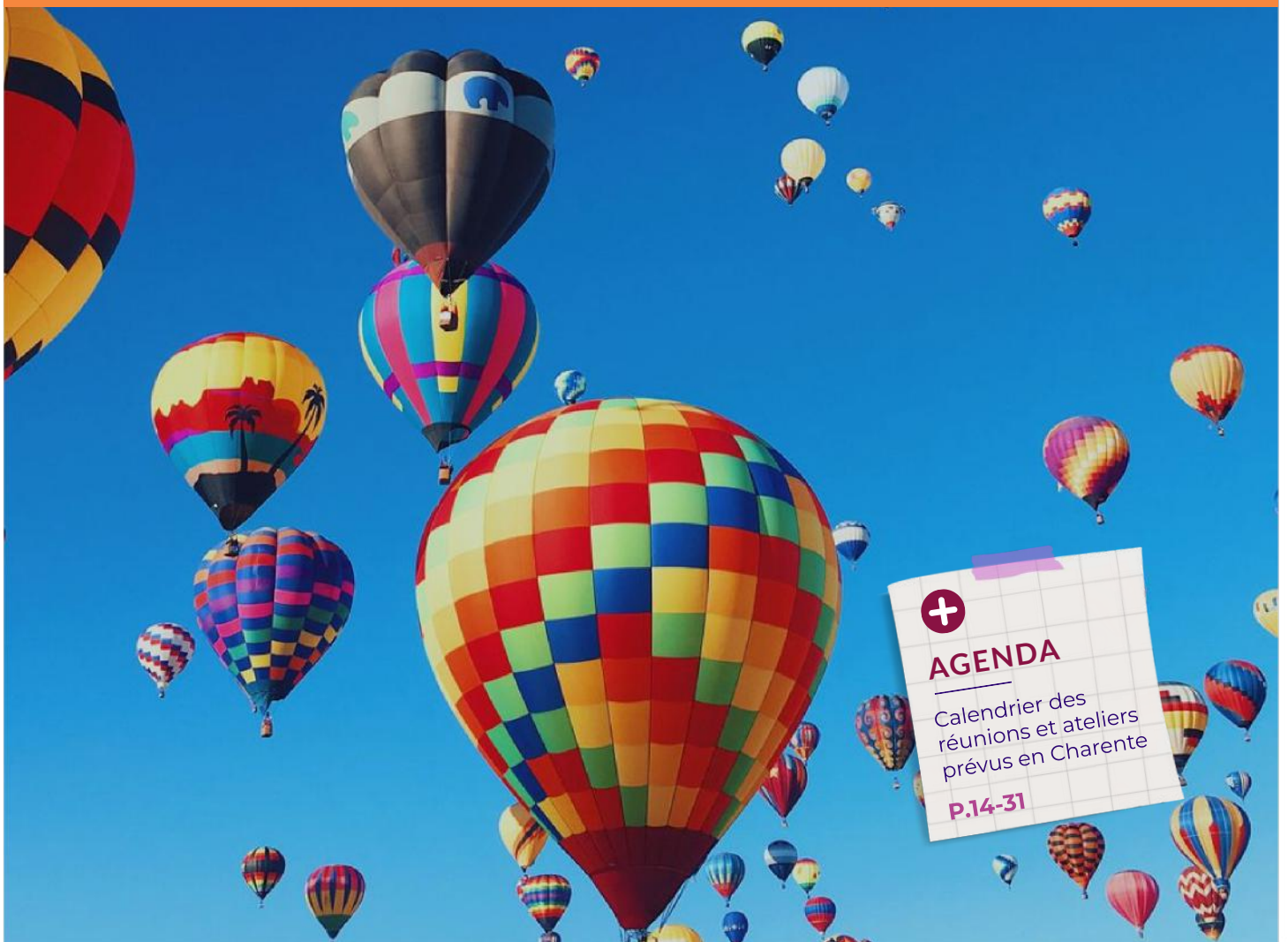


N°7

QUADRIMESTRE : JUIN | JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE 2022

# Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



## AGENDA

Calendrier des  
réunions et ateliers  
prévus en Charente

P.14-31

### PROFESSION ERGOTHÉRAPEUTE

Un métier centré sur  
les personnes et  
leurs activités

P.4-5

### INTERVIEW REGARD

La communication  
grâce aux  
pictogrammes

P.6-7

### LE DISPOSITIF EQLAAT

Les étapes et  
l'accompagnement

P.8-9

### DOSSIER DE FOND

Solutions pour  
améliorer le  
quotidien

P.10-13

### TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Témoignage sur la  
vie d'aidant et  
expérience sonore

P.32-35

## > ÉDITO #1



*En regardant les images.*

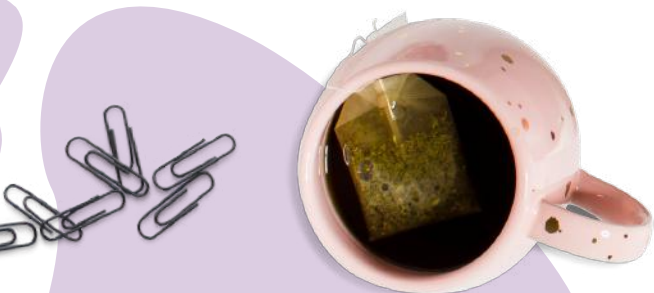
*"Oui, la mémoire s'en va, mais les souvenirs perdurent."*

Je n'oublierai jamais **le premier jour** de cette horrible maladie qui mangea, sans aucun scrupule, le cerveau de ma maman.

Nous partageons un **moment si doux**, à rire de tout et de rien, en savourant un bon gâteau et un thé. Et soudain, son rire mourut brusquement et son regard changea : « Ma fille, quelque chose vient d'éclater dans ma tête. Quoi qu'il arrive, ne me laisse pas oublier, jamais ».

**Ce ne fut plus jamais pareil.** Ma maman devint différente, envahie peu à peu par la peur, paniquant au moindre bruit, oubliant de se laver, elle qui était si coquette, confondant le jour et la nuit. **Alzheimer était là.**

Après avoir tout tenté pour la maintenir dans la structure qui l'hébergeait et où elle avait ses repères, nous avons dû **accepter**, mes frères, mes sœurs et moi, de la confier à un **établissement adapté** à son état. Et je l'ai vue sombrer dans **l'oubli du quotidien**. Elle ne reconnaissait plus ma fratrie, avait oublié son mari et toute la famille, mais, moi, elle ne m'oubliait pas. >>>>



## L'ARRÊT D'AC !

J'allais la voir plusieurs fois par semaine, après mon travail, courant vers elle comme une amoureuse vers son promis, et, **elle m'attendait**. Assise chaque jour devant la porte de l'ascenseur, elle disait à tous avec une moue enfantine :

« J'attends ma fille ! » Quand j'arrivais, **le rituel commençait**. Nous allions dans sa chambre et, en faisant le tour des photos que j'avais accrochées aux murs, elle redécouvrait les prénoms de ses enfants, petits-enfants, arrières-petits-enfants, ses parents, ses sœurs, et je les lui rappelais. « Oui, oui, je me souviens », disait-elle, avant d'oublier dans la seconde. Mais je recommençais jusqu'à ce qu'elle me demande d'aller nous promener dans les couloirs ou le petit jardin.

