 72 98 75 · [jeanne.sylla@udaf16.org](mailto:jeanne.sylla@udaf16.org)

08

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : sur les aides à la communication**Inscription sur le site internet : <https://www.apf-francehandicap.org/>

De 14h à 17h30

18

FORMATION SOCLE  
MONA LISA

25

MONTMOREAU

Renseignements au :  
05 45 37 33 33

19

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap.  
**Thème : être aidant aux différentes étapes de la vie**

26

 Inscription sur le site internet : [l'APF FRANCE HANDICAP](https://www.apf-francehandicap.org/) De 14h à 17h30

06

13

## BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

20

27

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

Les samedis à 9h45

27

## CAFÉ DES AIDANTS

Thème : **Quelles stratégies ai-je adoptées pour mieux communiquer avec mon proche ?** | 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



10h à 11h30



Informations supplémentaires au : 06 02 11 45 78

30

## VISITE À " LA PETITE FERME DE JULIEN "

Organisée par la plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente. Pour les aidants et les aidés : visite du potager et approche des animaux (chevaux, ânes, vaches et volailles) · **Participation financière libre**

MOSNAC

à 14h30



Renseignements au : 05 45 70 84 65



02 09

16 23

30

03 10

17 24

31

### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

Reignac

Les **mardis de 10h à 11h**

Renseignements : Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**

### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

Salle de danse Philippe Moreau - Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE

Les **mercredis de 10h à 11h**

03 10 17 24 31

### FORMATION CSNV

• (Communication Sensorielle Non-Verbale) € Formation gratuite

Maison de LÉA • Gond Pontouvre

⌚ 14h à 16h (\*31 mars : de 10h à 13h avec un repas partagé)

☎ Infos et inscriptions : **Maison de LÉA** = Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58** / **lblanc.una1686@gmail.com**  
**LE CASA** = Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68** / **hm.lecasa.pch@gmail.com**

## Avril 2021

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

### UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale

Maison de LÉA

⌚ 10h à 12h30

☎ Jeanne SYLLA : **06 21 72 98 75**  
**jeanne.sylla@udaf16.org**

03 10

17 24

### BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE

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

⌚ Les **samedis à 9h45**

06

### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

20

13

⌚ Reignac  
 Les **mardis de 10h à 11h**

☎ Renseignements : Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**

07 14

21 28

### ATELIER DANSE

Organisé par France Alzheimer Charente

Salle de danse Philippe Moreau - Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE

⌚ Les **mercredis de 10h à 11h**

06

### ATELIER CUISINE ET SÉANCE DE SOPHROLOGIE

Organisé par la plateforme des aidants du Sud et de l'Ouest Charente pour les aidants et les aidés. Cet atelier sera animé par une professionnelle, **Caroline BAYLE**, et les recettes seront préparées à partir des produits de « La petite ferme de Julien ». Une séance de sophrologie suivra cet atelier.

⌚ Salle des fêtes de MOSNAC

⌚ À partir de 10h jusqu' 16h30

Chemins d'aidants | **page 16**



Renseignements au :  
**05 45 70 84 65**

€ Participation financière de **10€/pers**

06

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : sur les répercussions familiales, sociales et professionnelles.**

13

 Inscription sur **le site internet** : <https://www.apf-francehandicap.org/>

 De **14h à 17h30**

08

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : être aidant aux différentes étapes de la vie**

15

 Inscription sur **le site internet** : <https://www.apf-francehandicap.org/>

 De **14h à 17h30**

21

## FORMATION NATIONALE DE L'APF FRANCE HANDICAP

en **visio gratuite** dans le cadre de **RePairs Aidants**, action de sensibilisation pour des aidants qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap. **Thème : sur les aides et droits**

28

 Inscription sur **le site internet** : <https://www.apf-francehandicap.org/>

 De **14h à 17h30**

24

## CAFÉ DES AIDANTS

Thème : **Aides extérieures, institutions, comment y trouver ma place ?** | 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

 **10h à 11h30**



Informations supplémentaires au : **06 02 11 45 78**

**Courant Avril 2021**

## SÉJOUR DE RÉPIT INTERGÉNÉRATIONNEL - ORGANISÉ PAR LE CASA

pour aidants adultes seuls (avec suppléance auprès de l'aidé ou accueil temporaire) et des jeunes aidants



