

# MON JOURNAL SANTÉ D'AIDANT



*Prendre soin de soi, c'est prendre soin de l'autre.*

Edition spéciale



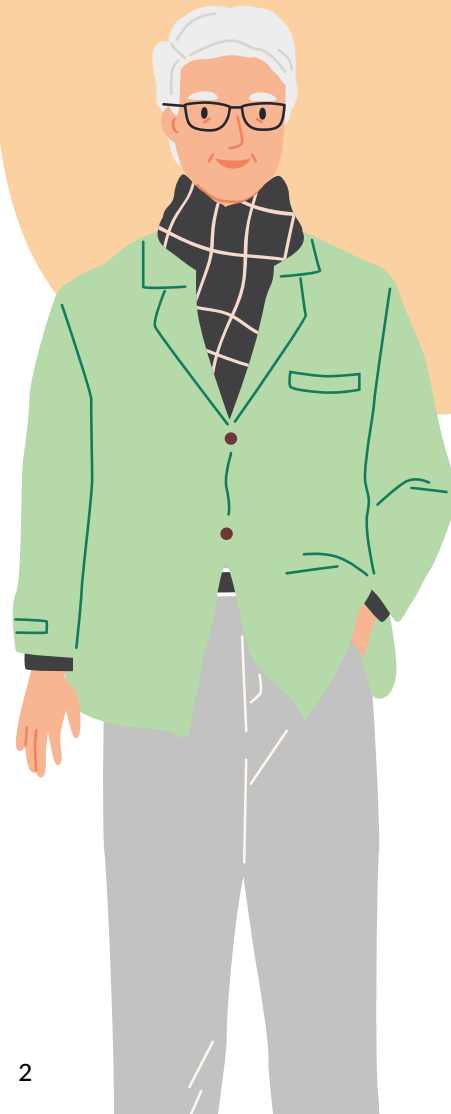
# MON JOURNAL SANTÉ D'AIDANT

*Spécial aidant retraité*

**S'occuper d'un proche fragilisé** par une maladie, un handicap ou l'âge peut amener à ne plus considérer sa santé ou son bien-être comme une priorité.

Ce journal est un document qui vous permettra de réunir tous les éléments concernant votre rôle d'aidant. En partenariat avec l'Assurance retraite, nous vous proposons une édition spéciale Aidant retraité.

Ce document a pour but de vous donner des **informations** sur vos **droits** et les **ressources** existantes, de faciliter la **prise de recul** et la **communication** dans un quotidien chargé, et de redonner à votre santé la place qu'elle mérite.



Ce journal a été créé par  
l'association **Avec Nos Proches**  
avec le soutien de



*Ce journal appartient à :*

NOM PRÉNOM .....

COORDONNÉES .....

TÉLÉPHONE .....

## MÉMENTO LES NUMÉROS INDISPENSABLES



SAMU : **15**



POMPIER : **18**



POLICE : **17**

MÉDECIN TRAITANT :

---

---

---

---

---

---

---

---

AUTRES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## MA CARTE D'URGENCE DE PROCHE AIDANT

à découper et toujours garder sur soi.



**CARTE  
D'URGENCE**

Je prends soin d'une  
personne qui a besoin  
de mon aide.

**S'il m'arrive  
quelque chose,  
merci de prévenir  
immédiatement la  
ou les personne(s) au  
verso de cette carte.**

## MERCI DE PRÉVENIR LA OU LES PERSONNE(S) CI-DESSOUS

Nom Prénom

.....

Téléphone

.....

Nom Prénom

.....

Téléphone

.....

# SOMMAIRE

## JE SUIS AIDANT

p.8

*Pour en apprendre plus sur les situations d'aide et s'autoévaluer.*

## JE PRENDS DU RECUL

p.16

*Pour mieux comprendre les impacts de l'aide et faire des exercices de prise de recul.*

## JE M'INFORME

p.20

*Pour mieux comprendre où trouver de l'information, quels types de soutien et de répit il est possible d'avoir et quelles aides solliciter.*

## JE M'ENTOURE

p.28

*Pour mieux comprendre qu'il existe des solutions pour ne plus se sentir seul.*

## JE M'ORGANISE

p.38

*Pour mieux comprendre, mieux s'organiser dans l'aidance et envisager l'après-aidance.*


## JE PRENDS SOIN DE MOI

p.48

*Pour mieux comprendre l'importance de prendre soin de soi et de mieux gérer ses émotions.*

## RESSOURCES ET NOTES

p.52

*Pour trouver dans le détail toutes les références mentionnées par cette image :* 

**CONSEIL D'UTILISATION :** Prenez connaissance des chapitres et complétez les parties qui vous concernent à l'heure actuelle. Vous pouvez revenir sur les pages laissées blanches plus tard. L'objectif du document est qu'il vous accompagne dans votre parcours d'aidant.

# JE SUIS AIDANT

En France, on compte **11 millions** de « proches aidants ».

Un aidant apporte un **soutien à un proche fragilisé** par le vieillissement, la maladie ou un handicap.

L'aidant peut être un conjoint, un parent, un frère, une tante, un voisin, une amie...

L'aide apportée peut être **multiple**. Elle a cependant un caractère régulier et fréquent.

## QUIZ

### Je teste mes connaissances sur les aidants

1

58% des aidants sont des femmes ?

Vrai  Faux

2

Un aidant sur quatre consacre 20h ou plus par semaine à aider un proche ?

Vrai  Faux

3

50 % des aidants ont plus de 50 ans

Vrai  Faux

4

Je suis une personne proche aidante si je possède des connaissances médicales

Vrai  Faux

5

Je suis proche aidant uniquement si le proche que j'aide est un membre de ma famille

Vrai  Faux

6

Si je ne vis pas avec mon proche, je ne suis pas aidant ?

Vrai  Faux

7

Il n'y a qu'un seul aidant par personne fragilisée ?

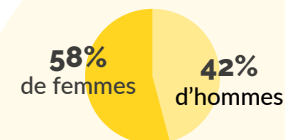
Vrai  Faux

Réponses : 1- Vrai / 2- Vrai / 3- Vrai / 4- Faux / 5- Faux / 6-Faux, même s'il vit en institution, on reste un aidant / 7-Faux, il peut y avoir plusieurs aidants, généralement un aidant principal (plus présent) et des co-aidants.

## Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, encore **6 proches aidants sur 10** ne se reconnaissent pas en tant que tels.

## Qui sont les aidants ?\*



### Lien affectif :



**79%**

s'occupent d'un membre de leur famille : conjoint, parents, enfants, frère/soeur, autre.

### Fragilité du proche :



**52%** Dépendance due à la vieillesse.

**48%** Dépendance ou perte d'autonomie due à un handicap. Ce chiffre comprend les maladies graves, chroniques ou invalidantes.



### Le lieu de vie de l'aidant et de l'aidé :

(plusieurs réponses possibles)

**74%** des personnes aidées sont déclarées à leur domicile, contre **18%** chez l'aidant et **11%** en institution.

### Le nombre d'aides par aidant :



**61%** des aidants déclarent accompagner une seule personne.



**39%** apportent une aide à 2 personnes ou plus.

## Zoom sur

### Derrière une personne fragilisée, c'est tout un entourage qui se mobilise

On distingue généralement un aidant principal et **des aidants secondaires, ou co-aidants**, qui gravitent autour de la personne aidée. Certains jonglent quotidiennement entre **leur activité professionnelle** et leur activité d'aide (62%).

D'autres sont appelés **jeunes aidants** (moins de 18 ans). Ils aident souvent un parent, un frère ou une sœur et sont estimés à 500 000 aujourd'hui en France.