J'avais promis, un soir d'automne, **de l'aider à ne pas oublier**, et j'ai tenu parole, même si ce n'était que pour quelques secondes volées. C'était **notre moment, arraché à la maladie**. Et ma **récompense** était dans ses yeux qui **revivaient, fugacement, les bons moments de sa vie**. ●

*Catherine Rabiller*

AIDANTE DE SA MÈRE

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

### COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

**Assistante de soins en gérontologie - plateforme des aidants** : Marie BANCHEREAU et Sonia MARCHAT

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

**Psychologue plateforme des aidants** : Lydie BERTHELOT

**Psychologue plateforme des aidants, Centre Nord et Est** : Hélène POUSSET

**Sophrologue** : Evelyne COUTY

**Écrivain** : Christian Du MOTTAY

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

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

**Association le CASA** : Hélène MOUILLAC

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

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

**Bénévole** : Joëlle RASSAT

**Relectrices correctrices bénévoles** : Tanafit REDJALA et Christine CROIZET

**Plateforme Territoriale d'appui** : Christelle DESIX

### COMMUNICATION :

**Directrice artistique et graphiste** :

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

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

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

### IMPRESSIONS :

UDAF de la Charente - Impressions par nos soins.

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

Aucune reproduction n'est autorisée.



# > L' ERGOTHÉRAPIE

UNE PROFESSION CENTRÉE SUR **LES PERSONNES ET LEURS ACTIVITÉS**

Par **Gladys MIGNET**, ergothérapeute sur l'EMR



**L'ergothérapeute** est un **professionnel de santé, diplômé d'Etat**, collaborant avec de nombreux professionnels : médecins, auxiliaires médicaux, travailleurs sociaux, acteurs de l'enseignement ou de l'habitat, etc.

## ÉVALUATION ET DIAGNOSTIC ERGOTHÉRAPEUTIQUE

Lorsqu'on rencontre un **ergothérapeute**, celui-ci évalue d'abord la **situation de façon globale**. Grâce à des entretiens, des mises en situations et des bilans, il évalue la participation de la personne dans ses activités de la vie quotidienne, ses loisirs et son travail.

**L'ergothérapeute** est formé à l'examen des effets d'un accident, d'une maladie, de l'avancée en âge ou d'une problématique sociale, sur les occupations sur les plans physiques (moteurs et sensoriels), mentaux, cognitifs et psychosociaux. Il **analyse** l'interaction de ces facteurs personnels avec les activités et les environnements physiques et humains pour réaliser un **diagnostic ergothérapeutique** qui guide ensuite **son intervention**. >>>>

**L'étymologie grecque** du terme « **ergothérapie** » indique que c'est « **par l'action** » (« **ergon** ») que ce professionnel effectue son intervention thérapeutique. En effet, l'ergothérapie se fonde sur le principe que **l'être humain est un être d'agir** et que les activités peuvent être utilisées pour **améliorer la santé**.

Progressivement, l'ergothérapeute est aussi devenu le professionnel qui accompagne pour l'activité, ou en d'autres termes, pour que les personnes puissent réaliser les activités qui sont importantes pour elles.

**L'ergothérapie** vise ainsi à **prévenir, réduire ou supprimer** les **situations délétères** pour la **santé et l'autonomie**, mais aussi à assurer l'accès des personnes aux occupations qu'elles souhaitent ou doivent effectuer, tout en rendant possible leur accomplissement de façon sécurisée, autonome, indépendante, efficace et satisfaisante.

Spécialiste du rapport entre **la santé et l'activité** ou « **occupation** » (car en anglais, l'ergothérapeute est un « **Occupational Therapist** »), c'est un **intervenant incontournable** dans le processus d'adaptation et d'intégration sociale des personnes. Il peut exercer à l'hôpital ou en EHPAD, mais aussi en libéral, dans des services réalisant des accompagnements à domicile, ou bien encore à l'école.



**INTERVENTIONS** : prévention, conseils, développement de la participation et de l'engagement dans les occupations

L'ergothérapeute peut donner des **conseils** visant à :

- **Prévenir, compenser** ou **réduire** les **effets des situations de handicap** ;
- **Améliorer l'adéquation** entre la personne, son environnement et ses activités ;
- **Adapter la manière de réaliser les occupations** pour éviter que celles-ci n'engendrent des problèmes de santé secondaires.

Il peut aussi préconiser et mettre en place des aides techniques, des aménagements du logement, ou encore accompagner des changements d'habitudes ou l'apprentissage de stratégies de compensation.



**EN RÉSUMÉ...**

Conscient de l'importance des **occupations** dans le quotidien des personnes et de leur entourage, l'**ergothérapeute** s'attache à proposer des **solutions concrètes** pour permettre ou faciliter :

- La réalisation des soins personnels et des tâches domestiques ;
- Les déplacements, la communication, les loisirs ;
- L'accès ou le maintien en milieu scolaire et professionnel ;
- La pleine participation sociale et citoyenne.



→ **Le saviez-vous ?**

Parmi les **concepts récents** qui intéressent les **ergothérapeutes**, nous retrouvons celui d'« **équilibre occupationnel** » défini en **2012** par **Wagman** comme « l'expérience subjective et individuelle du juste nombre d'occupations et de la juste variation entre ces occupations dans le contexte occupationnel de la personne ». Un équilibre souvent bousculé lorsqu'on devient proche aidant.

*L'auteure s'est principalement appuyée sur les supports de communication de l'Association Nationale Française de l'Ergothérapie. ●*

🌐 *Plus d'informations sur le **site internet** : <https://anfe.fr/>*

# > DÉVELOPPER LA COMMUNICATION GRÂCE AUX PICTOGRAMMES

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES



## Témoignage D'UNE JEUNE AIDANTE

**Cheyenne** a 17 ans et elle est **co-aidante** de son **petit frère Nolan**, 10 ans, qui a des **troubles envahissants du développement**. A l'âge de 2 ans, **Nolan** ne s'exprimait que par des **allocutions**.

C'est après une consultation chez une **orthophoniste** que le diagnostic a été établi. Mais comment arriver à communiquer au mieux avec Nolan ? La **langue des signes** a été le média proposé à toute la famille. Ainsi, entre **ses 2 ans et 3 ans et demi**, **Nolan** a appris à **signer** pour formuler des demandes simples. Mais plus il grandit, **moins cette méthode semble complète**.