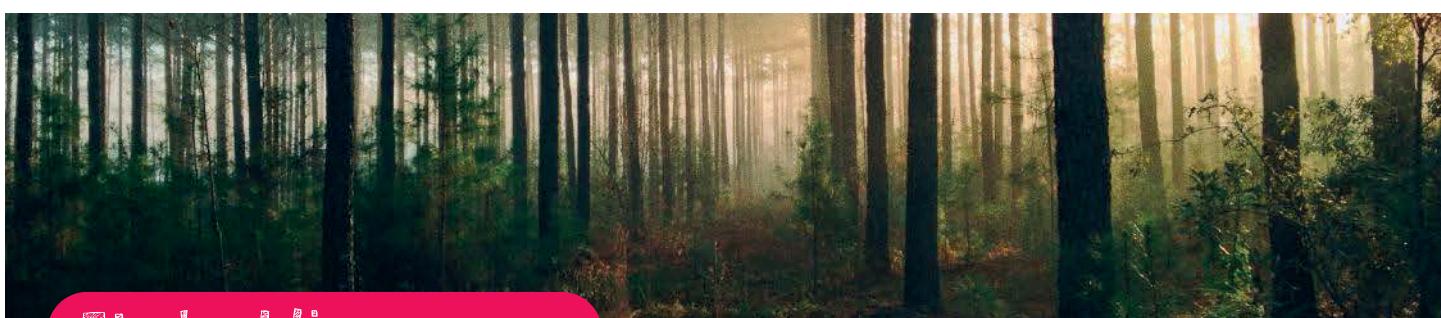
Lieu en attente de confirmation.  
Veuillez vous adresser au CASA



**Séjour d'une  
semaine**



Renseignements et pré-inscriptions :  
**05 45 32 43 17** et [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)



**Et n'oublions pas...**

## 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)

## ASPROS : GROUPE DE PAROLES DE SOUTIEN AUX AIDANTS.

Co-animé avec le CASA - Le groupe de parole est gratuit, avec inscription préalable avant la 1ère participation.

 Les rencontres ont lieu à l'ASProS.  
12 Bld Léon Blum à SOYAUX

 Aura lieu tous les 2 mois  
(les dates sur 2021 restent à programmer)

 Pour tout renseignement joindre l'ASProS au 05 45 94 86 67.

## UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

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

 Appelez-les au 05 45 37 33 33

## 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.

## UNAFAM 16

En cette période de covid, le groupe de parole ne se réunit plus en présentiel. La référente de l'UNAFAM est à la disposition des adhérents du groupe de parole par téléphone.

 Permanence téléphonique : 06 07 36 42 21

## 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. Par mail : [plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr](mailto:plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr).



#### 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 inscriptions

Présentiel ou en visioconférence



- Sophrologie
- Relaxation dynamique
- Gymnastique douce
- Art thérapie
- Cohérence cardiaque, respiration dynamique
- Les **mardis à 14h**
- Les **mercredis à 17h**
- Les **jeudis à 15h30**
- Les **jeudis à 14h**
- Les **vendredis à 10h**



#### ENTRETIENS INDIVIDUELS • Sur RDV

Présentiel ou en visioconférence



- UNA
- CASA
- UDAF
- Les **mardis matin**
- Les **mercredis après-midi**
- Les **1er jeudis du mois**
- Cafés des aidants (Groupe de parole)  
➤ **Les samedis matin**



#### FORMATIONS • Incription obligatoire | Présentiel ou en visioconférence



##### Ateliers "Je reste acteur de ma santé"

- Formation **CSNV**
- Formation **"Communication sensorielle"** (CASA)
- Formation **"Communication non violente"** (UNA 1686)
- Formation **des aidants (UNA 1686)**



➤ **Début le Mercredi 3 février de 14h à 16h**



➤ **Du 24 février au 31 mars • Le mercredi**

➤ **A venir au 1 er semestre 2021**

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



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



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



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



**www.unafam.org/-16-Charente-.html**

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

##### ■ 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

##### ■ NOUS AGISSEONS 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 étant parrain des **GEMs** (Groupe 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** :

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

■ **01 42 63 03 03**  
**ecoute-famille@unafam.org**

## &gt; TÉMOIGNAGE DE CHRISTIAN

CONFÉSSION : UNE NUIT DE JUILLET

Dans la nuit du **19 au 20 juillet 2020**, vers 4h du matin, je me suis levé pour satisfaire une nécessité banale chez les hommes de mon âge. Dans la salle de bains attenante à notre chambre, **j'ai perdu connaissance**. Et quand je me suis réveillé, quelques minutes plus tard, j'étais allongé au sol, sur le dos et **totalemennt paralysé**.