\*Les chiffres sont issus du baromètre 2020 et 2021 - Fondation April et CREDOC/CNAV « Retraité et proche aidant » (2020)



# L'aide apportée par les aidants



## GESTION DE LA VIE QUOTIDIENNE

- Entretien ménager
- Préparation des repas
- Lavage et entretien des vêtements
- Grand ménage
- Courses alimentaires et diverses



## GESTION DES RESSOURCES ET SERVICES

- Recherche d'information et d'appui
- Prise de rendez-vous médicaux et autres
- Planification et coordination des ressources et services
- Gestion des imprévus



## GESTION DES AFFAIRES COURANTES

- Administration du budget
- Paiement des comptes
- Administration des biens
- Déclaration de revenus, formulaires à remplir
- Gestion des dossiers de demandes d'aides financières



## SOUTIEN À L'AUTONOMIE

- Aide/stimulation au lever, au coucher et aux déplacements
- Aide/stimulation à l'habillement
- Aide/stimulation à l'alimentation
- Surveillance des déplacements
- Accompagnement lors de visites médicales et de sorties
- Adaptation du domicile
- Surveillance et gestion de la sécurité de la personne



## SOUTIEN ÉMOTIONNEL /AIDE DANS LA COMMUNICATION

- Écoute active et conseils
- Visites et contacts téléphoniques
- Maintien du lien avec l'entourage

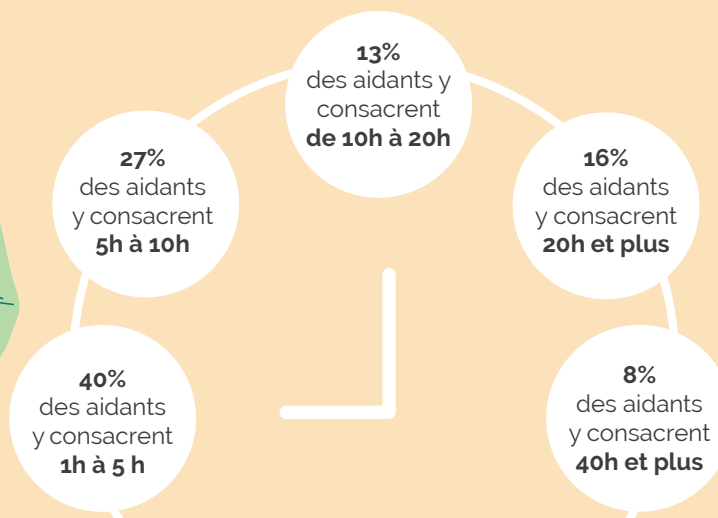


## SOINS D'HYGIÈNE ET SOINS

- Toilette quotidienne (toilette intime, brossage des dents ou des prothèses, coiffure, rasage, bain de bouche...)
- Soins des ongles et des pieds,...
- Surveillance de la prise de médicaments
- Supervision des activités de réadaptation

## Le saviez-vous ?

Le temps consacré à l'aide chaque semaine :



## LE TOP 3 DES BESOINS PRIORITAIRES DES AIDANTS RETRAITÉS DE PLUS DE 75 ANS :



## TÉMOIGNAGE

« Je trouve ça très intéressant de parler de son expérience avec d'autres personnes car on se rend compte que certes le vécu est unique mais nos pensées, nos réflexions, nos façons de voir sont quand même très proches. On passe tous par les mêmes étapes, les mêmes choses. »

Guy, aidant de sa conjointe



## 2 aidants sur 3 de 75 ans sont aidants de leur conjoint.e, quelle réalité au quotidien ?

### LE PROBLEME DE RECONNAISSANCE :

Les aidants conjoints éprouvent de la difficulté à prendre conscience de leur rôle d'aidant, à en objectiver la mesure et les impacts. Aider son conjoint est presque ressenti comme une normalité : 9 aidants sur 10 parmi les aidants conjoints (...) estiment tout à fait normal d'aider leur conjoint (...), 80 % d'entre eux parlent de « devoir ».

### L'AIDE DANS LE QUOTIDIEN :

85 % d'aidants de tous les instants sont les conjoints. Même s'ils n'aident qu'une seule personne, ces aidants sont néanmoins aidants principaux et ressentent n'avoir personne pour les remplacer, témoignant ainsi de leur isolement.

### LE SEUL AIDANT - IDEE RECUE ?

Aider un conjoint renforce la notion d'être le seul aidant, c'est le cas pour 82% des aidants. Toutefois, il est possible de s'entourer pour moins se sentir seul et être soutenu. (Pour en savoir plus, se rendre au chapitre « Je m'entoure »).

## L'autoévaluation - Quelles sont les tâches que je réalise au quotidien ?

*Consigne : Entourer les tâches que vous réalisez partiellement ou intégralement pour votre proche- Vous pouvez en ajouter d'autres dans les cases vides.*

Je fais sa toilette

Je prépare ses repas

Je l'habille/déshabille

Je fais ses courses

Je le/la conduis à ses rendez-vous

Je gère ses papiers

Je l'appelle

Je passe le/la voir

Je le/la surveille

Je lui brosse les dents

Je lui tiens compagnie

Je lui donne ses médicaments

Je gère les passages à domicile

Je gère ses comptes

Je vais chercher ses médicaments

Je fais le ménage

Je maintiens le lien avec ses autres proches

Je vais me promener avec/pars en vacances avec

J'entretiens son linge

Je m'occupe des levers / couchers



## L'autoévaluation : suis-je un aidant ?



**Vous vous reconnaissez dans ces premières pages et vous voulez en être sûr ?**

Le service en ligne gratuit de l'Assurance retraite « Aider mes proches fait-il de moi un aidant ? » vous invite à répondre à quelques questions afin de vous permettre d'identifier si vous êtes en situation d'aidance et si c'est le cas, de définir la nature de l'aide apportée.

A partir de vos résultats, vous accédez à un premier niveau d'information et d'orientation correspondant à votre situation.

### COMMENT ?

➤ [www.lassurance retraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/salaries/aidants.html](http://www.lassurance retraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/salaries/aidants.html)



Via le lien ou scannez le QR code ci-dessous



Temps estimé pour compléter le questionnaire : 3 minutes

## Mon histoire d'aidant

Chaque histoire est singulière.  
Prenez le temps de faire le point sur la vôtre.



Le proche que j'aide (vous pouvez en indiquer plusieurs) :

.....

.....

.....

.....

Indiquez les moments importants, par exemple l'annonce d'un diagnostic, un accident particulier, un rendez-vous médical, un changement de traitement..

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



# JE PRENDS DU RECUL

Le rôle de proche aidant peut avoir des répercussions à plusieurs niveaux de la vie.

Dans ce chapitre, nous allons présenter les différents impacts et besoins des aidants. Nous vous proposerons des **exercices pour prendre du recul sur votre situation**. Savoir prendre de la distance peut avoir des conséquences positives notamment **prendre soin de votre santé**.

La relation d'aide peut avoir des impacts négatifs...

- **La santé mentale :** stress, anxiété, surmenage, dépression...
- **La santé physique :** fatigue physique, perte de la qualité du sommeil, problèmes de dos, problèmes musculaires, hypertension, problèmes vasculaires...
- **Les finances :** liées aux frais pris en charge par l'aidant, à la diminution de l'activité professionnelle...
- **La vie personnelle :** isolement social, diminution des activités, des sorties...
- **La vie professionnelle :** absence, retard, diminution ou arrêt du temps de travail, évolution de la carrière...

**LE TOP 3**  
des  
difficultés  
rencontrées

 **38%**

Manque de temps

 **32%**

Fatigue physique

 **26%**

Complexité des démarches administratives

Et des impacts positifs...

- **La relation avec l'aidé :** 85 % des aidants déclarent que leur statut permet de renforcer la relation avec leur proche aidé.
- **L'acquisition de nouvelles compétences** techniques et humaines.
- **Un sentiment d'utilité,** une meilleure estime de soi.

La « **charge ressentie** », c'est l'ensemble des conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles, sociales et financières perçues.

## Mon point santé

Beaucoup d'aidants banalisent les changements liés à leur santé, par manque de temps ou ne considérant pas cela comme prioritaire. Nous vous invitons à compléter notre outil d'auto-observation en vous focalisant sur les changements notés ces 3 derniers mois. Être attentif à votre hygiène de vie peut vous permettre de vous concentrer sur vos besoins et parfois de vous motiver à consulter un professionnel de santé.

**Notice de remplissage :** 1 : pas de changement; 2 : changements occasionnels; 3 : changements sans répercussion négative; 4 : changements qui entraînent des répercussions modérées; 5 : changements qui entraînent des répercussions négatives.