C'est lors d'un rendez-vous dans un **Centre Médico-Psychologique** que **Cheyenne** a découvert le **classeur de pictogrammes**. Une vraie **révolution** dans **leur mode de communication** !

A partir du **site internet Picto-Selector** ([www.pictoselector.eu/fr](http://www.pictoselector.eu/fr)), gratuit et traduit en plusieurs langues, **Cheyenne** et sa famille ont **imprimé et plastifié tous les pictogrammes** nécessaires à une meilleure compréhension mutuelle.



**Nolan** a pu aussi accéder à l'expression de **besoins plus complets** et **spécifiques** tels que des jeux, des lieux, des sentiments, des aliments... Enfin, la méthode des pictogrammes a rendu possible l'apprentissage des **règles de politesse et de sécurité**. « Cela lui a permis de prendre la voie de l'expression et du langage », affirme **Cheyenne**.

Aujourd'hui, **Nolan** a fait d'énormes progrès. Il se **sociabilise** et, surtout, s'exprime clairement en français, mais aussi en anglais, langue qui est une véritable **passion** pour lui. En résumé, l'utilisation de **picto-selector** « **est une de nos plus belles réussites qu'il faut exposer, c'est le truc dont je suis le plus fière** », confie **Cheyenne**.

Bien sûr, il existe d'autres sites internet qui proposent de nombreux pictogrammes tels que :

- [www.icon-icons.com/fr](http://www.icon-icons.com/fr)
- La banque d'images et photos : [www.istockphoto.com/fr](http://www.istockphoto.com/fr)
- la banque d'images SantéBD : [www.ib.santebd.org](http://www.ib.santebd.org) >>>>



Témoignage de :

MME R, AIDANTE DE SON PÈRE

**Mon père, amputé d'un bras** à la suite d'un **accident du travail**, devait se faire **opérer** de l'épaule de son seul bras valide. Une opération **longtemps repoussée** en raison du risque d'échec et des conséquences plus graves que chez une personne disposant de ses deux bras.

Malgré son âge (près de **90 ans** à l'époque), **mon père** n'envisageait :

- 1) ni de rester longuement hospitalisé,
- 2) ni de faire intervenir une tierce personne pour assurer sa toilette à domicile,
- 3) ni de demander à son aidante, moi en l'occurrence, d'assurer sa toilette.

A la fin des années 2000, j'avais eu l'occasion, en **Italie**, de voir (et de tester) des **WC munis d'une douchette**. Mais ce **n'était pas la solution** pour mon père qui allait se retrouver **privé temporairement de l'usage de son bras**. Finalement, c'est une publicité dans le **magazine M supplément du Monde**, qui m'a soufflée la solution : **un WC japonais**. A dire vrai, il semblerait que le **Japon** ne soit pas le lieu de naissance de ce système : selon certaines sources, c'est un **Américain, Arnold Cohen**, qui aurait inventé au début des **années 1960** le système du **WC lavant** pour son père malade. D'autres sources évoquent une **invention suisse remontant à 1957...**



Le principe est relativement **simple** : le WC lavant est un **WC classique** dont **l'abattant** a été modifié pour intégrer une **buse de lavage** et une **buse de séchage**. Plus besoin de papier toilette et le nettoyage est plus efficace. Pour activer les fonctions, il suffit d'appuyer sur les boutons de la télécommande ou de la commande intégrée dans une panneau de contrôle latéral.

L'invention **d'Arnold Cohen** n'a pas remporté le **succès escompté** aux **États-Unis**. **La société japonaise TOTO** a **racheté le brevet** à la fin des années **1960** et a amélioré le système en intégrant de l'électronique, d'où ses surnoms de « **bidet électronique** » ou de « **toilettes intelligentes** ».

Aujourd'hui, plusieurs marques (*Geberit, Grohe, Roca, Villeroy et Boch, Olfa et bien sûr Toto*) **commercialisent** ces WC lavants qui sont **bien pratiques** pour qui veut garder son **autonomie** en **matière d'hygiène**. Des **versions plus simples**, c'est-à-dire un abattant adaptable sur une cuvette classique, existent aussi. ● ● ●

## > PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : EQLAAT (ÉQUIPE LOCALE D'ACCOMPAGNEMENT AUX AIDES TECHNIQUES)

UNE ÉQUIPE DÉDIÉE À L'ACCOMPAGNEMENT VERS L'ACCÈS AUX AIDES TECHNIQUES EN CHARENTE

Pouvoir continuer à se déplacer seul, réaliser un transfert dans son lit plus facilement, utiliser un ordinateur, éviter des chutes, se laver en sécurité, préparer un repas, sortir avec ses amis... Autant **d'activités quotidiennes** qui peuvent être **facilitées** ou rendues à nouveau possibles par la mise en place **d'aides techniques**.

Néanmoins, l'accès à ces aides adaptées peut parfois se **révéler complexe**, amener à des **renoncements** ou à des **acquisitions** (donc des dépenses) pour du **matériel non-adéquat**.

Trouver des aides techniques adaptées suppose par exemple de connaître les solutions existantes, de savoir lesquelles pourraient répondre à ses propres difficultés ou à celles de son proche tout en correspondant à son domicile, à son lieu de travail ou à son budget. Cela nécessite aussi, bien souvent, de réaliser des essais, de s'interroger sur le financement du matériel envisagé, et enfin de l'utiliser efficacement une fois acquis.

C'est dans ce contexte qu'une **expérimentation nationale** a débuté en **septembre 2021**, avec la mise en place de **24 Équipes Locales d'Accompagnement sur les Aides Techniques** (EqLAAT)<sup>1</sup>.



Pour le **département de la Charente**, l'**EqLAAT** est portée par l'**Équipe Mobile de Réadaptation (EMR) des Glamots** rattachée à l'**association Ardevie**. L'équipe comporte **2 ergothérapeutes, 1 assistante de service social et 1 secrétaire médicale**.

Ce nouveau dispositif vise à accompagner l'**accès et l'utilisation des aides techniques** pour tout **type de publics** (enfants, adultes, personnes âgées) sur l'ensemble du département de **la Charente**.

Les **demandes d'intervention** peuvent être faites par le médecin traitant, un professionnel de santé, ou bien encore un travailleur social, via un **formulaire** disponible sur le **site internet** de l'association (<https://www.ardevie.org/eqlaat/>).





Une fois admise dans le dispositif **EqLAAT**, la personne peut être **accompagnée, sans reste à charge financier** (hors matériel), dans les étapes suivantes :

- Évaluation, mises en situations ;
- Élaboration du cahier des charges de l'aide technique ;
- Réalisation d'essais à domicile ;
- Recherches d'aides financières et argumentation du besoin matériel ;
- Livraison et prise en mains du matériel ;
- Accompagnement du bénéficiaire et de l'entourage ;
- Suivi de l'utilisation.