Ma tête, elle, semblait parfaitement fonctionner.

L'angoisse aurait pu me submerger mais la nécessité de trouver comment obtenir du **secours** a mobilisé tout mon mental. Je suis vite arrivé à la conclusion que, pour appeler ces secours, il fallait que ma femme qui dormait juste à côté m'apporte le téléphone car je ne pouvais pas espérer qu'elle compose elle-même le numéro. Étrange situation où c'est soudain de **son aide que j'avais un besoin absolu** alors que, depuis des mois, **c'est elle qui dépendait de moi** pour beaucoup de choses.

Il ne m'a pas été difficile de la réveiller. Elle est venue près de moi, mais n'est pas parvenue à comprendre, malgré mes explications répétées, pourquoi j'étais étendu sur le sol et dans l'impossibilité de me relever.

L'anormalité du moment a augmenté le trouble dans son esprit et une agitation proche de la panique a diminué encore ses capacités mentales.

Quand je lui demandais de m'apporter le téléphone sans fil qui se trouvait dans notre chambre, elle ne voyait pas de quoi je parlais. Puis, quand par moment elle le comprenait, c'est l'endroit où se trouvait l'appareil qu'elle ne parvenait pas à se rappeler.

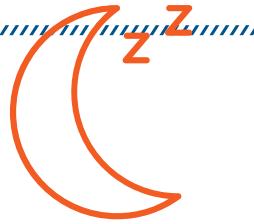
Cela nous a pris trois heures pour que je réussisse à l'apaiser, à la guider, et elle à essayer, à renoncer, puis à recommencer sous mon insistance et mes encouragements.

Il m'a fallu ensuite **près d'une heure** pour réussir à composer le 15 avec mes mains molles et mes doigts inertes.

Le Samu est venu me chercher. Pendant qu'on m'emménait aux urgences, un couple de voisins amis a pris ma femme en charge pour lui donner son petit-déjeuner, l'aider à sa toilette, et attendre l'arrivée de notre fille en vacances à 600 Km.

Dès le lendemain, ma femme a pu être admise en hébergement temporaire dans un Ehpad.

De mon côté, grâce à l'hospitalisation en neurologie suivie d'une longue rééducation dans un centre spécialisé, j'ai pu récupérer la quasi totalité de mes capacités de mouvements. Mais, pendant ce temps, **l'hébergement temporaire de ma femme s'est mué en hébergement permanent.** >>>





Alors, à chaque visite, je me contente de lui répéter deux choses. D'abord que je ne l'abandonnerai jamais. Et aussi que c'est finalement grâce à elle si, cette nuit là, nous avons pu tous les deux nous en sortir.

Ce que je crois avoir compris, aussi, c'est que je n'aurais jamais pu me résoudre à cette séparation et à ce constat d'impuissance. Prendre cette décision était au-dessus de mes forces. Les événements m'ont dispensé de la prendre. Cela s'est fait sans moi, me dédouanant d'une part de culpabilité.

Si je m'étais résolu plus tôt à cette solution qui ne résolvait pas tout, mon accident aurait-il été évité ? Je le crois.

Aujourd'hui, autant que je puisse m'en rendre compte et autant que cela lui soit possible, ma femme semble se faire à ses nouvelles conditions de vie. **Pour elle comme à moi la séparation est difficile**, et les précautions liées à l'épidémie de Covid qui nous empêchent de nous toucher, de nous serrer, quand elles ne suspendent pas tout simplement les visites, la rendent encore plus cruelle.

Je constate que je ne suis pas encore tout à fait « **guéri** », mais est-ce possible ? Quand je vais rendre visite à ma femme, dans le lieu où elle vit désormais, et quand je la trouve aussi agréable que lorsque nous « habitions » ensemble malgré les avancées de la maladie, je ne peux m'empêcher de me dire que je pourrais très bien m'occuper à nouveau d'elle à la maison. Et **il me faut faire un gros effort de raison** pour me rappeler que, au delà des quelques premiers jours, **je me mettrai sûrement à nouveau en danger**.