Ma charge mentale ressentie

1 2 3 4 5

Mon alimentation

1 2 3 4 5

Mes douleurs

1 2 3 4 5

Ma mobilisation et mes déplacements

1 2 3 4 5

Mes relations affectives et/ou sexuelles

1 2 3 4 5

Mon hydratation

1 2 3 4 5

Ma mémoire et ma concentration

1 2 3 4 5

Mon sommeil

1 2 3 4 5

Mon niveau de stress ou de tristesse

1 2 3 4 5

Ma pratique sportive, artistique ou de loisirs

1 2 3 4 5

Mes relations sociales

1 2 3 4 5

Ma vue et mon audition

1 2 3 4 5

Mes éventuelles dépendances (tabac, alcool, autres)

1 2 3 4 5

Ma prise de médicaments

1 2 3 4 5

Si vous avez coché 4 ou 5 dans l'un de ces éléments n'hésitez pas à en parler à votre médecin, infirmier ou pharmacien.

## Plus en détails...

*Consigne* : Vous avez indiqué une note entre 4 sur 5. Détaillez dans la partie dédiée les raisons de cette notation pour vous permettre par la suite de suivre votre évolution.

Ma charge mentale ressentie : .....

.....  
.....

Mon sommeil : .....

.....  
.....

Mon alimentation : .....

.....  
.....

Mon niveau de stress ou ma tristesse : .....

.....  
.....

Mes douleurs : .....

.....  
.....

Mes relations sociales : .....

.....  
.....

Ma mobilisation et mes déplacements : .....

.....  
.....

Ma pratique sportive, artistique ou de loisirs : .....

.....  
.....

Ma mémoire et ma concentration : .....

.....  
.....

Ma vue et mon audition : .....

.....  
.....

Mon hydratation : .....

.....  
.....

Mes éventuelles dépendances (tabac, alcool, autres) : .....

.....  
.....

Mes relations affectives et/ou sexuelles : .....

.....  
.....

Ma prise de médicaments : .....

.....  
.....

Mes notes : .....

.....  
.....

# JE M'INFORME

Il existe de nombreuses ressources pour venir en aide au proche que vous accompagnez. Certaines sont spécifiques pour vous, proche aidant. Elles sont malheureusement peu connues des principaux intéressés.

Dans ce chapitre, nous aborderons les aides existantes qui peuvent vous soulager au quotidien.

## QUIZ

### Je teste mes connaissances sur les droits des aidants

1

En tant que proche aidant, je n'ai pas de droit spécifique ?

Vrai  Faux

2

Existe-t-il des structures spécialisées pour m'accompagner dans la mise en place d'aide ?

Oui  Non

3

Le terme « proche aidant » est apparu dans une loi pour la 1ère fois :

- En 2015, dans la loi ASV  En 2002, dans la loi de modernisation sociale  Il n'est toujours pas apparu

4

Le GIR correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. Il existe 6 GIR, comment les classe-t-on ?

- GIR 1 très autonome au GIR 6 très dépendant  
 GIR 1 très dépendant au GIR 6 très autonome

5

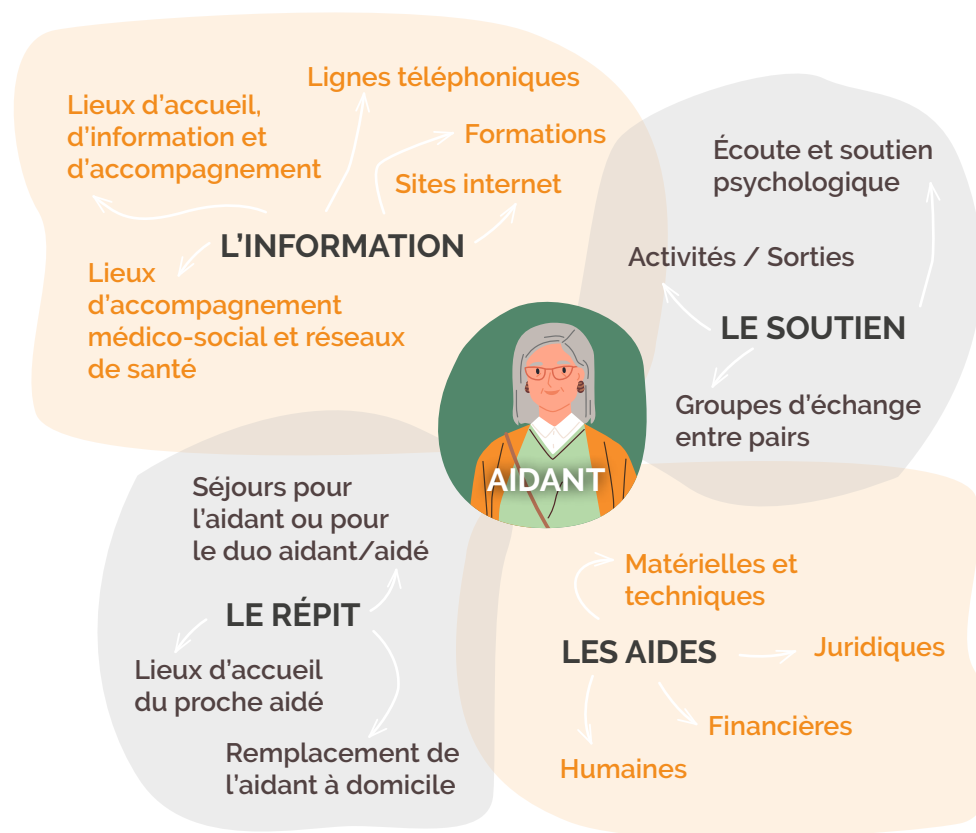
Quel est le pourcentage d'aidants qui estiment n'avoir reçu aucune information au début de leur situation d'aide ?

46%  55%  66%

Réponses: 1- Faux / 2- Oui / 3- En 2015, dans la loi «Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement» / 4- GIR 1 (Groupe Iso-Ressources) : dépendant. GIR 6 : autonome. Plus précisément les GIR 1 à 4 sont pris en charge par les départements et les GIR 5 à 6 par les CARSAT / 5- 66%

## Vers qui vous tourner ?

Pour faciliter la lecture, nous avons classé les ressources autour des 4 besoins essentiels des proches aidants :



Dans les pages suivantes, nous vous proposons une liste non exhaustive des ressources existantes car elles sont nombreuses.

Nous avons privilégié des ressources généralistes (pour tout aidant), nationales ou départementales mais présentes sur plusieurs territoires. Ce sont des premières portes d'entrée pour vous écouter, vous informer, vous accompagner et vous orienter vers des solutions plus adaptées à votre situation.

## L'INFORMATION

Vous pouvez obtenir de l'information à distance et auprès d'établissements spécialisés.

### RESSOURCES POUR LES AIDANTS

#### Les sites d'information et les lignes téléphoniques.

Il en existe de multiples avec des informations généralistes pour l'aidant ou plus spécialisées sur la fragilité du proche. Ces sites peuvent être portés par l'Etat, des associations spécialisées, des caisses de retraite, des mutuelles, etc.

#### Ressources officielles :

- [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)
- [www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)
- [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

L'Etat a mis en place un numéro vert pour le Handicap : [0 800 360 360](tel:0800360360).



L'association **Avec Nos Proches** propose une ligne nationale d'écoute et d'information, le **01.84.72.94.72**. (7j/7, de 8h à 22h)

*Au bout du fil, vous êtes soutenus par des anciens aidants.*

### Connaissez-vous le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ?

*Vous y retrouverez de l'information, de nombreux conseils d'experts et astuces pour favoriser le bien vieillir. Le site contient aussi une carte des activités de prévention près de chez vous !*



### Les lieux d'accueil, d'information et d'accompagnement comme :

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la mairie

Le Point Information Familles

#### Spécifiquement pour le grand âge :

Les Points d'information locaux, les lieux d'accueil autour du soin comme les Centres Médico-Sociaux (CMS), les Centres Médico-Psychologique (CMP) ou les réseaux de santé.