L'objectif étant de **permettre aux projets d'aboutir**, l'équipe **s'adapte** aux situations des personnes en intervenant uniquement lors des étapes pour lesquelles elles ont **besoin d'un soutien**. >>>>

<sup>11</sup> L'information a été publiée au Journal Officiel le 30/07/2021 : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043892310>

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à **contacter** le **secrétariat de l'EMR16** au **05 45 94 27 85** ou par **courriel** à l'adresse **emr16@ardevie.org**.



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

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

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



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

**70% des adaptations** proposées sont des **astuces** pour le quotidien et du petit matériel ne nécessitant pas de travaux importants !



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



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



## > COMMENT APPORTER DU « PLUS » DANS LE QUOTIDIEN ?

DES PROPOSITIONS DE **DISPOSITIFS**

Des trucs, des astuces, des thérapies, des méthodes d'accompagnement, du savoir-être, du savoir-faire, des outils, des interventions, des techniques, des recettes, des expériences, des compétences, des tentatives, des remises en question, des maladresses et de beaux moments...

Quand un proche a besoin de **notre soutien**, on se mobilise et on cherche ce qui pourrait avoir un **impact positif dans nos vies**. Voici quelques propositions qui ont toutes la même ambition : **apporter du « plus » dans le quotidien**.

### Abonnement aux *journaux familiaux*

QUAND LES MAGAZINES FAMILIAUX RASSEMBLENT

Les **journaux familiaux** remportent un vif succès. Ils renforcent même à distance **les liens qui unissent les générations**. Ces applications permettent de concevoir et diffuser **un journal fait par et pour les membres d'une famille**.

Imaginez : **chaque mois**, vos parents (ou tout destinataire de votre choix) reçoivent un **journal imprimé dans leur boîte aux lettres**. Le premier numéro crée la surprise, les suivants l'attente ! J'avais projeté d'en faire mon cadeau de Noël pour mes parents octogénaires, et tout particulièrement pour ma mère souffrant **d'une maladie neuro-évolutive**. J'ai embarqué dans l'aventure ma sœur et mes nièces, mes trois garçons et leurs compagnes. L'impact du journal a dépassé nos attentes. Grâce à lui, mes parents suivent désormais notre actualité, voient nos noms et nos visages, rient de nos commentaires. Et nous, les aidants, cela **resserre nos liens** autour de cette **création coopérative**.



#### Comment ça marche ?

Il faut compter **1 mois pour créer et diffuser un numéro de 16 pages** depuis un ordinateur, une tablette ou un téléphone portable. Il y a peu de blabla et beaucoup de photos. Les applications de magazines familiaux sont **très faciles à utiliser** et, cerise sur le gâteau, les publications restent consultables en ligne pour tous les contributeurs

Mes parents, qui attendent toujours mes appels téléphoniques, décrochent désormais leur téléphone chaque mois pour **commenter** notre journal. Même à distance, ils **partagent un peu de notre quotidien**. Et nous, nous gardons trace des photos qui n'auraient jamais été imprimées sans notre journal.

Cette **joie partagée** par les destinataires et les « apprentis journalistes » rassemble tout le monde. On aime particulièrement « **Petit Potin** » pour la **facilité** de son utilisation, la **qualité de l'impression** et son **abonnement très abordable (moins de 6 € par mois pour un journal mensuel)**.

#### Quelques exemples d'applications :

[www.petitpotin.com](http://www.petitpotin.com) • [www.famileo.com](http://www.famileo.com)

[www.mytribunews.com](http://www.mytribunews.com) • <https://neveo.io/fr/> >>>>





## La méthode Snoezelen

**Snoezelen**, c'est une **invitation sensorielle**, une invitation à la **communication** et à **l'échange** par d'autres **canaux que celui de la parole**.

Dans une **pièce aménagée** pour la **stimulation sensorielle** (lumières, objets médiateurs du toucher, odeurs, musiques...), on se laisse aller et on accueille les **sensations produites**. C'est un moment de **partage sans attentes** sauf celle d'être présent à l'autre et à soi.



## Ciné-Ma Différence

Le dispositif "**Ciné-ma différence**" propose des **séances de cinéma mensuelles** adaptées aux **personnes âgées et/ou en situation de handicap**, notamment souffrant de **troubles du comportement**.

L'objectif est de lutter contre **l'exclusion** de ce loisir culturel en proposant des séances durant lesquelles les spectateurs **peuvent s'exprimer vocalement ou corporellement**.

A l'aide d'une équipe de bénévoles spécifiques, un **accompagnement des spectateurs** est proposé durant l'entièreté de la présence dans le cinéma : de l'accueil à l'installation dans la salle, en cas de besoin de sortir de la salle, etc.

En complément, des **aménagements techniques** permettent un **confort d'usage optimal** pour les participants : absence de publicités, discours d'accueil, abaissement du niveau sonore et abaissement progressif de la luminosité, sous-titrage, audiodescription, etc.

Un projet de mise en place de ce dispositif **est en cours dans le département de la Charente pour l'année 2022**, en partenariat avec **l'APF France Handicap**.

## Sac d'Augustine

Tout commence dans un service **d'Unité de Soins de Longue Durée**. **Augustine** souffre de la **maladie d'Alzheimer** et perd ses repères. Elle **s'agite beaucoup**, en particulier le soir entre **17h00 et 20h00**.

**Blandine**, infirmière du service, va faire une proposition ingénieuse. Ainsi est née l'idée du **Sac d'Augustine**, vaste "**fourre-tout**" thérapeutique qui, à travers le **toucher**, favorise **l'apaisement** en phase de tensions et/ou d'agitation. Cet objet dit transitionnel fait appel à la **mémoire sensorielle**, et **calme l'agitation et les angoisses**.

Le concept repose sur la **confection d'un sac en tissu** contenant **différentes matières et différents tissus**. Chaque **sac est unique** et est conçu en **fonction du vécu et des habitudes** de la personne qui le manipulera. L'effet apaisant est mesurable en particulier lors de périodes d'agitation. Il existe des sites internet ([lesacdaugustine.net](http://lesacdaugustine.net)) où l'on peut acheter des sacs d'Augustine et où l'on trouve des **KITS** partiellement montés et à compléter lors d'atelier de fabrication. >>>>



## L'heure silencieuse dans les grandes surfaces

Récemment, des **chaînes de supermarchés** ont mis en place des « **heures silencieuses** ». Il s'agit d'**horaires** destinés à accueillir dans des conditions plus adaptées **les personnes atteintes de troubles du spectre de l'autisme (TSA)**.