Alors, à chaque visite, je me contente de lui répéter deux choses. **D'abord que je ne l'abandonnerai jamais**. Et aussi que c'est finalement grâce à elle si, cette nuit là, **nous avons pu tous les deux nous en sortir**. ●

Pendant toute cette période et depuis, j'ai eu le loisir de penser à ce qui s'était passé et à chercher à comprendre pourquoi, hors des causes strictement médicales, cet accident s'était produit.

La réponse n'était pas très difficile à trouver : **je m'étais épuisé**, sans m'en rendre compte. Pourtant, même si m'occuper de ma femme **était contraignant et accaparait une part conséquente de mon temps**, je n'avais pas eu l'impression de **puiser dans mes réserves d'énergie ni constaté une fatigue excessive**, tout au plus une **lassitude**. Je croyais être vigilant car je savais que ce risque existait, mais **je pensais que je saurais « m'arrêter à temps »**. J'étais conscient que son placement serait, un jour, inévitable mais je l'imaginais encore très éloigné. Et sans doute se combattaient en moi, sans que je l'identifie clairement, **un désir d'être soulagé** dont je n'étais pas très fier et le refus que s'arrête ma vie avec la femme que j'aimais, même **si cette vie avait pris des aspects peu souhaités**.

**Monsieur C**  
AIDANT

## > J'AI PARTICIPÉ : ATELIERS PRÉVENTION DE ASEPT DES CHARENTES

RETOUR D'EXPÉRIENCE DE MARYSE : MA PREMIÈRE FOIS À L'ATELIER VIRTUEL DE L'ASEPT

### 1 EN QUELQUES MOTS, VOTRE EXPÉRIENCE L'ATELIER CAP BIEN-ETRE EN CLASSE VIRTUELLE ?

Le groupe était **très sympathique**, que des femmes ! Des **dames compréhensives et simples**.

Le thème de l'atelier virtuel concernait **le bien-être**, thème qui concerne tout le monde de façon différente bien sûr, et approprié à l'actualité de surcroit (stress).

C'était très bien organisé, **l'animatrice a été d'une grande patience et souriante**.

#### Les ateliers Bien-Etre, c'était 3 séances d'1h30 :

1. Gestion du stress
2. Bien vivre avec soi
3. Bien vivre avec les autres

### 2 COMMENT AVEZ-VOUS EU CONNAISSANCE DE L'ATELIER CAP BIEN-ETRE EN CLASSE VIRTUELLE ?

Par une connaissance, une fervente du club mémoire. Elle m'a fait découvrir ces **ateliers de prévention** et c'est de là que j'ai eu connaissance des ateliers qui existaient à l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) des Charentes.

J'ai commencé l'atelier en virtuel sur la thématique du bien-être, **le 16 novembre 2020, lors du 2nd confinement**.



### 3 VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION SUR LES ATELIERS DE L'ASEPT ?

J'ai participé à deux ateliers de l'ASEPT :

- o L'Atelier Vitalité en présentiel
- o L'Atelier CAP bien-être en virtuel.

Concernant, l'atelier en **classe virtuelle**, j'ai réussi à me **connecter facilement** mais parfois avec une mauvaise maîtrise de l'outil lors des animations.

Cela n'a pas été gênant dans l'animation de la classe, j'ai pu participer à **l'ensemble des séances très intéressantes**.

### 4 POURQUOI PARTICIPER À CET ATELIER ?

J'ai participé à l'atelier pour **rencontrer et échanger** avec des personnes, **avoir des astuces**, se **libérer l'esprit et rire**.

Encore plus important sur cette période.

### 5 QU'EST-CE QUE VOUS A APPORTÉ CET ATELIER PAR RAPPORT À VOTRE SITUATION D'AIDANT ?

Vaste sujet !

- o Une **ouverture d'esprit plus élargie**.
- o Une **vision de la vieillesse plus positive**.
- o La **prise de conscience d'accomplir une tâche nourrissante** même si ce n'est pas forcément **source de reconnaissance**.

#### ZOOM ATELIER VIRTUEL

J'ai **aimé participer à cet atelier** qui a regroupé des personnes sur toute **la Charente**. J'ai pu **échanger facilement malgré le virtuel**. Mais, je pense préférer **les séances présentes**, qui facilitent **le contact humain**.