#### Spécifiquement pour le handicap :

La Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)

*Les dispositifs territoriaux peuvent être différents de territoire en territoire.*

## LE SOUTIEN

En complément de l'information, l'aidant peut également avoir besoin de soutien, besoin rarement exprimé.

Comme pour l'information, vous pouvez trouver du soutien à distance ou en présentiel avec :

Des lignes d'écoute

Des réseaux d'entraide

Des groupes de parole entre pairs

De plus en plus d'associations de soutien aux personnes malades développent des actions envers leurs proches aidants. Pensez à regarder sur internet s'il existe une association spécialisée.

**Les plateformes d'accompagnement et de répit** ont été créées pour accompagner les aidants accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie avec une offre diversifiée : **information, soutien individuel, collectif, offre de répit, formation...**

Le public des plateformes est en train de s'élargir pour pouvoir proposer également un accompagnement pour les aidants de personnes en situation de handicap.

*Pour trouver la plateforme de répit au plus près de chez vous, rendez-vous sur ce site : [www.soutenirlesaidants.fr](http://www.soutenirlesaidants.fr)*

### Je me forme !

*Des formations en ligne ou en présentiel sont de plus en plus proposées pour aider l'aidant à comprendre et mieux vivre son rôle au quotidien. Ces formations peuvent être généralistes ou adaptées à la fragilité du proche.*

*Comme celles que La Compagnie des Aidants propose. Pour en savoir plus : [www.lacompagniedesaidants.org/](http://www.lacompagniedesaidants.org/)*



*Pour découvrir d'autres structures, rendez-vous en p52 dès que ce logo apparaît*

## LE RÉPIT

Le répit est un repos, une interruption dans une occupation absorbante et ou contraignante.

Nous aborderons en profondeur le sujet dans le chapitre « **Je m'entoure** » page 28.

Dans cette catégorie, nous avons classé les différentes aides qui peuvent être complémentaires à votre aide et/ou vous permettre d'améliorer votre quotidien.

## Les aides matérielles et techniques :

### Matériels adaptés

Ex : déambulateur, lit médicalisé, tapis anti-chutes, baignoire adaptée...

Pour en savoir plus : [www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)

### Services d'assistance et de sécurité

Ex : Téléassistance, géolocalisation,...

### Outils digitaux pour faciliter l'organisation et la gestion quotidienne

Ex d'application disponible sur smartphone : Lili Smart, Tilia, Monka,...

## Les aides financières pour solliciter une aide humaine :

### ALLOCATIONS POUR LE PROCHE AIDÉ (GIR 1 à 4)

Destinées à compenser les fragilités du proche aidé, elles peuvent financer des aides humaines ou matérielles. Une évaluation de la perte d'autonomie (GIR) ou du taux d'incapacité sera nécessaire.

Exemples : APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), PCH (Prestation de Compensation du Handicap)



Pour ces deux aides financières (OSCAR ou APA), vous pouvez remplir ce document unique

### OSCAR (GIR 5 et 6)

L'Assurance retraite peut proposer des plans d'aides sous certaines conditions. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé qui peut comprendre des aides à domicile, des solutions pour son logement, des conseils en prévention etc. Une évaluation des besoins sera nécessaire pour déterminer l'éligibilité ainsi que le contenu du plan d'aides.

### Les aides humaines :

Des professionnels peuvent intervenir au domicile pour soutenir dans les différents besoins au quotidien (ménage, repas, soutien à l'autonomie, soins, organisation).

### AVANTAGES ET DEDUCTIONS FISCALES

Une partie des dépenses pour assurer le maintien à domicile peuvent être compensée par des crédits d'impôts.

Attention, toutes ces aides sont attribuées sous conditions.



# Zoom sur les droits des aidants

## Droit au répit

Dans le cadre de la loi à l'adaptation de la société au vieillissement, les proches aidants bénéficient d'un droit au répit pour prendre du recul et décompresser. Cette aide peut permettre de financer l'accueil de votre proche en établissement ou en accueil familial de façon temporaire.

## Accès à la formation

Les proches aidants peuvent bénéficier de formations auprès de professionnels de santé. Elles concernent par exemple les gestes de premiers secours, les soins corporels, mais aussi l'accompagnement psychologique.

Exemples : formation pathologie (Alzheimer, Parkinson, SLA (Sclérose Latérale Amyotrophique), etc.), formation La Compagnie des Aidants, formation des derniers secours, etc.



### ASTUCE

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, caisse de retraite. Ces services proposent de plus en plus d'accompagnements pour les aidants !

## Affiliation gratuite à l'assurance vieillesse et droits à la retraite

Un aidant en activité professionnelle peut être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse du régime général. Pour accéder à ce droit, il doit bénéficier d'un congé de soutien familial (congé proche aidant) et avoir un adulte en perte d'autonomie ou en situation de handicap à sa charge (reconnu à plus de 80% par la MDPH).

L'aidant acquiert ainsi des droits à la retraite, sans avoir à verser de cotisations. Pour savoir si ce droit peut vous être ouvert, contactez votre CAF. Une prise en compte des revenus et l'existence de plafonds sera également étudiée.

## Droit aux congés pour les salariés aidants

- Le congé solidarité familiale : pour les salariés aidants accompagnant un proche en fin de vie.
- Le congé proche aidant : pour les salariés aidants s'occupant d'une personne handicapée ou touchée par une perte d'autonomie importante. Ce dispositif est accessible à tout salarié (hors arrêt de travail).



# JE M'ENTOURE

« *Ne restez pas seul* » est un message que vous êtes nombreux à entendre.

L'accompagnement d'un proche fragilisé peut demander beaucoup d'énergie, de temps, voire des compétences spécifiques. De plus, les difficultés et questionnements se vivent plus facilement quand on est bien entouré. Pour autant, un réseau d'aide ne se crée pas facilement.

- Comment lever nos freins à demander de l'aide ?
- Où chercher l'information ?
- Comment s'organiser concrètement ?

Ce chapitre est là pour vous aider à répondre à ces questions.

## TEST

Qu'est ce qui me freine aujourd'hui à demander de l'aide ?

Cochez les réponses qui correspondent à votre vécu.

- La crainte de complexifier la situation
- La difficulté à accepter de l'aide
- Le sentiment de culpabilité
- La complexité du parcours
- La difficulté à confier mon proche à d'autres personnes
- La difficulté à trouver des personnes de confiance
- Une mauvaise expérience avec un professionnel
- La crainte d'être envahi chez moi
- La crainte d'être critiqué ou dirigé
- Mon proche refuse les aides

## Quelles aides peut-on solliciter ?

### EXEMPLES D'AIDES :

- > Courses, cuisine, ménage, trajets...
- > Aide à la toilette, au repas...
- > Soins à domicile, rééducation
- > Aide administrative
- > Aide financière
- > Conseils pour prendre soin de son proche du mieux possible
- > Médiation familiale
- > Ecoute, soutien psychologique
- > Accueil de jour ou de nuit
- > Accueil en séjour

### EXEMPLES D'ACTEURS :

**L'entourage :**  
amis, voisins, famille...

**Des structures :**  
aide à domicile, accueil de jour, plateforme de répit...

**Des professionnels :**  
neurologue, orthophoniste, kinésithérapeute, psychologue, éducateur, psychomotricien...

**Des associations :**  
groupes de parole, formations, séjours vacances...

## Du répit pour recharger les batteries

Vous avez peut-être déjà entendu parler du « **répit pour les aidants** ».

Le répit englobe l'ensemble des solutions qui permettront au couple aidant / aidé ou à l'aidant seul de souffler, moralement et physiquement.



Selon les besoins, le répit peut prendre différentes formes :

> Sur une période courte : 30 minutes à quelques heures ou longue : maximum 6 jours consécutifs.

> Ponctuellement ou régulièrement.

> À domicile	ou	hors domicile.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avec la mise en place d'<b>aide à domicile</b></li><li>• <b>Le relayage</b> en mode mandataire en emploi direct</li><li>• Des équipes mobiles et <b>services d'accompagnement</b> médico-sociaux à domicile</li></ul>		<p><b>Solutions institutionnelles :</b> Accueil de jour et accueil temporaire</p> <p><b>Solutions non-institutionnelles :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Familles d'accueil</li><li>• Séjours de vacances adaptés</li></ul>

Pour bénéficier d'aide financière relative à la mise en place de répit, il faut :

> être bénéficiaire de l'APA. Une demande d'aide appelée « enveloppe répit », peut alors être sollicitée auprès du Conseil départemental.