L'**autisme** est un **trouble neuro-développemental**, défini par l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** comme un « degré d'altération du comportement social et de la communication ». La prévalence de ce trouble est de **1% dans la population française**.

Les **personnes atteintes de TSA** peuvent présenter une **sensibilité accrue** à des **stimuli extérieurs** comme la lumière, les sons, etc. La proposition d'« **heures silencieuses** » a été faite afin de répondre à un besoin d'**inclusivité** de ces personnes, notamment dans les **supermarchés** où **ces stimuli sont très présents**.



### Sources :

[https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/textes/l15b3684\\_proposition-loi](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/textes/l15b3684_proposition-loi)

<https://www.carrefour.com/fr/actualite/heuressilencieuses>

[https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/cion-eco/l15b3778\\_rapportfond#\\_Toc256000001](https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/cion-eco/l15b3778_rapportfond#_Toc256000001)

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>



Durant les « **heures silencieuses** », les **annonces au micro sont limitées** autant que possible, la **musique est coupée**, la **luminosité des néons est atténuée**, et les **appareils de nettoyage ne sont pas utilisés** dans les supermarchés dont la surface de vente est supérieure à **1000 m<sup>2</sup>**.

Par *exemple*, le **groupe Carrefour**, associé à **Autisme France**, a mis en place une **heure silencieuse hebdomadaire**, le **lundi de 14h00 à 15h00**, dans plus de **1240 magasins**. Cette heure est dédiée aux personnes atteintes de TSA ou porteuses d'un handicap, ainsi qu'aux clients ayant le souhait de faire leurs courses dans un environnement **plus calme**. Le supermarché de **Soyaux** (Charente, 16) propose un créneau horaire **étendu le même jour, de 12h00 à 15h00**.

## La méthode MALO

(BOX MENSUELLE - ACTIVITÉS COGNITIVES)

En **2018**, en **France**, le nombre de personnes atteintes de **démence** (*troubles cognitifs et comportementaux*) était estimé à **1 227 500**. Pourtant, le nombre de personnes bénéficiant de **soins de stimulation cognitive** permettant de **ralentir les troubles** est bien **moins élevé** du fait des déserts médicaux, du déni de la maladie, du refus des soins, etc.

En tant **qu'ergothérapeute**, j'ai créé les activités de la **Méthode MALO** pour le grand-père d'une amie qui **refusait les soins des professionnels**.

Par la suite, nous avons réalisé que ces **jeux** pouvaient être utiles à d'autres familles. Nous avons donc développé la **Méthode MALO** pour la rendre facile à utiliser par les aidants n'ayant pas accès à un professionnel. >>>>

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE MALO ?

Il s'agit d'un **outil de stimulation cognitive** destiné aux familles de personnes âgées atteintes de **troubles légers à modérés**.

**Chaque semaine**, l'aidant est invité à réaliser **4 activités avec son proche** durant environ **40 minutes**. Ces activités permettent de stimuler sa **mémoire**, sa **concentration**, son **orientation** ainsi que le **langage**.

Ces jeux, adaptés au niveau d'une personne malade, sont variés et changent chaque semaine. Ils stimulent le **cerveau** d'une façon différente et permettent d'assimiler des stratégies qui facilitent le quotidien.

*Exemples :*

→ Certains **jeux demandent de retrouver un objet dans une page pleine d'images**. La personne malade aura tendance à balayer la page des yeux dans tous les sens. En l'aidant à organiser sa recherche, vous lui permettrez de retrouver l'objet sur la page. Votre proche pourra ensuite utiliser cette stratégie pour retrouver ses assiettes dans une cuisine pleine de meubles et de vaisselle.

→ Pour compter des bananes mélangées à d'autres fruits sur une photo, vous conseillerez à votre proche **d'entourer** les bananes **avant de les compter**. Cela lui permet de se **concentrer sur une chose à la fois** (recherche, puis comptage) et permet de vérifier son résultat plus facilement. Une stratégie pratique au quotidien, notamment en cuisine.



La **Méthode MALO** permet à l'aidant et à l'aidé de partager un **moment agréable**. Cela préserve leur lien et permet aussi à la personne malade de **s'amuser et de se revaloriser**. C'est un aspect important, car une personne qui n'a plus **confiance en elle** sera **malheureuse** et **perdra en autonomie**.

## COMMENT SE PRÉSENTE CETTE MÉTHODE ?

**Chaque mois**, l'aidant reçoit un **livre contenant 4 activités et un guide de l'aidant** pour **chaque semaine**. Le guide permet à l'aidant de savoir quelles stratégies proposer à son proche pour réussir l'activité.  
→ Comment inciter mon proche à utiliser la Méthode ? Que faire s'il dit qu'il est fatigué ?  
→ Comment savoir si les activités sont au bon niveau pour lui ? Etc...

Pour **répondre aux questions de l'aidant**, des **vidéos** sont mises à sa disposition sur un **site privé**. L'aidant peut également poser ses questions **par mail ou par téléphone**. Avec la **Méthode MALO**, **l'aidant n'est plus seul** face aux troubles de son proche.

## COMMENT SE PROCURER LA MÉTHODE MALO ?

La méthode MALO peut être commandée sur **internet** : <https://methodemalo.com>, ou par **téléphone** au **06 47 01 26 33** si vous n'utilisez pas internet.

## ➔ D'AUTRES RESSOURCES :

→ **HAPPYneuron : méthode d'entraînement cérébral** (tout public), **0 800 940 648**, <https://www.happyneuron.fr/>

→ **Helpy : jeu sur tablette numérique**, pour les dyades aidants-aidés (personnes atteintes de Maladie d'Alzheimer ou Maladies Apparentées), <https://helpy-lejeu.fr/>

→ **Hoptoys : boîte d'auto-régulation pour les enfants**, **04 67 13 81 10**, <https://www.hoptoys.fr/334-objectif-auto-regulation-ma-box-enfants> ●

# > AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

QUADRIMESTRE : JUIN / JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE • 2022

## ATELIERS ASEPT CHARENTE

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

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

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

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

## FORMATIONS GESTES QUI SAUVENT PSC1 :

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

## Prochaine représentation en 2023

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

## ATELIERS EN PRÉSENTIEL :

*Modifications possibles en fonction de l'évolution de la situation sanitaire*

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

📍 RUFFEC | 🕒 Les **lundis 13 et 20 juin** De **14h à 16h30** | 🕒 Les **vendredis 17 et 24 juin** De **9h30 à 12h** | 🕒 Le **lundi 4 juillet** De **14h à 16h30**

**ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE** : Des conseils et des techniques pour **gérer son stress** dans la vie quotidienne. Cycle de **04 séances de 2h30**

📍 RUFFEC | 🕒 Tous les **mardis matin du 24 mai au 21 juin** De **9h30 à 12h** | 📞 Renseignements au : **05 46 97 53 02**

