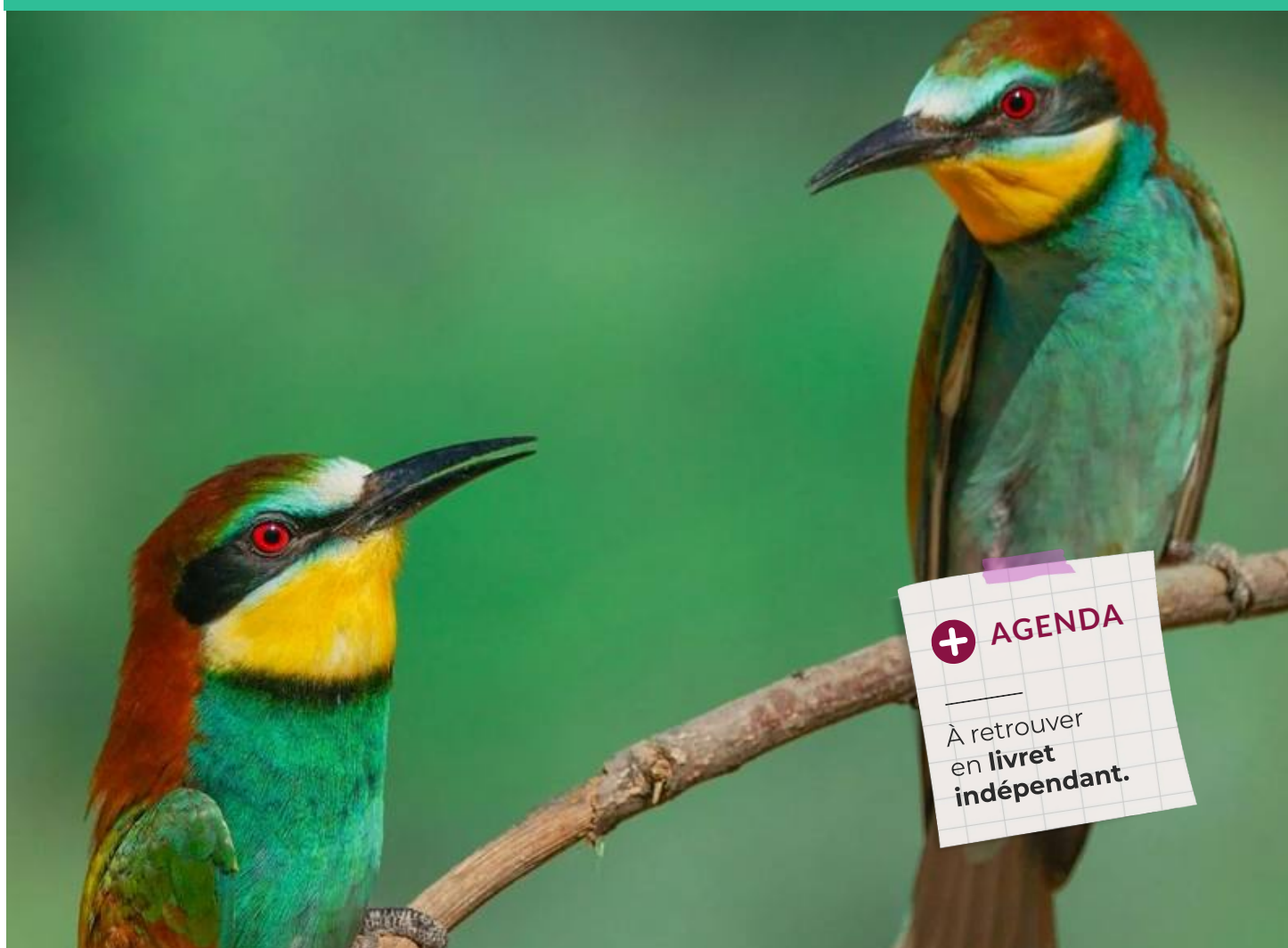


N°24

TRIMESTRIEL : OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2026

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



FAIRE FACE À LA SOLITUDE DE L'AIDANCE

Le pouvoir de la rencontre

P.4-5

PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

"Être aidant, ça se partage !"

P.6-7

TÉMOIGNAGES CROISÉS

Interview regard

P.8-10

DOSSIER DE FOND

Lutter contre l'isolement

P.11-14

TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Trouver une réponse collective

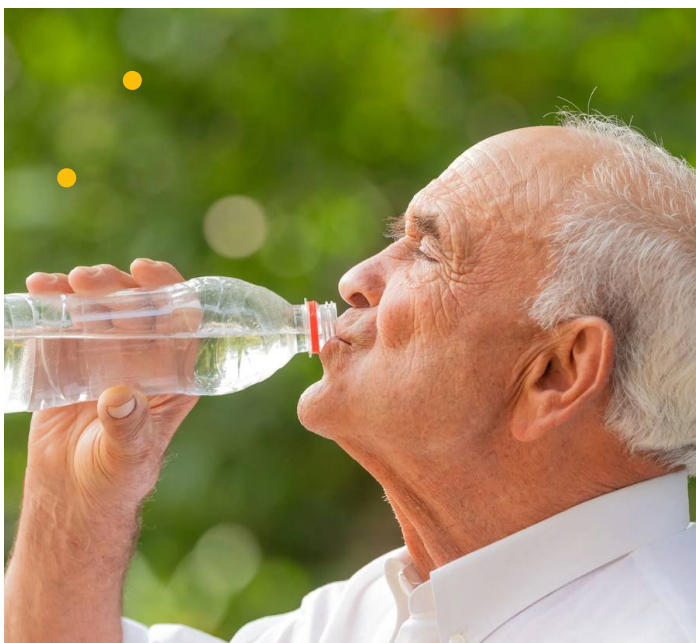
P.15-19

> ÉDITO #1

Nous venons de vivre une période très difficile cet été, avec une **série d'épisodes caniculaires** qui a remis en exergue **l'isolement** de personnes, un manque de préparation et une certaine inadaptation de nos structures tant privées que publiques. Pourtant, nous avons déjà vécu une telle situation en **2003**

L'année 2003 résonne d'ailleurs comme le véritable point de départ d'une prise de **conscience collective** : celle du rôle fondamental et trop longtemps invisible **des proches aidants**.

Pourtant, les prémices de cet éveil institutionnel remontent au tournant du siècle. Dès 2000, le **rapport Girard** consacré à la **maladie d'Alzheimer** mettait en lumière la place centrale, presque exclusive, de la **famille** dans l'accompagnement des personnes dépendantes. Dans son sillage, le tout premier « **Plan Alzheimer** » (2001-2004) jetait les bases d'une réponse publique structurée.



C'est dans cet élan que l'année 2003 marque un tournant associatif majeur. Sous l'impulsion de Caroline Lamorthe (dite Laporthe) et de Bénédicte Lechien, **l'Association Française des Aidants de personnes malades, dépendantes ou handicapées** voit le jour. Elle deviendra en 2006, **l'Association Française des Aidants Familiaux**.

De cette dynamique naît, dès 2004 à Paris, le premier « **Café des Aidants** », espace pionnier d'écoute et de partage qui se décline aujourd'hui en 312 points de rencontre répartis sur 77 départements.

Parallèlement à ces initiatives du terrain, le législateur s'empare du sujet. La promesse réaffirmée par la loi sur le handicap de 2005 trouve un prolongement majeur dix ans plus tard avec **la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement**. Un jalon législatif décisif qui ouvrira la voie à des avancées majeures pour le quotidien de ces accompagnateurs de l'ombre, à l'image du congé de proche aidant et du droit au répit.