> ne pas être bénéficiaire de l'APA et solliciter l'aide au répit de votre caisse de retraite complémentaire.

### Le saviez-vous ?

27% des aidants ne prennent pas de répit par culpabilité.



### Zoom sur

#### Le baluchonnage ou relayage

Venu tout droit du Québec, le baluchonnage ou relayage en France, consiste à **remplacer l'aidant par un ou plusieurs professionnels auprès de son proche aidé** à domicile entre 2 et 6 jours. Le concept est en expérimentation depuis 2018 sur plusieurs départements.

## Quels freins à la mise en place de relais ?

Malgré les bénéfices, nombreux sont les aidants qui accompagnent seuls ou en comité restreint leur proche aidé au quotidien.



### Les freins du côté de l'aidant

#### Freins concrets comme

- La difficulté à trouver l'information, à trouver le bon relais (lieu, horaire,...)
- La complexité des démarches
- Le coût

#### Les freins psychologiques comme

- La pression sociale, le devoir moral
- La peur du jugement des autres
- Le déni face à sa propre vulnérabilité
- La relation fusionnelle avec son aidé
- La peur de perdre les impacts positifs de la relation



### Les freins du côté de l'aidé

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles la personne aidée peut refuser de l'aide, et plusieurs facteurs peuvent cohabiter.

Par exemple :

- La peur du changement
- La honte ou la pudeur
- La revendication de son autonomie
- Le déni de sa maladie

## Les bénéfices à passer le relais

### Pour vous aidant :

- Maintenir un équilibre dans votre propre vie entre la famille, les amis, le travail, les loisirs, etc.
- Prendre soin de votre propre santé et de votre bien-être, essentiel pour tenir sur le long terme.

### Pour votre proche aidé :

- Maintenir une vie sociale, rencontrer d'autres personnes.
- Maintenir son autonomie par le biais d'activités dédiées.



## Communiquer sur ses besoins et ses limites

Il est important que l'aidant et le proche aidé puissent échanger sur leur rôle et leurs attentes respectives. Par exemple : **l'aidé ne doit pas se sentir infantilisé**, et **l'aidant ne doit pas s'oublier**.

Sur la page suivante, nous vous avons proposé deux tableaux pour faire le point sur l'aide apportée et les difficultés rencontrées.

L'objectif est de vous poser ces questions :

- Quels sont les besoins de mon proche ?
- Quel temps cela nécessite ?
- Quels gestes et quels rôles je souhaite garder, mon proche aidé souhaite garder ou confier à d'autres ?
- Qui pourrait prendre le relais : un membre de l'entourage, un professionnel extérieur ?
- Quel est l'avis de mon proche que j'accompagne ?



### Parole d'expert

« C'est souvent par ignorance des besoins réels, c'est-à-dire parce qu'ils n'ont aucune idée de tous les soins et de l'assistance qu'il requiert, que les membres de votre entourage ne s'impliquent pas davantage. »

RAANM, Montréal

## Garder des moments en dehors de l'aide

Il est essentiel de parvenir à **garder, dans le quotidien que vous partagez avec votre proche, des moments de détente**, de loisir : jeux, musique, sorties culturelles...

Si votre proche n'a pas l'autonomie suffisante, **certaines structures proposent des activités « aidant-aidé »** en présence de professionnels de l'accompagnement.

Par exemple, les plateformes de répit ou l'association France Alzheimer **propose aux familles des sorties ou des séjours vacances adaptées**.

Ce que je fais pour mon proche	Temps passé <i>Nombre d'h/jour ou d'h/semaine</i>	J'aime / Je n'aime pas le faire	Qui peut prendre le relais ?
Préparer les repas	7h/semaine		
Faire les comptes	3h/mois		Mon frère

Les difficultés que je rencontre	Pistes d'amélioration	Qui peut m'aider ?
La maison n'est pas adaptée au fauteuil	Adaptation du logement	handicap.gouv.fr / CCAS / association

## Nos moments à deux

Votre position d'aidant peut faire évoluer votre relation initiale. Pour autant il est important de ne pas négliger les bons moments que vous passez avec votre proche. Inscrivez-les ici afin de pouvoir vous les remémorer à deux.

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines on a light green background.

Inscrivez dans les cases l'ensemble des personnes qui composent votre environnement aujourd'hui. Suite à votre prise de recul et aux possibilités envisagées pour déléguer certaines tâches, imaginez le réseau qui vous entourera demain.

### MON ENVIRONNEMENT AUJOURD'HUI



### MON ENVIRONNEMENT DEMAIN



## Coordonnées du réseau autour de nous

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....



**ASTUCE** Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

## Coordonnées du réseau autour de nous

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....

---

Nom Prénom .....  
Profession .....  
Type d'intervention .....  
Fréquence .....  
N° téléphone .....



**ASTUCE** Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

# JE M'ORGANISE

Être aidant demande de jongler entre toutes ses responsabilités. Vous organiser peut vous permettre de diminuer le stress, mieux gérer votre temps et même, de vous octroyer des temps libres.

Dans ce chapitre, nous aborderons les bénéfices d'un quotidien organisé ainsi que différentes pistes de réflexion pour faciliter la conciliation entre vos différentes vies.

## Quelques idées :

Vous avez des engagements qui vous occupent de plus en plus de temps. Vous ne vous sentez pas débordé sans raison.



Prenez un temps pour **LISTER ET CATÉGORISER** tout ce que vous faites et ce que vous gérez dans votre quotidien. Aussi bien les tâches qui concernent l'accompagnement de votre proche que dans les autres activités.



**DRESSEZ** la liste des proches et professionnels qui vous entourent au quotidien, en indiquant leurs coordonnées et leurs missions.



**PLANIFIEZ** votre semaine ou votre mois. Indiquez votre emploi du temps et les rendez-vous pour votre proche. Il existe maintenant des agendas familiaux pour inscrire les rendez-vous de plusieurs personnes. C'est le moment de vous prévoir des temps de pause, des moments rien que pour vous.



**REDIGEZ** une liste des choses à faire et prioriser autant que possible. L'organisation passe également par le rangement.



**RANGEZ** dans la mesure du possible, ensemble les documents nécessaires pour les soignants (type carte vitale, carte mutuelle) dans un endroit accessible.

## Une bonne communication : un facteur de réussite !

Plusieurs personnes peuvent intervenir autour du proche aidé, des personnes avec des liens, des attentes, des limites et des objectifs différents. Pour pouvoir penser tous ensemble un accompagnement du proche aidé, respectueux des besoins de tous, il est indispensable de mettre en place une bonne communication.

### Dans le cadre familial

Voici quelques conseils :

- Veiller d'abord à être au clair avec vous-même : vos difficultés, vos besoins, vos attentes...
- Formuler à l'autre votre demande de façon simple,
- Laisser l'autre exprimer ses sentiments et ses besoins,
- Trouver un terrain d'entente par la négociation,
- Si toutefois un conflit persiste, la médiation familiale peut vous soutenir.



Les indispensables pour une bonne communication :

**L'empathie**

**Le non jugement**

**La bienveillance**

**Le tact et la diplomatie**



### Avec les professionnels

Il arrive régulièrement d'entendre que la relation entre les professionnels intervenant auprès du proche aidé et les aidants soit difficile. Voici quelques clés d'amélioration :

- Bien définir le rôle et les limites de chacun,
- Se mettre à la place de l'autre et lui laisser une place,
- Exprimer vos besoins en tant qu'aidant,
- Se mettre dans de bonnes conditions pour échanger par exemple : **prendre rendez-vous et préparer vos échanges**,
- Utilisez des outils pour faciliter le lien : outil d'évaluation, carnet de liaison, points réguliers,...
- S'appuyez sur un ensemble de professionnels et un réseau de ressources.
- Partagez la connaissance de votre proche (histoire passions, goûts, habitudes,...)