## Les ateliers

# Connect' Aidants

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

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



Composez un numéro pour vous connecter



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



Prenez un temps pour vous et découvrez des solutions concrètes

### Autres informations

#### GRAND ANGOULÊME :

60 Route de Saint Jean d'Angély Bâtiment ADMR  
16710 Saint Yriex sur Charente

→ **Groupe de Parole**, le **2ème samedi du mois**, de **10h à 12h**

→ **Halte Relais**, le **2ème samedi du mois**, de **10h à 12h**

#### SUD CHARENTE : Salle des fêtes de Reignac

→ **Halte Relais**, le **3ème lundi du mois**, de **14h à 17h**

#### NORD CHARENTE : Rue de l'Ordaget, Ruffec

→ **Rencontre des aidants**, le **2ème jeudi du mois**, de **16h15 à 18h**

**COGNAC** : Rencontre sur rendez-vous



Daniele VEDRENNE : 05 45 67 06 91

Les ateliers **Connect'Aidants** ont été imaginés par



AVEC NOS PROCHES

### Permanences France Alzheimer Charente

 **Les mardis et vendredis de 10h à 13h et de 14h à 17h**

 60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR)  
16710 Saint Yriex sur Charente

 **Les lundis de 14h à 17h**

 À l'unité gériatrie de l'hôpital de Barbezieux

**Soutien aux aidants  
des personnes  
en situation de handicap**

**GROUPE DE PAROLE  
ET D'ÉCHANGE**



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



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

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

Il permet :

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

## L'ANIMATION DU GROUPE ET LES MODALITÉS

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

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

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

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

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

**Pour tout renseignement, contactez :  
du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures**

**Conseil départemental  
Pôle Solidarités - Direction de l'autonomie  
Service ingénierie et qualité**

**05 16 09 76 27**

**Vous pouvez également contacter votre travailleur social :**

**MDPH**

0 800 00 16 00

**TERRITOIRE D'ACTION SOCIALE DU RUFFÉCOIS**

05 16 09 51 00

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

05 16 09 51 05

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

05 16 09 51 15

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

05 16 09 51 20

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

05 16 09 51 35

Conseil départemental de la Charente

Pôle Solidarités

15 boulevard Jean Moulin

16000 Angoulême

Crédit : Réalisation et impression CD 16 - Août 2021 - Images : adobeStock



## LISTING DES JOURNÉES MONDIALES ET INTERNATIONALES :

- **1er juin** : Journée Mondiale des parents
- **1er juin** : semaine Nationale de sensibilisation à l'hémochromatose
- **2 juin** : Journée Nationale des TCA
- **6 juin** : journée mondiale de la maladie de Verneuil
- **11 juin** : la nuit du Handicap
- **12 juin** : journée Nationale du bien-être
- **12 juin** : semaine nationale du dépistage du cancer de la peau
- **12 juin** : journée nationale de sensibilisation au TDAH
- **15 juin** : journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées
- **21 juin** : journée mondiale de la Sclérose Latérale Amyotrophique
- **25 juillet** : journée mondiale des grands parents et personnes âgées
- **28 juillet** : journée mondiale de l'hépatite
- **30 juillet** : journée nationale de l'amitié
- **4 septembre** : journée mondiale de la santé sexuelle
- **6 septembre** : journée mondiale des lymphomes
- **7 septembre** : journée mondiale de la myopathie de Duchenne
- **10 septembre** : journée mondiale de la prévention du suicide
- **13 septembre** : journée mondiale contre la septicémie
- **17 septembre** : journée mondiale de l'arthrose
- **19 septembre** : journée européenne de la psychomotricité
- **20 septembre** : journée européenne de la prostate
- **21 septembre** : journée mondiale de la maladie d'Alzheimer
- **22 septembre** : journée mondiale de sensibilisation à la leucémie myéloïde chronique
- **23 septembre** : journée internationale des langues des signes
- **25 septembre** : journée mondiale des sourds

## PROGRAMME BREF : Pour les familles dont le proche vit avec un trouble psychiatrique (avec ou sans diagnostic)

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

### OBJECTIFS DU PROGRAMME :

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

**BREF**   
Programme de Psychoéducation

Participez à ce programme, court gratuit et individualisé

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

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

 **Information** : Application téléchargeable et gratuite, recherchez : "BREF AIDANT"

## THERMES USSAT LES BAINS : <https://www.thermes-ussat.fr/>


Depuis plus de **20 ans** les **curistes parkinsoniens** peuvent bénéficier de **programmes d'accompagnement thérapeutique** à **Ussat-les-Bains**. Avec la fin espérée de l'épidémie de Covid-19, nous avons programmé **22 sessions tout au long de cette saison thermale 2022**.

Au-delà des soins et des activités adaptées programmées à cette occasion, la **station thermale d'Ussat** est la seule à proposer des **logements intégrés à l'établissement thermal**. Ainsi, les curistes logés à la **Résidence Thermale du Parc** ou à la **Résidence Napoléon**, peuvent se rendre dans les **thermes** directement depuis leur appartement, sans avoir à sortir à l'extérieur. C'est un confort de cure très apprécié dans les pathologies où des **difficultés de locomotion sont présentes**.

De plus, nous accordons une **remise de 5%** aux curistes qui choisissent l'une de nos résidences, soit lorsqu'il s'agit d'un **premier séjour** (remise « découverte »), soit à partir d'un **4ème séjour** (remise « fidélité »).

Enfin, exceptionnellement, une **remise de 5% supplémentaires, cumulable** aux précédentes, sera accordée si le début de cure est programmé durant le **mois d'avril !** Nous vous remercions de le faire savoir à vos adhérents, auxquels nous réservons, bien entendu, le meilleur accueil !

 Orinolac Ussat-les-Bains

 Notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos interrogations, au : **05 61 02 20 20**



Juin 2022

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

**02 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE**Permanence assurée par le Service Médiation familiale · *Sur rendez-vous*

Maison de LÉA ⌚ De 10h à 12h30

📞 Jeanne SYLLA : 06 21 72 98 75  
jeanne.sylla@udaf16.org**02 WEBINAIRE À DESTINATION DES AIDANTS**

Crée par France Asso Santé, en partenariat avec la SFAP | "Être Aidant : Quelles réalités ?"