L'aidance est quelque chose d'insidieux. En effet, nous devenons proche aidant sans nous en rendre compte, sans formation. Et surtout, nous ignorons les **épreuves** auxquelles nous allons devoir faire face, ainsi que la manière dont nous allons devoir les vivre. >>>>>

L'aidance est qualifiée de **travail invisible**. Tant que nous ne l'avons pas vécue, nous ne pouvons pas nous représenter la charge mentale et physique qu'elle peut représenter. Elle entraîne, entre autres, un **isolement** qui revêt deux formes :

- une **forme volontaire** car nous avons du mal à nous éloigner de notre proche ;
- une **forme involontaire** : la maladie, l'avancée en âge ou le handicap de la personne aidée peuvent faire peur aux autres, tandis que l'aidant lui-même est de moins en moins disponible aux autres.

Les **proches aidants** hésitent à se confier ou à partager leur expérience, car les propos parfois maladroits de leurs interlocuteurs peuvent susciter chez eux une forme de **culpabilité**. Tout cela provient d'une certaine incompréhension. Pour moi, il faut l'avoir vécue pour comprendre : si cette traversée s'avère parfois très éprouvante, elle n'en demeure pas moins une **formidable aventure de vie**, porteuse d'un vrai bonheur.

C'est précisément pour sortir de cet isolement, exprimer son vécu sans crainte du jugement et explorer collectivement des pistes de réflexion ou de solution, que **des lieux et des outils de partage ont été développés**. Tout au long de ce numéro, nous avons à cœur de vous les faire découvrir, tout en vous encourageant à vous accorder **la liberté d'y recourir**.

Parmi ces ressources, les groupes d'échange — parfois généralistes — occupent une place privilégiée. Ils permettent de réunir des personnes issues de tous horizons, qu'elles accompagnent un proche âgé, un enfant en situation de handicap, ou un adulte souffrant d'une maladie chronique. Une pluralité de parcours qui constitue, en soi, **une immense richesse**.

Pour aller plus loin :

→ **Aider les proches**

→ **Histoire de l'aidance**

Marcel

AIDANT

L'ARRÊT D'AC !

Cette vingt quatrième 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 gériatrie et Infirmière - Plateformes des aidants : Sonia MARCHAT et Aurélie MACHET

Psychologues - Plateformes des aidants : Hélène POUSSET, Elodie PETIT-AGUILAR et Laurie BAUDIN

Coordinatrices - plateformes des Aidants : Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC

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, Jacqueline GOUDOUX, Jean Philippe, Camille CHUILLET

Coordinatrice des accueils de jours du centre Hospitalier d'Angoulême : Mélanie TOURNIER

Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie Conseil Départemental de la Charente - Pôle Solidarité : Christelle DESIX

Dispositif d'Appui à la Coordination - Plateforme Territoriale d'Appui de la Charente : Clarisse DARGENT

Espace de Réflexion Ethique de Nouvelle Aquitaine : Professeur Roger GIL

Consultante dans le domaine de la transformation et l'organisation du système de santé, Docteur en Sociologie : Fanny THOMAS

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

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

> Photographies : Unsplash • Pexels

IMPRESSIONS : La Poste

Aucune reproduction n'est autorisée.

> FACE À LA SOLITUDE DE L'AIDANCE, LE POUVOIR DE LA RENCONTRE

DES **TRAJECTOIRES INDIVIDUELLES UNIES** PAR LE BESOIN DE S'ÉPAULER ET DE SE FAIRE ENTENDRE • Réalisé par Emmanuelle, Plateforme des aidants

On parle aujourd'hui **des « proches aidants »** comme **d'une catégorie à part entière** de notre société, tant leur rôle est devenu central dans la vie quotidienne des personnes malades, en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Conjoints, enfants, frères et sœurs, voisins ou amis, ils assurent une grande part de **l'aide apportée**, souvent dans la discrétion, parfois au prix d'un **épuisement silencieux**.

Les **chiffres** montrent l'ampleur de cette réalité. En **France**, environ **9,3 millions de personnes** déclarent apporter **une aide régulière** à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, soit **1 personne sur 6**. D'autres estimations évoquent jusqu'à **11 millions d'aidants**, ce qui signifie qu'une part importante de la population est concernée, directement ou indirectement, par cette **responsabilité**.



Derrière ces chiffres se cachent des situations de vie très diverses, mais un point revient souvent : **le risque d'isolement**. Selon les données récentes, environ **3 aidants sur 10** accompagnent leur proche **totalemt seuls**, sans relais ni soutien extérieur, qu'il soit professionnel, bénévole ou familial. Cet **isolement** est particulièrement marqué chez les **conjoint aidants**, dont une majorité n'a pas de soutien formalisé, ce qui accroît les risques **d'épuisement** et de **fragilisation de leur propre santé**.



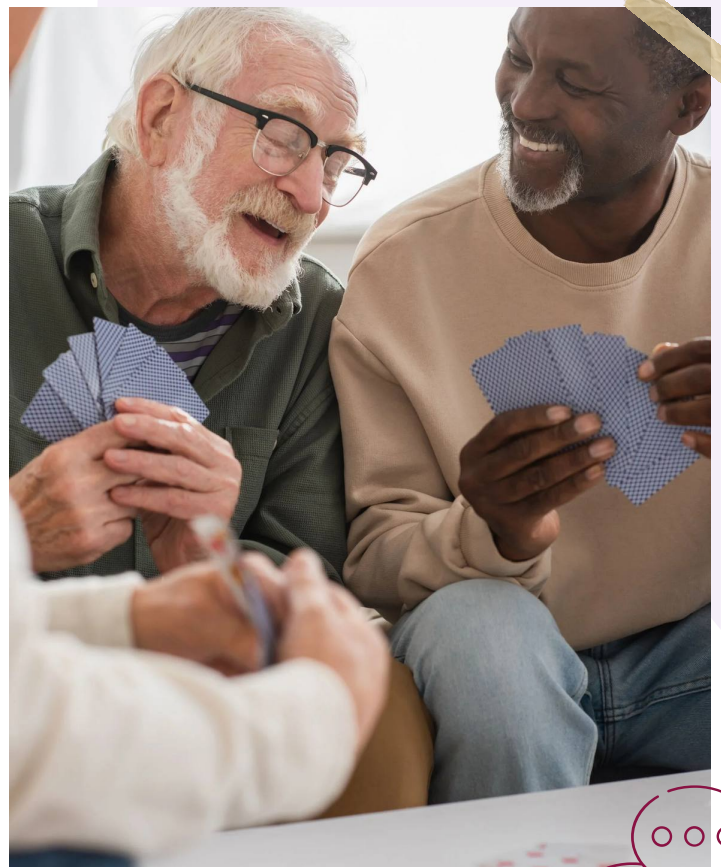
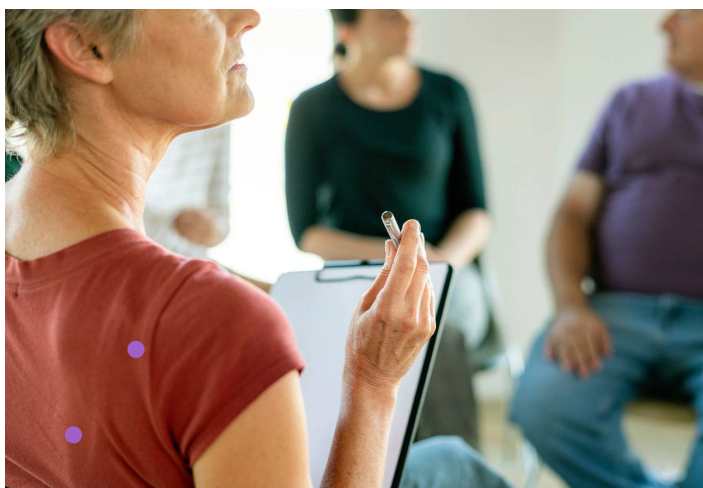
Cet **isolement** n'est pas seulement **géographique ou matériel**. Il se joue aussi dans le sentiment de ne pas être compris, de ne pas oser parler de ses difficultés, de craindre d'être « dans la plainte » ou de « faillir » à son rôle. Beaucoup d'aidants ne se reconnaissent pas comme tels, ou tardent à le faire, ce qui retarde l'accès aux **dispositifs existants** et renforce le **vécu de solitude**. >>>>