# Ma journée « type »

Planifiez votre journée type peut vous permettre de prévoir les tâches récurrentes, le passage de proches ou d'intervenants tout au long de la journée. Identifiez si vous avez aujourd'hui des temps de pause ensemble ou seul et veillez à les planifier à l'avenir.



## Listing des tâches quotidiennes :

### MATIN

Horaire	Tâches
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### MIDI

Horaire	Tâches
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### APRÈS-MIDI

Horaire	Tâches
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### NUIT

Horaire	Tâches
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## LES CHOSES À FAIRE

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## LES RENDEZ-VOUS DE LA SEMAINE

Date et heure	Avec qui	Qui s'en charge
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## LES MISSIONS DE LA SEMAINE

Tâches à faire	Qui s'en charge
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## PLANNING DE LA SEMAINE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

## NOTES

## NE PAS OUBLIER

## MON ACTIVITÉ POUR MOI, POUR CETTE SEMAINE

## Je prépare mes rendez-vous

Date et horaire du rendez-vous : .....

Professionnel concerné : .....

Motifs du rendez-vous : .....

Observations à partager / Questions à poser : .....

Date et horaire du rendez-vous : .....

Professionnel concerné : .....

Motifs du rendez-vous : .....

Observations à partager / Questions à poser : .....

Date et horaire du rendez-vous : .....

Professionnel concerné : .....

Motifs du rendez-vous : .....

Observations à partager / Questions à poser : .....



**ASTUCE** Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

## S'organiser c'est aussi envisager la suite

Les proches aidants peuvent être accaparés par leur rôle au quotidien, se projetant peu dans le futur. Il y a certains sujets auxquels on ne préfère pas penser par peur, par tristesse, par manque de prise de conscience... **Mais anticiper ces situations peut permettre de les affronter plus posément en temps voulu.**

### • La question de perte

Le quotidien de l'aidant est rempli de chamboulements, de pertes plus ou moins importantes, qui impactent sa vie et son épanouissement : la perte de temps, de liberté et de choix, de confort, de sens, des activités et loisirs personnels... On parle de **deuil blanc** quand la dégradation de l'état de la personne génère la perte de celle que l'on avait connue.

### • Lutte et renoncements

La perception de la perte génère de la tristesse et du stress. Dans ce processus, vous pouvez être amené à être en lutte avec vous-même pour conserver une maîtrise de la situation. Pour le bien de votre proche et votre propre bien-être, vous allez devoir renoncer, aller à l'encontre de certaines promesses comme par exemple faire entrer votre proche en institution.

Ne pas vouloir renoncer peut amener à des situations à risque.

### Tutelle, curatelle, mandat de protection future

Le sujet de la protection juridique est souvent envisagé tardivement par les familles, généralement quand la situation est déjà complexe. Aborder avec le proche aidé ou avec l'ensemble des aidants et vous renseigner sur les différentes possibilités, permettra de gérer la situation plus sereinement.

### Les directives anticipées\*

Les directives anticipées sont un document qui permet d'exprimer ses dernières volontés pour sa fin de vie. Elles peuvent être rédigées que l'on soit malade ou non.

### La personne de confiance\*

La personne de confiance est la personne qui sera consultée en priorité pour toutes décisions en lien avec la santé si l'on n'est plus la capacité de s'exprimer par soi-même. Rédiger ses directives anticipées permet à l'entourage et aux services médicaux d'accéder aux souhaits de la personne et permet de soulager la personne de confiance.



**ASTUCE** Pensez à partager ces informations dans votre espace santé digital

## L'accompagnement dans la fin de vie

La fin de vie est un moment très difficile. Comment accéder aux demandes de son proche sans pour autant s'oublier soi-même ?

Si la personne en fin de vie souhaite rester à domicile des aides humaines, financières sont possibles : fonds financiers spécifiques, Hospitalisation A Domicile (HAD), soutien du département, etc... **N'hésitez pas à vous rapprocher du service social du centre hospitalier qui accompagne votre proche.**

### Informez vous en ligne...

La PSAPA, Plateforme de Soutien et d'Accompagnement des Proches Aidants propose une formation totalement gratuite et accessible 24 h/24 sur les stades du deuil, les aides financières ou les soins palliatifs qui sont nécessaires pour accompagner son proche.

### ...ou en présentiel.

Les sensibilisations des derniers secours est ouverte à tous, en présentiel et gratuite. Elle a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les citoyens dans l'accompagnement des derniers moments de vie de leurs proches.

### TÉMOIGNAGE

« Je n'avais pas du tout conscience que mon corps avait des besoins spécifiques à la fin de mon rôle d'aidant »

Christine, ancienne aidante

### Et après l'aidance ?

Quand la relation d'aide prend fin, l'aidant voit sa vie profondément chamboulée. Les émotions peuvent être ambivalentes : ressentir un soulagement de savoir que son proche ne souffre plus, une satisfaction de devoir accompli mais aussi un sentiment de vide, de culpabilité... Cette nouvelle étape du rôle d'aidant peut avoir des impacts sur sa santé, sur ses relations humaines, sur ses finances.

Des structures peuvent aussi vous soutenir pendant cette période : certaines HAD, PFR (Plateformes de Répit), la PSAPA, Happy End et Avec Nos Proches.

### Le saviez-vous ?

Vous pouvez valoriser votre expérience d'aidant et aider des aidants en rejoignant des associations comme : Avec Nos Proches, France Alzheimer, France Parkinson, ADMR, Visitasio etc.

\*Pour retrouver comment rédiger ses directives anticipées rendez-vous sur le site [www.parlons-fin-de-vie.fr](http://www.parlons-fin-de-vie.fr)  
Les documents à remplir sont disponibles sur le site : [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

# JE PRENDS SOIN DE MOI

Prendre soin de mon proche, c'est aussi s'autoriser à prendre soin de soi.

Comment prendre soin de soi lorsque l'essentiel de son énergie et de son attention est tourné vers le soin à l'autre ? Lorsque l'on s'oublie au profit de l'autre ? Mais comment puis-je prendre soin de l'autre, si je ne sais pas prendre soin de moi ? C'est ce que nous allons aborder dans ce chapitre.

Lorsque nous évoquons la question du prendre soin de soi, des présupposés négatifs reviennent comme l'égoïsme, la futilité, la vanité.

Au contraire, prendre soin de soi, c'est :

- Se porter de l'attention.
- Être responsable de son bien être.
- Développer une meilleure qualité de relation.
- Être en meilleure santé.
- Être plus disponible pour l'autre.
- Développer son énergie et son potentiel.

Ce que permet le « prendre soin de soi » :

## Améliorer l'estime et la confiance

Prendre soin de vous permet de vous solidifier dans votre confiance et d'être plus fort pour accueillir les difficultés quotidiennes.

## Prévenir l'épuisement

Prendre soin de vous est une manière de prévenir cet état, de limiter les effets de la fatigue et de ne pas avoir à réagir dans l'urgence.

## Être plus à l'écoute de ses besoins

En veillant à vos besoins, vous améliorez votre bien-être et vous vous situez dans un mode « action » plutôt que de subir les événements de la vie.

# Amorcer un changement

> Réapprendre à s'écouter soi-même.

Parfois, par peur de perdre pied, on tait la petite voix intérieure qui nous dit : « je suis fatigué », « j'ai mal au dos », « je n'en peux plus ».

On a l'impression que si on l'écoute, cela rendra nos difficultés réelles.

Mais refouler ces ressentis peut finalement nous fragiliser.

Le fait de s'écouter permet d'identifier les difficultés, puis de mettre en place un changement pour les atténuer. S'écouter nous rend plus fort.

> Réfléchir aux choses qui nous motivent à être aidant et à le rester.

Que l'on ait ou non le choix d'être aidant, nous sommes tous portés par des motivations spécifiques. Or, comprendre nos motivations peut aider à identifier ce qui nous pèse ou nous épuise.

Si vos attentes sont satisfaites à travers la relation d'aide, votre énergie sera renouvelée. A l'inverse, si vos attentes ne sont pas comblées, vous risquez de perdre progressivement votre motivation et votre énergie.