📍 Visioconférence ⌚ De 17h à 19h30

📞 Inscription par lien Google :  
<https://app.livestorm.co/unaass/etre-aidant-queelles-realites?type=detailed>**02 LE BURN-OUT DE L'AIDANT**Rendez-vous en *visioconférence*

📍 Visioconférence ⌚ De 20h30 à 21h30

📞 Inscription *obligatoire* : 01 84 72 94 70 ou  
inscription.ateliers@avecnosproches.com**06 ATELIER CONNECT AIDANT**

→ "L'épuisement en situation d'aide"

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 18h à 19h

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

Du 03 au 05 juin

**SÉJOUR DE RÉPIT POUR LES DYADES**

Organisé par les plateformes des aidants en partenariat avec les accueils de jour des EHPAD de la Mutualité : Les Jardins de la Garenne et La Source

📍 Village-club "Ré La Blanche" du groupe Vacances Passion, à Bois Plage (Ile de Ré)

📞 **SÉJOUR COMPLET****11 GROUPE DE PAROLE : France Alzheimer et Maladies apparentées · Inscription obligatoire**📍 60 Route de Saint Jean d'Angely € Gratuit  
16710 SAINT YRIEX SUR CHARENTE

⌚ De 10h à 11h30 📞 Inscription : 05 45 67 06 91

**13 AIDANT, MON PATRIMOINE SANTÉ**

(Gym douce avec Siel-Bleu (1h) et sophrologie - 1h)

📍 Résidence les Girandières  
43 Av. Victor Hugo 16100 COGNAC

⌚ De 10h à 12h € 5 euros

📞 Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68



Les jeudis 02, 09 et 16 juin

📞 Renseignements LE CASA : 05 45 32 43 17

**FORMATION À LA COMMUNICATION SENSORIELLE NON-VERBALE**

Répartie sur un cycle de 6 séances de 2 heures pour les nouveaux aidants (suite 3 séances en Juin)

€ Gratuit

📍 GRAND ANGOULÊME à la Maison de LEA

📍 Cabinet VOITHEIA, 24 rue de l'église  
16370 CHERVES RICHEMONT

⌚ De 14h à 16h

16

**ATELIER "CUISINER SANS S'ESSOUFLER"** • Organisé par **Silver Fourchette (Atelier Dyade sur Chateaufort sur Charente, à venir en Septembre- Renseignements et pré-inscription au : 05 45 21 31 31)**

📍 Accueil de jour EHPAD de Font Douce Centre Hospitalier d'Angoulême ⌚ De **14h à 17h** € **Gratuit**

☎ **Inscription obligatoire** : **07 72 33 39 42** ou mail d'inscription : **aquitaine@silverfourchette.org**

18

### CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

**Thème : Trucs et astuces pour améliorer mon quotidien d'aidant** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

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



23

### ATELIER CONNECT AIDANT

→ *"Mes émotions : les accueillir et les comprendre"*

📍 Atelier au téléphone ⌚ De **18h30 à 19h30**

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

24

### GRUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld. ⌚ De **14h à 16h30** ☎ Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24** Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr** **hdj@ch-larochefoucauld.fr**

**Tous les mardis**

€ **5 euros**

**SOINS BIEN-ÊTRE** - CASA • *Sur Rendez-vous*

📍 Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

**Tous les mercredis**

📍 Maison de LEA ⌚ De **13h à 14h** ou **16h15 à 18h30**

☎ **Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68**

28

### ATELIER CONNECT AIDANT

→ *"Mes émotions : les accueillir et les comprendre"*  
Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

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

☎ **Inscription obligatoire** : **06 71 18 64 47** ou **secretariat.lecasa@gmail.com**

30

### ATELIER CONNECT AIDANT

→ *"Mon proche est en EHPAD"*

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

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



**PROFAMILLE** • Réunion d'information sur les sessions du de **psychoéducation**  
« Profamille » pour les proches de malades souffrants de **schizophrénie**

Campus universitaire des Valois A **17h**

Contact : **05 45 92 92 91** - [www.profamille.org](http://www.profamille.org) - **profamille16@ch-claudel.fr**

**Juillet 2022**

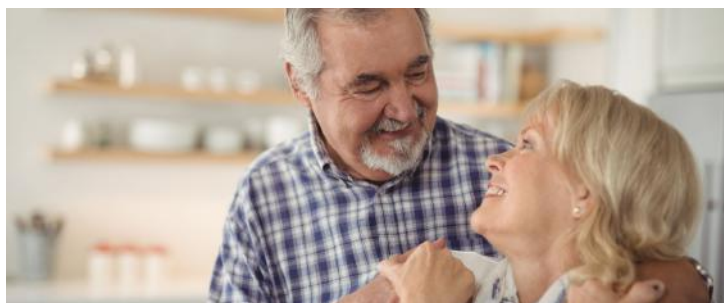
L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

**01 AIDANT, MON PATRIMOINE**

(Prévention chutes et TMS de l'Aidant(e))

MFR de Jarnac **5 euros**

De **14h à 16h** LE CASA : **05 45 32 43 17**



**05 BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI**

Venez découvrir avec **l'AGIRC- ARRCO et ses partenaires** les activités et les actions existantes pour les aidants sur le secteur de Chateaufort sur Charente. **Conférence sur la santé des Aidants avec le Dr Burbaud** et témoignage d'un aidant, ateliers, stands d'informations • **Entrée libre**

Salle des fêtes de Chateaufort sur Charente - Pl. du Vieux Marché, 16120 Châteaufort-sur-Charente

De **9h à 16h30** Maryline ALLANO : **06 67 36 56 82**

**Du 06 au 13 juillet**

**SÉJOUR DE RÉPIT INTERGÉNÉRATIONNEL**

Pour les aidants seuls et Jeunes Aidants

Sainte Marie de Campan (65)

**120,00 €/ adulte • 50,00 €/ jeune**

LE CASA : **05 45 32 43 17**

**07**

**PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE**

Assurée par le Service Médiation familiale • **Sur RDV**

Maison de LÉA De **10h à 12h30**

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

**09**

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

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

De **10h à 11h30** Inscription : **05 45 67 06 91**

**26**

**ATELIER CONNECT AIDANT**

→ **"Que faire de la colère ?"** • Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone De **15h à 16h**

**Inscription obligatoire** : **06 71 18 64 47** ou [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

## Août 2022

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

## 04 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale · **Sur rendez-vous**

📍 Maison de LÉA ⌚ De 10h à 12h30

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



## 05 GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS · Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld. ⌚ De 14h à 16h30

☎️ Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : 05 45 67 54 24  
Mail : b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr  
hdj@ch-larochefoucauld.fr

## 10 ATELIER CONNECT AIDANT

→ "**Parentalité et situation d'aide**" · Organisé par la Maison de LÉA en partenariat Avec Nos Proches

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 12h30 à 13h30

☎️ **Inscription obligatoire** : 06 22 61 80 62 ou lamaison2lea@gmail.com

## 30 ATELIER CONNECT AIDANT

→ "**Gérer la frustration**" · Organisé par le CASA en partenariat Avec Nos Proches

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 15h à 16h

☎️ **Inscription obligatoire** : 06 71 18 64 47 ou secretariat.lecasa@gmail.com

## Septembre 2022

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

## 01 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Permanence assurée par le Service Médiation familiale · **Sur rendez-vous**