Pour sortir de **l'isolement**, le **partage entre pairs** apparaît comme un **levier essentiel**. Les recherches montrent que, depuis plusieurs années, les aidants se structurent progressivement comme un **groupe social identifiable**, qui porte sa voix, mutualise ses expériences et développe des formes de soutien entre pairs que certains auteurs qualifient de « **république des pairs** ».

Groupes de parole, cafés des aidants, rencontres conviviales ou collectifs d'entraide sont autant de **lieux** où les personnes peuvent rompre le silence, mettre des mots sur leur quotidien et découvrir qu'elles ne sont pas seules à vivre ces situations.

C'est dans ce paysage que s'inscrit le **thème** de cette édition : « **Être aidant, ça se partage** ». En mettant en lumière les dispositifs de rencontre, les espaces de parole et les initiatives collectives, il s'agit de montrer que le **partage** n'est pas un **supplément de confort**, mais un **enjeu de santé, de reconnaissance et de citoyenneté** pour des millions de personnes.

Être aidant, ça se partage, parce que c'est dans la rencontre avec d'autres que se tissent les solidarités nécessaires pour tenir dans la durée, faire entendre la réalité des aidants et construire, ensemble, des réponses à la hauteur de leur engagement.



SOURCES :

- DREES, « 9,3 millions de personnes déclarent apporter une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie », Études & Résultats, 2023.drees.solidarites-sante
- DREES, infographie « Les proches aidants des personnes âgées – Les chiffres clés », 2019.drees.solidarites-sante.gouv
- Association Française des Aidants, compilation d'études et rapports statistiques sur les proches aidants, consultée en 2025.
- Collectif Je t'Aide, « Le plaidoyer : Rompre avec l'isolement des aidant-es », 2021.lacompagniedesaidants+1
- S. Guérin, « Les aidants : naissance d'une "république des pairs" », in Aider les proches aidants, Presses des Mines / OpenEdition, 2014.books.openedition+2
- Article de synthèse grand public, « Proches aidants en France : un pilier invisible mais sous pression », reprenant les données récentes DREES-IPP, 2025. ●

> PRÉSENTATION D'UNE L'ACTION : « ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE ! »

DES RENCONTRES RÉGULIÈRES DESTINÉES AUX AIDANTS

Réalisé par Emilie et Emmanuelle, Plateformes des aidants

« Être aidant, ça se partage ! » est un espace de rencontres régulières destiné aux proches aidants en Charente. Il est porté par les plateformes des aidants et les partenaires de la Dynamique départementale qui soutient les aidants, et bénéficie du soutien de la Commission des financeurs de la Charente. Ce dispositif propose, sur différents lieux géographiques, des temps réguliers de rencontre, d'écoute et de soutien, accessibles à tous.

Déployées notamment à Châteauneuf, Rouillac, Villefagnan et Montmoreau, ces rencontres répondent à un même objectif : offrir aux aidants un espace où ils peuvent rompre **l'isolement**, **partager leur vécu**, trouver de **l'écoute** et reprendre **souffle** dans leur quotidien.

Inspiré de l'esprit des **cafés des aidants**, le dispositif repose sur une approche souple, conviviale et sans thème imposé, pour laisser émerger **librement les préoccupations du moment**.



Ce qui est **commun** à toutes ces rencontres, c'est d'abord un **cadre de confiance**, fondé sur la bienveillance, le respect et l'absence de jugement. Chacun peut y prendre **la parole à son rythme**, ou simplement venir **écouter**, selon son besoin du moment.

Ces temps d'échanges commencent généralement par un **accueil convivial**, puis se prolongent dans **un groupe de parole** où les discussions se construisent à partir de **l'expérience** des participants. >>>>

Le dispositif a aussi pour point fort **l'animation par des professionnelles aux regards complémentaires**. Selon le territoire, la psychologue, l'infirmière, la pair aidante, la référente lien sociale, croisent leurs approches pour entendre à la fois ce qui se dit, ce qui se ressent et ce qui se joue dans les situations vécues par les **aidants**. Cette **complémentarité** permet d'apporter du soutien, de repérer certaines fragilités, d'orienter si besoin, et de valoriser les ressources de chacun.

Autre élément essentiel : lorsque cela est nécessaire, sur **Montmoreau et Châteauneuf**, un **accompagnement sur site** peut être proposé au **proche aidé** pendant **le temps du groupe**. Cette organisation facilite la venue d'aidants qui, sans cette solution, ne pourraient pas participer. Elle permet ainsi à l'aidant de bénéficier d'un **vrai temps pour lui**, tout en sachant son proche accompagné dans des conditions rassurantes.



Si la philosophie générale reste la même d'un territoire à l'autre, **chaque rencontre garde aussi une part singulière**. Selon les secteurs, les réalités de vie, les habitudes locales, les profils des participants ou l'ancienneté du groupe, les échanges ne prennent pas tout à fait la même tournure.

Certains groupes favorisent davantage l'expression **des émotions**, d'autres font émerger plus spontanément des **conseils pratiques**, des **astuces du quotidien** ou des **partages d'expériences** entre **aidants** à différentes étapes de leur parcours.

Cette dimension territoriale est une **richesse**. Elle permet de proposer un **cadre commun à l'échelle de la Charente** tout en respectant les **spécificités** propres à chaque lieu de rencontre.

Partout, l'enjeu reste le même : permettre aux aidants **de ne pas rester seuls**, de trouver un **appui** dans la durée, et de faire **l'expérience qu'être aidant peut aussi se vivre dans le partage**.

Retrouvez toutes les dates des rencontres « **Être aidant ça se partage !** » dans l'agenda de Chemins d'aidants. ●



> TÉMOIGNAGES CROISÉS : LES RENCONTRES « ÊTRE AIDANT, ÇA SE PARTAGE ! »

INTERVIEW REGARD : LE GROUPE, UN ESPACE DE LIBRE ÉCHANGE ET DE SOUTIEN

Réalisé par : Roseline et Philippe (Aidants participant aux rencontres "Être aidant ça se partage" à Villefagnan) - Pascal (Aidant participant aux rencontres "Être aidant ça se partage" à Châteauneuf-sur-Charente) - Michèle (Aidante participant aux rencontres "Être aidant ça se partage" à Châteauneuf-sur-Charente)

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU CES
RENCONTRES ET QUELLES ÉTAIENT VOS
CONDITIONS POUR POUVOIR Y VENIR ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

Nous avons eu la connaissance du groupe au travers de **l'atelier « Aidants, votre santé, parlons-en »**, organisé par la **Mutualité Française** en octobre 2025 à Villefagnan.

MICHÈLE :

Sans l'accompagnement proposé à **mon mari**¹, je ne pourrais pas venir, je ne peux pas **le laisser seul**. Alors cette solution, c'est ce qui me permet, à moi aussi, **de participer**.