## > J'AI PARTICIPÉ : ATELIERS PRÉVENTION DE ASEPT DES CHARENTES

RETOUR D'EXPÉRIENCE DE YANNICK : MA PREMIÈRE FOIS À L'ATELIER **NUTRITION** DE L'ASEPT

### 1. EN QUELQUES MOTS, VOTRE EXPÉRIENCE L'ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS

L'ambiance était bonne avec un bon groupe. C'était très bien au niveau **du partage**, de la **convivialité**, les **échanges, conseils et de l'organisation**.

Lors de ces ateliers, j'ai pu partager **mes expériences avec le groupe** et **découvrir celles des autres participants**.

**L'Atelier Nutrition Santé Seniors est composé de 9 séances de 2 heures chacune :**

1. Pourquoi je mange ?
2. Le plaisir au bout de ma fourchette
3. Mon équilibre alimentaire
4. Rythme et diversité
5. Mes choix pour bien manger
6. Je deviens un consommateur averti
7. Les secrets de mon assiette
8. Alimentation et activité physique
9. Manger-Bouger : mon accord parfait !

### 2. COMMENT AVEZ-VOUS EU CONNAISSANCE DE L'ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS ?

C'était lors d'une **conférence en 2018 sur le bien vivre et le vieillissement**.

Mon atelier a débuté en **2019 au Centre Socio-Culturel de Chalais**.

### 3. VOTRE PREMIÈRE IMPRESSION SUR CET ATELIER ?

J'ai trouvé très facilement le lieu et la salle, car je connais bien cette commune. Quand je suis arrivé, j'ai pu faire connaissance avec les autres participants et l'animatrice.

**L'ambiance était bonne et l'atelier avait comme thématique la nutrition.**

### 4. POURQUOI PARTICIPER À CET ATELIER ?

Pour **passer le temps, éviter d'être seul** à la maison. Avoir des **conseils et des idées recettes**.

### 5. QU'EST-CE QUE VOUS A APPORTÉ CET ATELIER PAR RAPPORT À VOTRE SITUATION D'AIDANT ?

Ça m'a permis de passer le temps car je **me sens seul**, j'ai pu passer du **bon temps** et me **changer les idées**.

Autrement, je serais resté seul à la maison à tourner en rond, à m'ennuyer et à déprimer. Ça m'a permis de **rencontrer du monde** et **d'échanger sur ma situation** et sur d'autres sujets.

J'aimerais bien continuer à découvrir d'autres programmes comme **l'habitat avec l'ASEPT des Charentes**. Et même faire des **conférences sur la maladie Alzheimer** (ma femme est atteinte de cette maladie). ●

#### CONTACT : ASEPT Charente

Pour tout renseignement et savoir si un atelier se déroule près de chez vous :

 <http://www.asept-charentes.fr/>

 **05 46 92 53 02**

 [contact@asept-charentes.fr](mailto:contact@asept-charentes.fr)

# D'AIDANT À AIDANT

## Bulles de partage

### Jacques

« Mes journées ne m'appartiennent plus ! Je ne vois pas la sortie du tunnel... Je vais mettre en place les astuces abordées en atelier pour me faire du bien. Merci, je n'y pensais même plus. »



### Pierre

« Je n'ai même plus le temps de lire !!! Je sais que ça ne va pas s'arranger pour elle, mais je dois m'autoriser à exister aussi, autrement que sur mon temps de sommeil. »

### Marinette

« Je ne faisais plus qu'aider, soutenir et servir. J'ai appris à penser à moi aussi et plein d'astuces pour organiser ma semaine avec des pauses pour moi seule. »



### Jean

« Suite au premier confinement, j'ai compris ce qu'il fallait faire, échanger sur des centres d'intérêts, rester à l'écoute et rester positif en tout, mais surtout être plus en lien avec nos proches. »

### Catherine

« J'apprécie le travail fait par LE CASA, j'y ai rencontré une bonne disponibilité. Je trouve dommage qu'il n'y ait pas assez d'inscrits aux ateliers de prévention de la santé des aidants et aux formations que j'ai trouvées très intéressantes et utiles pour nous. »



CABINET DE CONSEIL EN  
SOCILOGIE DE LA SANTÉ



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DU PAYS DE COGNAC

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc et arrco

CHARENTE  
LE DÉPARTEMENT

interStis