> Le changement se produit en pratique.

Adapter son quotidien pour mieux prendre soin de soi.

Voici quelques pistes :

Soigner son sommeil

Faire des activités de détente  
(relaxation, méditation...)

Manger sainement

Poser et respecter ses limites

Ne pas négliger son suivi médical

Maintenir des liens sociaux

S'entourer de relations positives

Faire une activité physique

Revoir son espace de vie pour s'y sentir bien

Être bienveillant envers soi-même



## Gérer ses émotions

Les émotions peuvent être exacerbées en relation d'aide.

Vos émotions peuvent vous traverser, ou s'installer plus durablement en vous. Toutes les émotions nous sont bénéfiques car elles jouent un rôle spécifique. Elles peuvent notamment jouer un rôle d'avertissement par rapport à l'épuisement. **Mettre des mots sur vos émotions**, comprendre leurs sources, les apprivoiser... **peut vous soulager de leur poids et apaiser vos tensions et vos relations avec votre proche mais aussi votre entourage.**



Comment appréhender vos émotions ?

1

### PRENDRE DU REcul

Je fais un pas de côté par rapport à mon émotion, j'appuie sur le bouton PAUSE. Je respire.

2

### ÉCouter mon émotion

Je me connecte avec mon ressenti du moment.

3

### Comprendre mon émotion

Je repère le besoin qui est rattaché à ce ressenti et je trouve une solution.

4

### Exprimer mon émotion

Ex : Parler, écrire, faire des activités pour se défouler, se relaxer, faire des activités créatives...



Les rencontres entre aidants donnent l'occasion de faire le point, découvrir des ressources et se sentir moins seul.

Cf. page 23

### TÉMOIGNAGE

Mon épuisement s'est traduit par beaucoup de colère, par de l'énerverment à outrance, pour 3 fois rien. Cela aurait pu m'alarmer et aussi mon entourage et les professionnels.

Guy, ancien aidant

## La liste des choses qui me font du bien



Une / des personne.s : .....

Un plat : .....

Un film : .....

Une musique : .....

Un lieu : .....

Un souvenir : .....

Une odeur : .....

Un sport : .....

Un loisir : .....

Un livre : .....

Une période de l'année : .....



L'association Culture & Hôpital propose des rencontres à travers l'art et la culture.

Pour positiver au quotidien, elle vous invite à faire un inventaire à la Prevert. Chaque jour, notez 3 choses que vous avez aimées dans votre journée (qui vous a fait sourire, qui vous a fait bien...).

À la fin de la semaine, relisez à voix haute la liste de vos petits bonheurs de la semaine.

## Mes bonnes résolutions

La fin de ce journal est l'occasion de prendre du recul et réfléchir aux changements que vous voulez mettre en place.

CE MOIS-CI, JE M'ACCORDE  
..... HEURE(S) POUR :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CE QUE JE NE REMETS  
PLUS À DEMAIN :

.....

.....

.....

.....

CE QUE J'ARRÊTE :

.....

.....

.....

.....

3 RITUELS QUE  
JE VEUX INSTAURER :

1 .....  
.....  
.....

2 .....  
.....  
.....

3 .....  
.....  
.....

LES 3 RÉOLUTIONS QUE  
J'AIMERAIS TENIR :

1 .....  
.....  
.....

2 .....  
.....  
.....

3 .....  
.....  
.....

## Exercice des boîtes énergétiques

Pour visualiser le changement d'énergie et vous faire du bien.

Prendre 2 boîtes ou bocaux, idéalement transparents. Prenez des petits bouts de papier, idéalement de 2 couleurs différentes.

Dans le premier bocal,  
mettez tous les bouts de papier de  
la même couleur où vous aurez écrit  
tout ce que vous aimeriez que l'on  
vous dise pour vous remonter le  
moral ou tout ce que vous diriez à  
une personne que vous aimez pour  
la reconforter.



Dans le second,  
vous mettrez les papiers qui  
contiennent vos émotions  
négatives, au fur et à mesure  
qu'elles se présentent.

Concrètement, quand une émotion négative forte m'envahit, j'écris ce que je ressens sur un papier et le met dans mon bocal « négatif », et je sors en échange un papier du bocal « positif » et l'affiche dans un endroit où je passe fréquemment.

Au fil du temps, je peux visualiser les émotions négatives que j'ai vidées dans le bocal, et toute l'énergie positive que j'ai mobilisée pour me sentir mieux.

# RESSOURCES ET NOTES

## Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

### QUESTIONNAIRE J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

**Objectif :** faire un point sur votre situation de proche aidant.

**Comment :** rendez-vous sur le site : [www.jaidejemevalue.fr](http://www.jaidejemevalue.fr)

Cet outil d'évaluation, créé par la Fondation France Répit, a été développé au terme d'importants travaux de recherche, reposant sur des méthodes scientifiques prouvées.

Le temps nécessaire pour y répondre est estimé entre 10 et 15 minutes. Répondez le plus spontanément possible et en fonction de votre état du moment.

L'outil est gratuit et anonyme et aucune donnée à caractère personnel ne sera utilisée.

Toutes les questions doivent être complétées pour vous permettre d'accéder à votre bilan personnalisé.



Issu du site [www.jaidejemevalue.fr](http://www.jaidejemevalue.fr)

## Recapitulatif des ressources pour les aidants.

### RESSOURCES OFFICIELLES

Ressources officielles :

- [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)
- [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/)
- [www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)
- [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

Numéro vert pour le Handicap :  
0 800 360 360.

### RESSOURCES LOCALES\*

**Le Centre Communal d'action sociale (CCAS) de la mairie**

**Les plateformes de répit :**

- [www.soutenirlesaidants.fr](http://www.soutenirlesaidants.fr)

**L'UDAF (Union départementale des associations familiales) propose :**

- > Un service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux : ils pourront vous informer en amont sur la mise en place et vous accompagner pendant la mesure de protection
- > Un service de médiation familiale "aidant/aidé". Attention, ce dispositif n'est pas disponible dans tous les départements.

- [www.unaf.fr/reseau-unaf-udaf-uraf](http://www.unaf.fr/reseau-unaf-udaf-uraf)

**La Maison Départementale des Solidarités (MDS)**

**Le Point Information Familles**

**La Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)**

### RESSOURCES NATIONALES

**Avec Nos Proches : 01.84.72.94.72 /**

- [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

**La compagnie des aidants :**

- <https://lacompaniedesaidants.org/>

**6 parcours gratuits de formations en ligne :**

- > Accompagnement d'un enfant en situation de handicap tout au long de la vie (2h40)
- > Accompagnement d'un proche souffrant de troubles schizophréniques (40min)
- > Accompagnement d'un proche souffrant d'une dépression (40min)
- > Accompagnement d'un proche victime d'un AVC (40min)
- > Accompagnement d'un proche fragilisé par le grand âge (4h)
- > Parcours « prévention santé aidants » (1h30)

**Le baluchonnage :**

- [www.baluchonfrance.com](http://www.baluchonfrance.com)

**PSAPA :**

- [www.admr35.org/plateforme-de-soutien-et-daccompagnement-des-proches-aidants](http://www.admr35.org/plateforme-de-soutien-et-daccompagnement-des-proches-aidants)

**Derniers secours :**

- [www.derniers-secours.fr](http://www.derniers-secours.fr)

**Les cafés des aidants :**

- [www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafes-aidants](http://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafes-aidants)

**Les lieux d'accueil autour du soin comme les Centres Médico-Sociaux (CMS), les Centres Médico-Psychologique (CMP) ou les réseaux de santé.**

\*Les ressources locales peuvent dépendre en fonction de votre territoire

## Autres ressources de l'Assurance retraite

Lien vers la brochure

« Nos conseils et nos aides pour une retraite sereine » :



[www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/conseils-aides-action-sociale-retraite-sereine.pdf](http://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/files/live/sites/pub/files/PDF/conseils-aides-action-sociale-retraite-sereine.pdf)



Pour en prendre connaissance, scannez le code ci-contre

Site internet de l'Assurance retraite :