¹ **L'accompagnement du proche** est proposé sur les rencontres de Châteauneuf et de Montmoreau.



COMMENT S'EST PASSÉE VOTRE
PREMIÈRE FOIS ET AVEZ-VOUS EU DES
APPRÉHENSIONS ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

Aucune appréhension de notre part étant donné que nous avons participé à **un atelier** similaire à l'EHPAD de Beaulieu à Angoulême.

PASCAL :

Souvent, je m'en veux. Et quand je suis arrivé la première fois, j'ai ressenti toute cette **culpabilité** qu'on a au départ, ce sentiment d'abandonner l'autre.

MICHÈLE :

La première fois, c'était un peu **stressant**, on ne sait pas trop comment ça se passe. Mais depuis, je viens à chaque fois, sans exception, et cette régularité, c'est devenu un **vrai repère pour moi**. >>>>>



QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À VENIR PARTICIPER À CES TEMPS D'ÉCHANGE ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

Nous sommes venus pour rencontrer des personnes vivant **la même situation ou une situation similaire** à la nôtre. Le partage et le déroulé de **ces ateliers** semblent **bénéfiques** pour **le moral, le lâcher prise**.

PASCAL :

On n'est pas préparé à ces situations, à ces réactions du quotidien, et on se remet constamment en question. Parfois on s'est emporté, un peu en colère, ou d'autres fois on ne comprend pas ce qui se passe. Et quand la tension baisse, **le doute** s'installe :

- *est-ce que j'ai bien fait ?*
- *est-ce que j'ai mal fait ?*
- *est-ce que je n'ai pas été assez attentif ?*
- *si je la laisse pour la première fois à l'accueil de jour, est-ce que je l'abandonne ?*

On vit avec toutes ces questions, **sans savoir si on fait bien ou mal**.

QU'EST-CE QUE CES RENCONTRES VOUS APPORTENT AU QUOTIDIEN ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

Ce groupe se situe dans l'écoute, le respect, la convivialité. Une zone de temporalité où s'égrènent la parole, les pleurs, les rires, les sourires. Chacun raconte ou pas, ou à demi mot, sa propre histoire. **Ces rencontres** sont un **partage de connaissance, de soutien et de vécu**.

PASCAL :

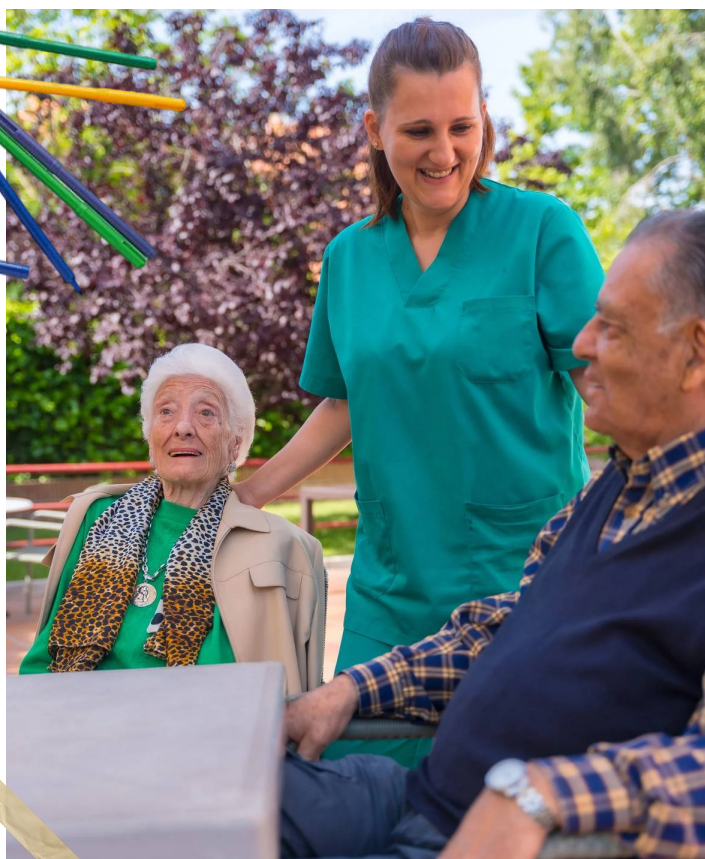
C'est en partageant ces questions avec le groupe que tout remonte à la surface, et ça nous aide à nous repositionner, à comprendre que non, **ce n'est pas nous**. C'est vraiment **une opportunité** de **mettre en commun** des préoccupations partagées, de s'épauler face à des moments difficiles, parce qu'entre nous, on a les mêmes ressentis. On commence à **10h**, et quand on ressort vers midi, on est requinqué, entre guillemets, remonté. [...]

Venir ici, finalement, c'est se donner **une vraie protection**. On m'a dit un jour qu'un aidant qui ne se protège pas, ce n'est pas un problème qu'on aura, mais deux. Venir à « **Être aidant, ça se partage** », c'est justement **cette protection**.

MICHÈLE :

C'est très bien, j'y vais **avec joie** tous les mois, et je vous encourage vraiment à venir, ça fait du bien, on peut parler. [...]

Et puis il y a **mon mari**, qui est accompagné en parallèle pendant les rencontres. Mais on participe aussi ensemble **aux temps de convivialité**, avant et après « Être aidant, ça se partage ». Ça nous permet de **faire des choses ensemble**, avec la bienveillance et la compréhension de tout le groupe. C'est **un vrai partage**, pas seulement pour moi, mais pour nous deux. Il n'y a pas que nous : on **s'épaulé les uns les autres**, et ça, on le retrouve mois après mois. >>>>>





CONSERVEZ-VOUS UNE ENTRAIDE OU DES LIENS AU-DELÀ DES RENCONTRES ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

Oh oui ! Les liens sont tellement forts que **les réunions se pérennisent**. En dehors de ces rencontres, une épaule, **une écoute** restent attentives. Chacun est attentionné aux uns et aux autres, au fil du temps et quoi qu'il arrive.

PASCAL :

On sent que c'est **presque une famille**. Il n'y a pas de barrière sociale : **on est tous égaux**, malgré des parcours complètement différents. Et ça, pour moi, c'est indispensable, parce que ça nous permet de mieux comprendre certaines attitudes, et **d'apprendre à réagir autrement**. ●

POURQUOI EST-CE IMPORTANT POUR VOUS DE REVENIR RÉGULIÈREMENT ?

ROSELINE ET PHILIPPE :

L'intérêt de revenir ? un vœu de chacun : **ne pas rester isolé**, que ce groupe **perdure**, grandisse par **ses liens émotionnels**.

QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX PERSONNES QUI HÉSITENT À FRANCHIR LE PAS ?

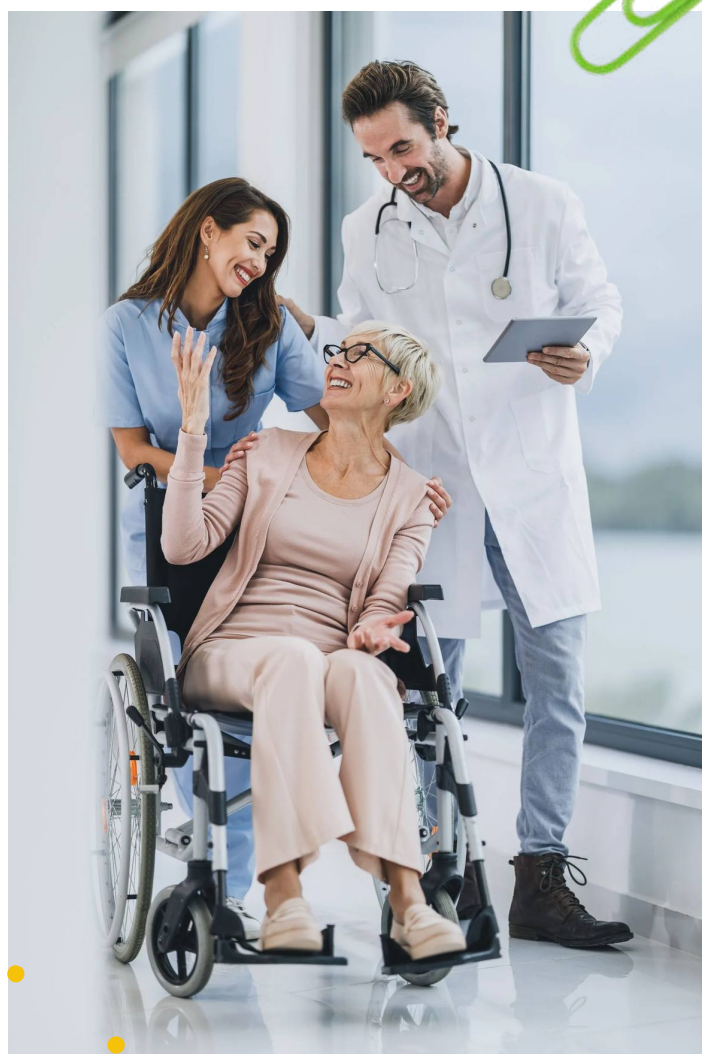
ROSELINE ET PHILIPPE :

Oui, le groupe de Villefagnan est à **recommander**, à connaître par son esprit de soutien, de respect, de moralité, de confidentialité dont le socle est la confiance instituée.

Soyez osé, poussez la porte : l'accueil autour d'un café, d'un thé, d'une gourmandise, la sérénité, l'écoute vous attendent.

PASCAL :

Je dirais aux **aidants** qui sont **tout seuls à domicile** qu'il faut absolument venir à cette rencontre, parce que c'est **vital**, c'est très important. Ça nous **apporte énormément** !



> COMMENT RETROUVER UNE VIE SOCIALE ET S'ACCORDER DU RÉPIT ?

QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS ET DISPOSITIFS POUR SOUFFLER ET S'ENTOURER

Réalisé par Marcel, aidant et Emilie, Plateforme des aidants

Être aidant est un **engagement** de chaque instant, qui peut parfois couper du **monde extérieur**. Pourtant, maintenir **un lien social** en s'accordant **des moments de respiration** est **essentiel** pour tenir dans la durée. Que vous cherchiez un espace de parole entre pairs, une activité à partager avec votre proche, ou simplement un moyen de vous changer les idées près de chez vous, de **nombreuses solutions existent**.

Voici un tour d'horizon **des activités et dispositifs** pour vous aider à sortir de **l'isolement**.

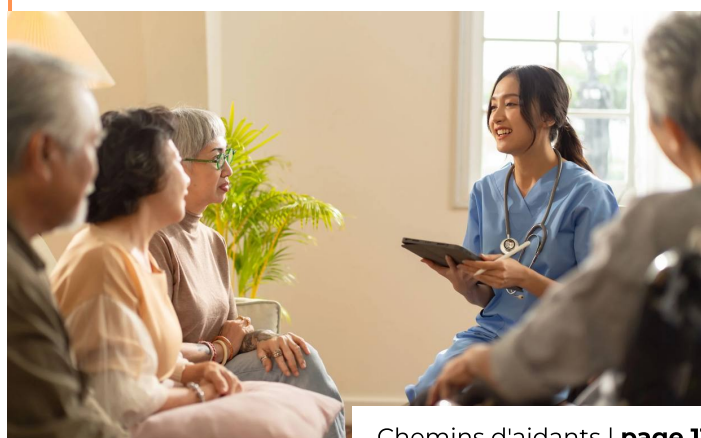
1 POUR ÉCHANGER ET SE SENTIR COMPRIS : LES ESPACES DE PAROLE

- **Les Cafés des Aidants** : Animés par des professionnels, **ces rencontres mensuelles thématiques** offrent **un cadre convivial** (souvent dans un vrai café) pour échanger des conseils, partager son vécu et, surtout, réaliser que l'on n'est pas seul.
- **Les groupes de parole institutionnels ou associatifs** : Plus structurés, ils permettent **d'extérioriser** ses émotions, ses doutes et ses victoires au sein **d'un groupe bienveillant**, généralement encadré par un psychologue.
- **Les émissions radio Chemins d'aidants (RCF 16)** : Une autre jolie manière de se **sentir compris, même depuis chez soi**. À travers des témoignages, des partages d'expériences et des chroniques d'experts - auxquels **les aidants eux-mêmes participent activement au micro**, ces rendez-vous radio (*disponibles également en réécoute*) mettent des mots sur votre quotidien, brisent les tabous, et apportent de précieuses bouffées d'air et de conseils.

2 POUR S'OUTILLER ET S'ÉVADER : FORMATIONS ET SÉJOURS

- **Les formations et ateliers pour les aidants** : Dispensés par **des associations ou des structures de soutien**, ces modules **gratuits** vous aident à mieux comprendre la perte d'autonomie, à acquérir les bons gestes au quotidien, et à cheminer aux côtés d'autres participants qui vivent la même réalité.
- **Les séjours de répit pour les aidants** : Parfois, pour se ressourcer pleinement, il est nécessaire de se **déconnecter complètement** du quotidien. **Ces séjours** dédiés permettent aux aidants de partir en **solo** (*un relai peu être assuré auprès du proche aidé*) pour souffler, prendre soin de leur santé, pratiquer des activités de bien-être, et partager des moments de convivialité entre pairs, sans culpabilité.
- **Les séjours de répit Aidants-Aidés** : Partir ensemble, mais être épaulé. Ces **séjours** permettent de **changer d'air en duo**, tout en bénéficiant sur place **d'une équipe de professionnels** pour prendre le relais auprès de votre proche. L'occasion idéale de rompre la routine et de partager de jolis moments.

>>>>





4 LES RÉSEAUX SOCIAUX : LA SOLIDARITÉ À PORTÉE DE CLIC

Quand la mobilité est réduite ou que le temps manque pour sortir de chez soi, **le numérique** devient une formidable **passerelle** contre la **solitude**.

- **Les communautés en ligne** : Groupes Facebook d'entraide, comptes Instagram dédiés ou forums permettent **d'échanger instantanément** avec d'autres aidants, à toute heure du jour ou de la nuit. C'est un **espace bienveillant** pour poser ses questions, livrer ses coups de blues ou partager ses petites victoires quotidiennes.
- **S'informer et s'inspirer** : Suivre **des pages spécialisées** permet aussi de se tenir informé de ses droits, de découvrir des initiatives inspirantes et de se sentir pleinement intégré dans **une communauté active et solidaire**. >>>>

3 POUR S'OUVRIRE VERS L'EXTÉRIEUR : LES ACTIVITÉS DE VOTRE COMMUNE

- **Le tissu associatif local** : Clubs de marche, ateliers de loisirs créatifs, chorales, cours de cuisine... Rejoindre **une association communale** est le meilleur moyen de couper avec **le quotidien du soin** et de **nouer des liens** autour d'une passion commune, sans étiquette "d'aidant".
- **Les activités des CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale)** : Les **mairies** proposent souvent des ateliers seniors, des sorties culturelles ou des séances de bien-être ouvertes à tous. Ce sont **des espaces de rencontre** de **proximité** idéaux pour s'ancrer dans la vie de son quartier.
- **Les tiers-lieux et structures de proximité** : Cafés associatifs, centres sociaux ou ludothèques organisent régulièrement des **événements intergénérationnels** et des **animations locales** chaleureuses où tout le monde est le bienvenu.