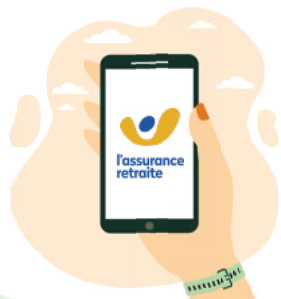
➤ [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

Site internet de l'Assurance retraite pour l'adaptation de son logement :

➤ [www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)

Site internet interrégime du bien-vieillir :

➤ [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

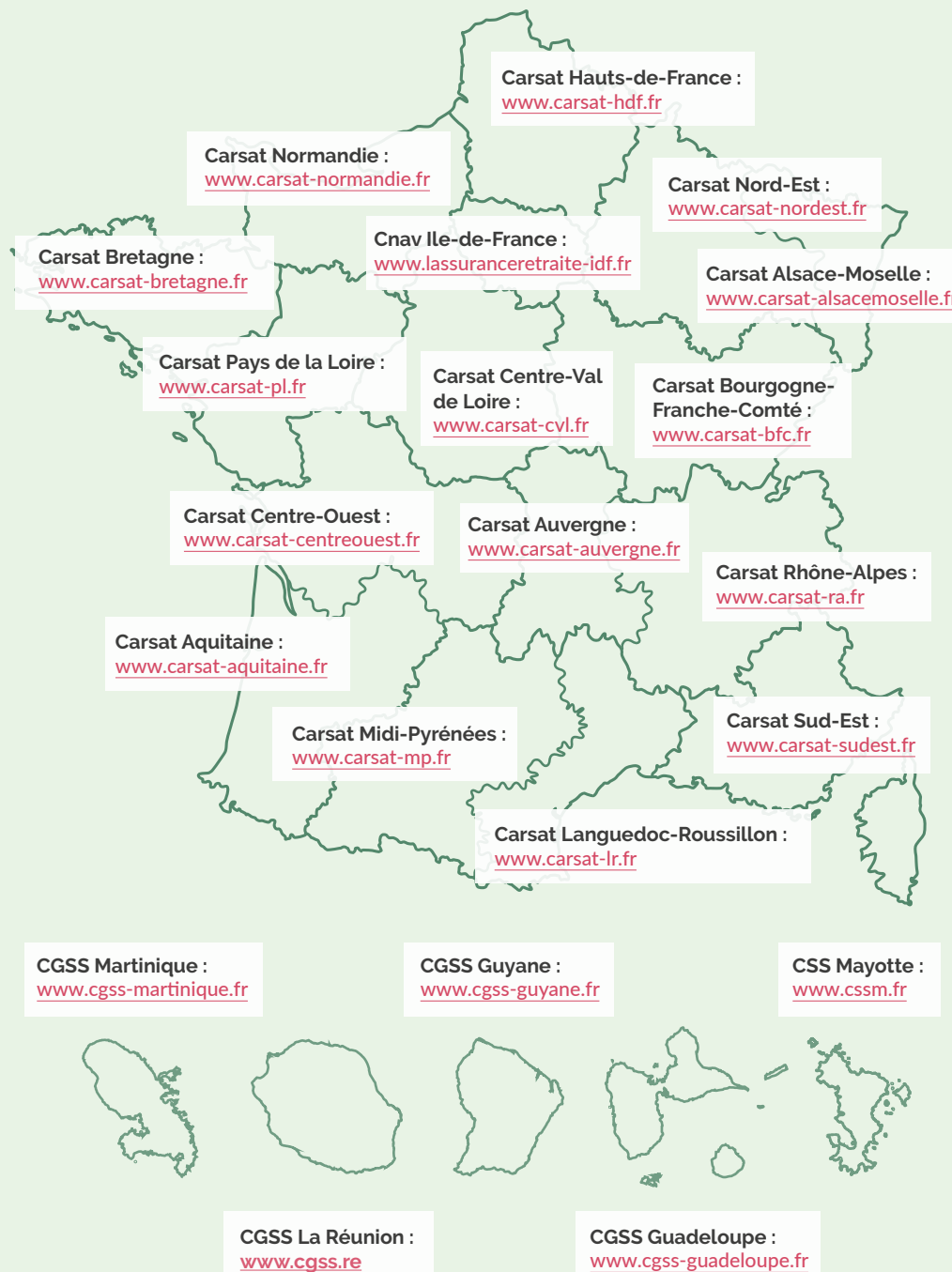


Numéro de téléphone de l'Assurance retraite :

3960 (ou +33 9 71 10 39 60 de l'étranger)

Pour toutes questions relatives à la retraite

## L'Assurance retraite en France

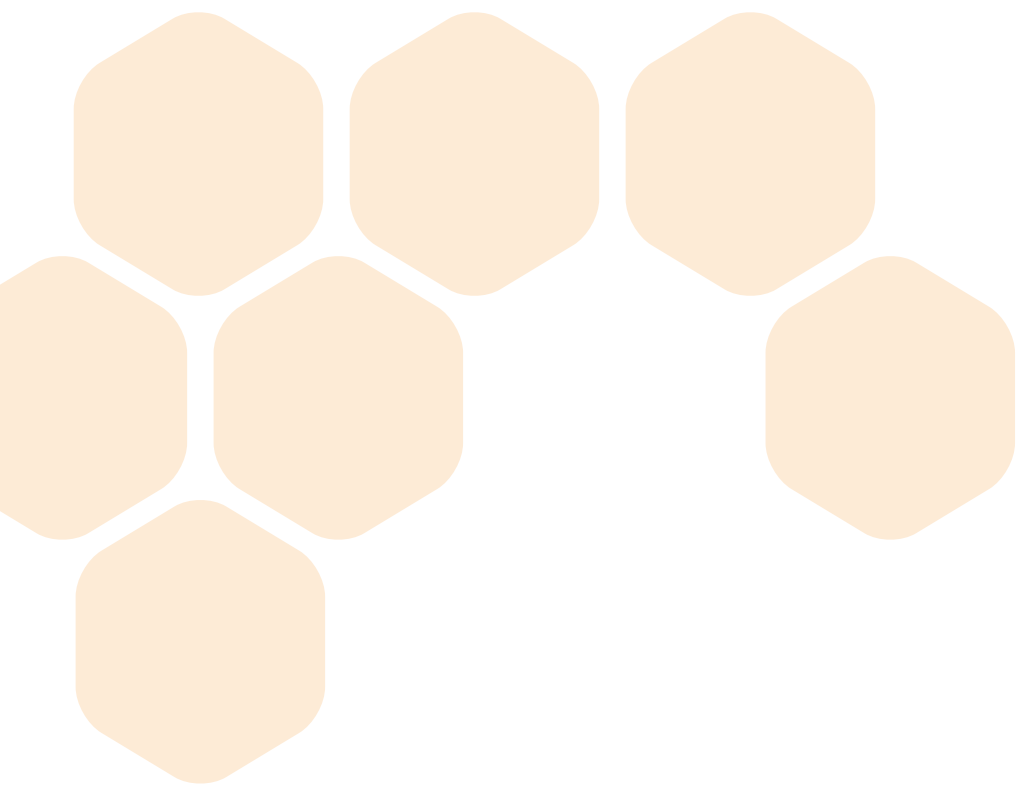


# Mes notes

Lined writing area for page 56.

Lined writing area for page 57.





AVEC NOS PROCHES

Le journal santé d'aidant a été créé  
par l'association Avec Nos Proches

Appelez-nous.  
Nous sommes passés par là.



Des **ateliers** entre aidants  
par téléphone

Inscription gratuite sur  
[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Un numéro national

**01 84 72 94 72**

7j/7, de 8h à 22h  
Anonyme, coût d'un appel local



Depuis 2012, l'association  
Avec Nos Proches écoute et soutient  
les aidants et anciens aidants.



Pour en savoir plus, consultez le site internet :  
[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

Vous souhaitez faire un retour sur le journal, envoyez vos remarques  
à l'association « Avec Nos Proches » via l'adresse mail :  
[contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com)

Le journal de santé a été créé par l'association **Avec Nos Proches**  
Cette version dédiée aux aidants retraités a été réalisée avec le soutien  
de **L'Assurance retraite**



AVEC NOS PROCHES