5 POUR VOUS LIBÉRER DU TEMPS : LES SOLUTIONS DE RELAIS POUR VOTRE PROCHE

Pour pouvoir participer à ces activités, partir en séjour solo, prendre soin de votre santé ou simplement vous accorder du temps libre, il est indispensable **de pouvoir passer le relais en toute confiance**.

- **L'Accueil de Jour** : Ce dispositif accueille votre proche **une à plusieurs journées par semaine** dans **un cadre sécurisé**. Pendant qu'il participe à des ateliers thérapeutiques, de stimulation et de socialisation adaptés, vous pouvez souffler sereinement le temps d'une journée.
- **L'Hébergement Temporaire** : Idéal pour une **absence de plus longue durée** (*quelques jours à plusieurs semaines*), ce dispositif permet d'accueillir votre proche au sein **d'une structure spécialisée** (*comme un EHPAD*). C'est la solution parfaite pour vous permettre de partir **l'esprit tranquille**, par exemple **lors d'un séjour de répit en solo**.
- **Côté budget** : Sachez qu'il existe des **accompagnements financiers** pour vous aider à avoir recours à ces dispositifs. Ces solutions de relais peuvent être prises en charge, notamment dans **le cadre de l'APA** (*Allocation Personnalisée d'Autonomie*) ou **d'aides spécifiques au droit au répit** délivrées par votre Conseil Départemental.



Témoignage de : **Marcel, aidant**

Fin 2011, j'ai perdu **mon petit frère** que nous avions accompagné avec **ma maman et ma fratrie**.

Suite à cela, j'ai enchaîné sur **l'accompagnement de ma maman**. **Mon médecin** m'a conseillé de mettre en place un **suivi psychologique**.

A l'époque, j'étais encore **en activité**. J'ai pu rencontrer des managers, des collègues et un médecin du travail qui étaient géniaux. Ma hiérarchie et le médecin avaient connu **l'aidance**. J'avais déjà plusieurs **espaces d'écoute**.

Le psychothérapeute m'a orienté vers un **forum** dans lequel j'ai rencontré un **groupe d'échanges et non de parole** car les deux animatrices étaient des professionnelles et non des psychologues. Il était ouvert aux proches aidants de personnes de plus de 60 ans. Ma participation à ce groupe était **très importante** car cela me permettait d'échanger sur mes difficultés, mes doutes, mais aussi sur mes joies et mes petits bonheurs. La parole de chacun était accueillie avec **bienveillance**, sans jugement et avec respect. >>>>

LE CONSEIL EN PLUS

Si vous voulez **planifier vos prochains moments de répit** et découvrir les rendez-vous près de chez vous, vous trouverez toutes ces activités dans **l'agenda de Chemins d'aidants** !





Fin 2014-début 2015, le groupe a été invité à rejoindre un « **comité technique** » qui regroupait les différents professionnels et associations du secteur, sans faire la différence entre maladie, avancée en âge et handicap. L'objectif était de préparer un **forum** dans le cadre de la **Journée Nationale des Aidants** qui avait été créée en 2010.

Nous avons réfléchi chacun de notre côté et l'« ébauche » d'un outil a été présentée. Il s'agissait d'une réflexion autour du **parcours d'un proche aidant**. Il y a eu plusieurs réunions de travail animées par une **Cheffe de projet** : **Christelle JOST de la MDS** (Maison des Solidarités) de ROISSY EN BRIE (77) et **Armelle PUTZ**, responsable d'un pôle social de la CRAMIF (Caisse Régionale de l'Assurance Maladie d'Ile de France).



Cela a marqué le début d'une **reconstruction** et d'une grande histoire qui se poursuit à l'heure actuelle. Au cours des années suivantes, nous avons continué à **créer de nouveaux outils**. J'ai eu l'immense chance, peu après la disparition de ma maman, que l'on me propose de reprendre la **coanimation du groupe de proches aidants**. J'ai participé à de nombreux forums et suis devenu peu à peu un **réfèrent** sur le département. Je collabore avec de nombreux partenaires et suis amené à témoigner régulièrement de mon parcours.

Toutefois en 2020, il y a eu une **rupture suite au COVID**. La dynamique est retombée suite à des changements de personnes. Il a fallu **reconstruire le groupe** après cette crise sanitaire.



J'ai eu l'opportunité de rencontrer la directrice de l'**Association AVEC NOS PROCHES**, qui m'a proposé de rejoindre cette merveilleuse et fabuleuse structure. J'ai été formé à l'**écoute active**, ce qui a donné un cadre à ce que je faisais déjà. Des professionnels me faisaient **déjà confiance** et m'orientaient des personnes. Cela m'a permis de comprendre l'importance de l'**entre-pair**. Je l'avais déjà découvert au travers des forums où les visiteurs me disaient plus de choses qu'aux professionnels. Nous parlons **le même langage** et surtout **le temps d'écoute est plus long** que celui qu'un(e) professionnel(le) peut offrir. Compte tenu des connaissances acquises au cours de ces années, je peux orienter les personnes directement vers les professionnels et en leur expliquant pourquoi.

Puis j'ai rencontré les géniales **Émilie RAYNAUD** et **Emmanuelle MERVILLE** qui ont eu l'immense gentillesse de me proposer de rejoindre **le comité de rédaction de Chemins d'aidants**.

Je continue à apprendre, à me **former** grâce aux partages des expériences des uns et des autres. Cela me permet également de revisiter **ma propre aide**, de prendre du recul, une certaine hauteur, d'avoir une meilleure compréhension, et de trouver un **certain apaisement** par rapport à des situations vécues. ●

> FAIRE GROUPE : QUAND L'EXPÉRIENCE D'AIDANT DEVIENT UNE RESSOURCE

DU VÉCU INDIVIDUEL À UNE RÉPONSE COLLECTIVE

Réalisé par Magalie Halley - designer et pair-aidante | Aimotif - Humainement créatif

Trouver la forme de soutien qui nous convient

Accompagner un proche, cela se vit souvent dans **l'intimité**. Pourtant, personne ne devrait avoir à **traverser seul** les fatigues, les questions et les choix que **l'aidance** fait surgir.

Derrière chaque parcours d'aidant se cachent des histoires de vie, des fatigues et des besoins très différents. Il n'existe pas **une seule bonne façon d'être soutenu** dans cette traversée.

Je suis **Magalie Halley**, designer et pair-aidante, fondatrice d'**Aimotif**. J'ai découvert l'aidance ici, en Charente, auprès de **ma grand-mère**. Après **la mort prématurée de ma maman**, qui était déjà son aidante, j'ai pris une part plus importante dans cet **accompagnement**. J'ai vécu les ajustements du quotidien, les inquiétudes, les choix difficiles et l'usure du temps.

Cette expérience ne m'a pas donné **de réponse toute faite** ; elle continue de m'apprendre combien **l'aidance** est à la fois intime, singulière, complexe et pourtant **universelle**. Elle nourrit aujourd'hui une part essentielle de **mon travail** : imaginer **des lieux et des liens plus chaleureux**, ainsi que des façons de faire qui redonnent **du choix** et **du pouvoir d'agir** aux personnes qui avancent en âge, comme à leurs proches.

La **pair-aidance** désigne **une entraide** entre des personnes qui se reconnaissent dans **une expérience semblable**. Dans l'aide aux aidants, il ne s'agit ni de devenir expert de la vie des autres, ni de remplacer les professionnels. Il s'agit de pouvoir **s'appuyer sur ce que l'on a vécu** pour accueillir, écouter, orienter, rassurer, transmettre et/ou construire **avec d'autres**.



À Châteauneuf-sur-Charente, **le tiers-lieu Chemins d'aidants** est un lieu d'accueil partagé, ouvert aux aidants et aux partenaires de **la Dynamique des aidants**. Son ambition est simple : proposer plusieurs **portes d'entrée**, afin que chacun puisse trouver, selon le moment qu'il traverse, **le soutien qui lui convient**.

Depuis **février 2026**, j'y accompagne **la création d'un collectif d'aidants et de pair-aidants**, dans le cadre d'un projet d'expérimentation et de recherche soutenu par la **Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA)**. >>>>

QUELLE PORTE EST JUSTE POUR MOI AUJOURD'HUI ?

- J'ai besoin de déposer ce que je vis : un temps d'écoute ou un groupe de parole.
- J'ai besoin de souffler sans forcément raconter mon histoire : un Café papote ou un moment convivial. (*créatif, sportif, culinaire etc, à retrouver dans l'agenda de chemin d'aidants*)
- J'ai envie d'échanger sur mon parcours, de comprendre et de trouver des repères : « Être aidant, ça se partage ».
- J'ai envie de contribuer à imaginer un soutien pour d'autres aidants : un collectif ouvert pour « faire groupe ».

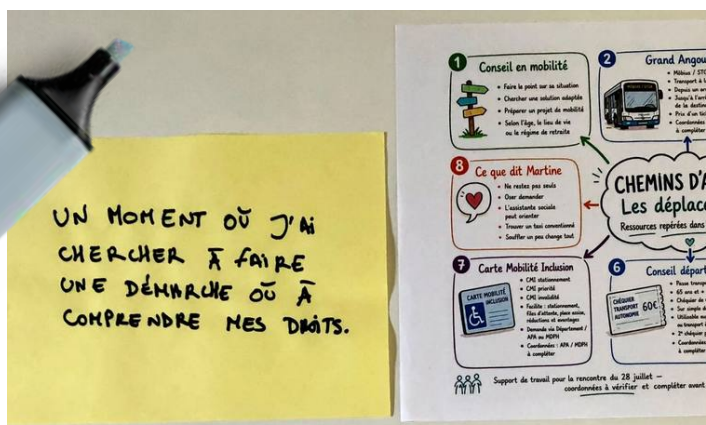
On peut passer **d'un espace à l'autre**. Il est aussi possible de venir **une fois**, simplement pour voir, sans avoir à tout raconter ni à **s'engager** dans la durée.



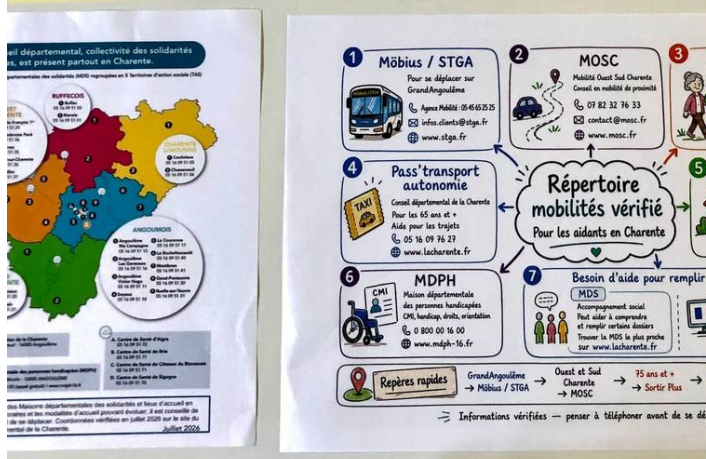
Faire groupe : Mettre l'expérience en mouvement

Pour l'instant, nous parlons simplement de « **faire groupe** ».

Faire groupe, c'est se réunir autour de **vécus d'aidance** pour voir ce qu'ils deviennent lorsqu'ils sont **mis en commun**. Ce n'est ni un groupe de parole au sens strict, ni un comité d'experts. C'est un **groupe ouvert** : on peut y venir par curiosité, sur l'invitation d'un autre aidant, ou par envie de participer. Chacun arrive avec ce qu'il est, contribue à sa mesure et **reste libre** de faire une pause, de rejoindre un autre espace ou de partir lorsque ce temps n'est plus juste.



Être **pair-aidant** ne veut pas dire avoir tourné la page. On peut encore accompagner un proche, ou rester profondément marqué après son entrée en établissement ou sa mort, avoir **besoin de soutien** et contribuer à une **réflexion collective** plus large.



Au fil des rencontres, les **participants** parlent **d'épuisement, de déni, du sentiment d'être perdu** face aux démarches notamment juridiques, des changements de rôle dans la famille, ou de la difficulté à savoir vers qui se tourner.

Ces savoirs issus de **l'expérience** ne remplacent pas les professionnels ni les dispositifs existants : ils **les complètent**, avec une **parole incarnée et reconnaissable** pour d'autres aidants. >>>>

Mais **le collectif** ne se limite pas à transmettre ce qui a déjà été vécu. **La réponse ne préexiste pas** au groupe : elle naît de la **rencontre** entre les personnes présentes, ici et maintenant, avec leurs histoires, leurs sensibilités, leurs questions et leurs élans. C'est là que **le collectif devient créatif**.

Ensemble, les participants mettent **leur expérience en mouvement** et imaginent d'autres formes de soutien pour les aidants. En contribuant à **une réponse collective**, chacun peut retrouver une place active, sentir que son vécu compte, transmettre à son tour et renforcer **son pouvoir d'agir**.

Ma place est celle **d'une facilitatrice pair-aidante** : je veille à ce que chacun trouve sa place, à ce que **les expériences circulent** et à ce que **le groupe donne**, au fil des rencontres, une forme aux idées qu'il fait naître.

C'est peut-être cela, au fond, **faire groupe** : transformer ce que l'on a vécu en **une matière vivante qui soutient, relie et ouvre de nouveaux chemins**.



À l'heure où j'écris ces lignes...

La forme que prendra **ce collectif** souhaitera proposer aux autres aidants reste ouverte.

La forme et les contours/directions que prendra ce collectif naîtront de **la volonté du groupe**.

Le collectif a regroupé **tous les ingrédients** de sa **créativité** mais n'a pas encore déterminé **la forme de ses projets**....

C'est justement l'objet de **cette expérimentation**.



Pour découvrir la démarche, rencontrer le collectif, vivre ce que le groupe aura créé et peut-être y apporter votre regard, rendez-vous lors de **la journée « Chemins d'aidants à vivre »**, **le 26 novembre 2026** au **Tiers Lieu Chemins d'Aidants** à Châteauneuf-sur-Charente. ●

> J'AI PARTICIPÉ : DES ACTIONS COLLECTIVES À DESTINATION DES AIDANTS

LE CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS • Réalisé par Dominique, aidante

Qu'est-ce qui vous a incité à pousser la porte du **Café des aidants** la toute première fois, et qu'est-ce qui fait que **vous y revenez** aujourd'hui ?

Après avoir eu connaissance de **du café des aidants**, je n'ai pas hésité à venir assister à **une première réunion** car « à l'époque », j'avais **un réel besoin** de soutien, d'écoute attentive, et de me permettre de pouvoir parler de mon vécu et d'échanger avec d'autres personnes avec **leurs propres histoires**.

Je continue de venir car il m'est important **de libérer ma parole, mes ressentis** et d'aller chercher des réponses, des conseils bienveillants.

Au fil des rencontres, qu'est-ce que cela change pour vous de **pouvoir échanger avec d'autres aidants** ?

Je me rends bien compte que **je ne suis pas seule** à vivre des moments pas simples dans ma vie. **Chaque histoire est différente** et mérite **l'attention** de tous.

Cela fait beaucoup de bien de **se lâcher un peu**, de communiquer et d'entendre les expériences des uns (des unes) et des autres.

Est-ce que le fait de participer à ces rencontres a modifié votre regard sur **votre rôle ou votre façon de réagir** au quotidien avec votre proche ?

J'ai vraiment découvert l'importance de ce que **je faisais au quotidien**, de façon **naturelle**, pour venir en aide **à mes proches**.

J'ai appris à faire **différemment** tout en étant présente, en **me préservant** le mieux possible, et en parlant avec mes proches de l'intérêt d'aller **aux réunions**.

Comment décririez-vous **l'ambiance d'un café des aidants** à quelqu'un qui hésite encore à venir ?

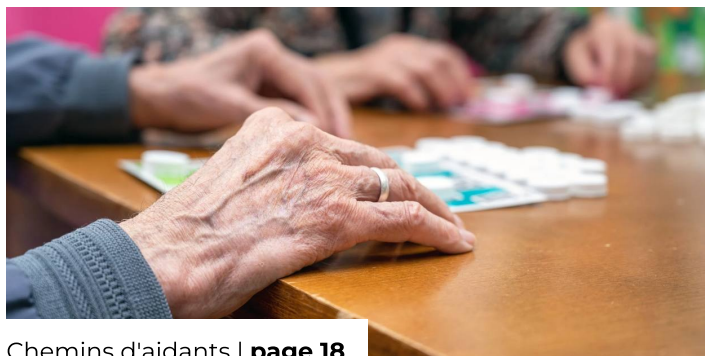
Une ambiance chaleureuse, conviviale, très agréable à vivre. **De la bienveillance +++**.

Sans oublier la dégustation d'un **bon café** et de petits gâteaux et autres **gourmandises** qui l'accompagnent.

Quand vous repartez **d'un café des aidants**, dans quel état d'esprit vous sentez-vous pour aborder le reste de votre semaine ? comment vous sentez-vous ?

Je me sens **plus légère**, plus déterminée à poursuivre mon chemin de vie en me disant que ce que **j'ai pu apporter à mes proches** est une grande satisfaction personnelle et **j'en suis fière** aujourd'hui.

Je pense fort à eux et à toutes celles et ceux qui continuent, comme moi, à rendre leur vie un peu **plus supportable et plus jolie**. >>>>>



Claudette, Adrienne, Pierre et Marie Noëlle participent à la **Marche pour les aidants**. Chacun vient librement, selon sa disponibilité, son envie.

La **marche au grand air** ouvre un espace d'échange, de partage du vécu, de soutien. **Ce vécu si personnel** d'aidante ou d'aidant de son proche malade. Ce vécu qui bouleverse **le regard** sur soi, sur l'autre et le regard des autres sur soi.

Claudette est **de nature discrète**, elle accompagne **son mari, Jack**, atteint de **la maladie de Parkinson**. Claudette s'autorise à venir, Jack reste à la maison avec un **bracelet de téléassistance** si besoin.

« Je viens à la marche pour **me changer les idées**. Je me suis sentie **seule au monde** avec la maladie de Jack.

Je viens pour discuter de la maladie avec d'autres personnes comme moi. Ça **m'a apporté beaucoup** et ça m'a permis **d'accepter** la venue chez nous d'autres personnes ou d'autres dispositifs comme **les soins palliatifs**.

Après la marche, chacun rentre chez soi. Avec **Chantal**, une participante, **on se téléphone** et l'on arrive parfois à se voir pour partager des moments ensemble. »

Adrienne est **dynamique**, elle accompagne **son mari, Michel**, atteint de **la maladie d'Alzheimer**. Elle s'occupe seule de Michel, elle l'épaula tout au long de la journée.

« Je viens à la marche **pour voir du monde** car c'est à croire que nos maris sont contagieux ! **Tout le monde s'est écarté**. On ne voit plus personne. On ne marche plus. On ne bouge plus. On ne part plus en vacances. C'est dur.

Ici, je peux parler de **mes problèmes** car on a les mêmes problèmes (rire) ! Les maladies sont différentes bien sûr, mais **l'isolement est identique**. »

Pierre est **sportif**, il s'occupe de **sa femme, Claudine**, atteinte de **la maladie d'Alzheimer**. Il fait partie du club de randonnée de sa commune.

« Je ne suis pas d'ici, on a déménagé pour se rapprocher de la famille et ... **il n'y a que la famille**. Nous n'avons pas d'amis de notre âge ici. Alors je me suis dit qu'à la marche, je rencontrerais **des gens comme moi** (des aidants, des aidantes). Et puis, si nous avons des affinités, on pourrait se voir en dehors. On ne va nulle part...même plus au cinéma. J'ai pensé que **la marche** me permettrait **de créer des liens** avec d'autres personnes. »



Marie Noëlle est **très active**, elle prend soin de **son conjoint, Bernard**, atteint de **la maladie d'Alzheimer**. Elle semble avoir trouvé un **équilibre** entre **l'accueil de jour** pour Bernard et la poursuite de **ses activités**.

« On entend parler de **maladie d'Alzheimer** mais je ne m'attendais pas à ça... Je ne savais pas que j'allais vivre ça. Marcher, s'aérer avec des gens qui vivent des choses un peu identiques à celles que je vis, **ça m'apporte du soutien**. Et puis, échanger, ça rassure, ça m'aide à **déculpabiliser mes comportements d'aidante**.

J'aime **faire partager** ce que j'ai appris avec les groupes de paroles et avec Bernard. Ça vient sans doute de **ma formation de travailleuse sociale** (sourire) ! Pour moi, c'est naturel d'échanger, de faire partager ce que je sais pour pouvoir aider les gens. **Je donne, mais je prends aussi**. Tout ce qu'on peut me donner, je le prends au maximum parce que ce n'est pas facile, ce que l'on vit. » ●

D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Roger Gil

PROFESSEUR ÉMÉRITE DE NEUROLOGIE-DIRECTEUR HONORAIRE DE L'ESPACE RÉGIONAL DE RÉFLEXION ÉTHIQUE

Proche, prochain, proximité : en somme une réalité spatiale. L'aidance se déploie dans l'espace péri personnel proche où se tressent tout à la fois le devoir et la tendresse.

L'aidance n'est pas le confinement dans une bulle étanche où le devoir absorbe la tendresse et déconnecte la dyade aidé-aidant de tout lien avec autre qu'eux deux. L'aidant est alors livré à la souffrance de l'isolement ; la détresse s'étiole dans la tyrannie du devoir et l'aidant s'enfonce dans les sables mouvants de l'épuisement.

Pour que l'aidance demeure bientraitance l'aidant doit veiller à son bien-être : le répit n'est pas un éloignement de l'aidant et de l'aidé ; il est une respiration nécessaire pour effacer la souffrance de l'isolement, pour retrouver ce sentiment de partage avec d'autres d'une humanité commune, pour retrouver ainsi un regard bienveillant sur soi-même.

Auto-compassion : bienveillance envers soi-même qui irrigue l'altérité et qui, inséparable de l'aidance, transforme le devoir en tendresse.

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

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