📍 Maison de LÉA ⌚ De 10h à 12h30

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

## Du 12 au 16 Septembre

## SÉJOUR DE RÉPIT POUR LES DYADES

Organisé par le CASA

📍 Ile d'Oléron

☎️ LE CASA : 05 45 32 43 17





09

**GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS** · Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

🕒 De **14h** à **16h30**

☎ Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**  
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**  
**hdj@ch-larochefoucauld.fr**

10

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

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

€ **Gratuit**

🕒 De **10h à 11h30** ☎ Inscription : **05 45 67 06 91**

14

**ATELIER CONNECT AIDANT**

→ **"Préserver une relation de qualité dans la relation d'aide"** · Organisé par la Maison de LÉA en partenariat Avec Nos Proches

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

☎ **Inscription obligatoire** : **06 22 61 80 62** ou **lamaison2lea@gmail.com**

23

**FORUM "BIEN VIEILLIR À COGNAC"**

**Nombreux stands de partenaires** (lieux-ressources, Habitat et adaptation, résidences autonomie et EHPAD, maintien à domicile, services, activités culturelles, sportives, associatives, Santé et bien-être, ...) + **Film-débat à 14h30, avec une sociologue** · **Entrée gratuite**

📍 **La Salamandre (Cognac)** 🕒 De **9h à 17h**

☎ Inscription CCAS COGNAC : **05 45 82 27 55**

24

**CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

**Thème : Comment concilier sa vie d'aidant et sa vie professionnelle ?** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice  
**Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA 🕒 De **10h à 11h30**

☎ Renseignements : **06 02 11 45 78**

29

**ATELIER CONNECT AIDANT**

→ **"Faire face au sentiment d'impuissance"** · Organisé par le CASA en partenariat Avec Nos Proches

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

☎ **Inscription obligatoire** : **06 71 18 64 47** ou **secretariat.lecasa@gmail.com**

**Du 25 au 28 Septembre****SÉJOURS AIDANTS FAMILIAUX**

**"Et si vous preniez du temps pour vous ?"** | L'AG2R organise des séjours de répit, de 3 jours pour les personnes aidants, relevant de la caisse de retraite AG2R · **Coût du séjour 100% pris en charge par AG2R LA MONDIALE** (transport non compris)

📍 Four à Pain en Charente-Maritime

🕒 Départ vers 15h30 - Arrivée vers 17h

**Du 2 au 5 Octobre**

📍 Château de Maumont en Charente

🕒 Départ vers 15h30 - Arrivée vers 17h

☎ Renseignements, Aurélie GASSERT : **06 21 71 03 20**

🌐 **A retrouver sur [www.ag2rlamondiale.fr](http://www.ag2rlamondiale.fr)**

## Formations Maison de LEA

☎ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62

## FORMATIONS DES AIDANTS

📍 Maison de LEA

🕒 Les **lundis 13 et 20 Juin**  
De **14h à 17h**FORMATION CSNV : Formations en **Communication Sensorielle Non verbale** animées par Hélène Mouillac📍 Maison de LEA 🕒 Les **jeudis 2, 9 et 16 Juin** • De **14h à 15h30**FORMATION APPRIVOISER MES ÉMOTIONS : Un atelier **participatif**, où vous pourrez appréhender les grandes notions de la **Communication Non violente**, quelques clefs pour des relations plus apaisées📍 Maison de LEA 🕒 Les **vendredis 10, 17 et 24 Juin**

## Parkinsong

🕒 Du **31 Octobre au jeudi 3 Novembre** € Ch.2pers : 650€ | Sup.Single : 80€Séjour de **chants et de marche nordique** « dans la garrigue » adapté à la **maladie de Parkinson** !📍 l'Hérault ☎ **Anticiper les inscriptions** et renseignements au près de Francis BONTE : **06 77 17 31 68** ou **bonte.f@hotmail.fr** (voir les modalités d'inscription)

## France Parkinson

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

## PROGRAMME ENTR'AIDANTS :

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

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

## Les vendredis 3, 10 et 17 Juin

## ATELIERS TABLETTE

📍 Châteaubernard ☎ Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

## Le 7 et 8 juin

## FORMATION ET DÉCOUVERTE DE L'ASSOCIATION

📍 Visioconférence ☎ Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

COURSE DES HÉROS 2022 : ☎ Elisabeth CANO, collecte et des partenariats (e.cano@franceaprkinson.fr)

L'année dernière **France Parkinson** participait à la **course des héros** en tant qu'association bénéficiaire. Le succès était au rendez-vous et nous vous proposons de nouveau ce défi en y participant et en le partageant un maximum ! Avec la course des Héros c'est l'occasion de mobiliser et de rassembler les soutiens de l'association autour d'une **activité à la fois ludique et solidaire**. En amont de l'événement, les **participants collectent des dons au profit de France Parkinson** et le jour j l'équipe se retrouve dans une **ambiance festive** :)

📍 Bordeaux Merignac

📍 Paris

📍 Lyon

📍 Nantes

🕒 **12 Juin 2022**🕒 **19 Juin 2022**🕒 **26 Juin 2022**🕒 **3 Juillet 2022**

## Le live des Héros : 19 Juin 2022

Crise sanitaire oblige - La Course des Héros propose un **dispositif en ligne** permettant de mobiliser partout en France et même à l'étranger (le **"format connecté"**)

Inscription obligatoire auprès de l'UNA

**i** ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE\*  
PERFECTIONNEMENT

- 📍 Rochefoucault — 🕒 Du 17 Mai au 21 Juin
- 📍 Maison de LEA — 🕒 Les lundis à partir du 9 Septembre

INITIATION

- 📍 Roumazieres — 🕒 Du 6 Mai au 10 Juin
- 📍 Brie — 🕒 Les jeudis et lundis à partir du 23 Juin
- 📍 Angeac Champagne — 🕒 Les mardis et jeudis à partir du 6 Septembre

**i** FORMATION EN COMMUNICATION BIENVEILLANTE : 🕒 Le 5, 12, 19 et 26 Septembre

\* Formation Tablette (initiation) dans le **Cognaçais** en **Mai-Juin** (dates non déterminées)

\*\*Formation Sommeil dans le **Cognaçais**, le **Confolentais** et à **Vouzan** en **Mai-Juin** (dates non déterminées)



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

📞 **Contact** Maison de LEA : (Marie-Fanny) : **06 52 89 45 33**

**i** FORMATION SOMMEIL\*\*

- 📍 Valfontaine village
- 🕒 Du 6 au 22 Juillet

Tous les mercredis matin

**DANSE** 🕒 De 10h à 11h

📍 ANGOULÊME

Tous les mardis matin

📍 REIGNAC



Tous les jeudis matin

**PING ALZHEIMER (PING PONG)**

📍 74 rue de la trésorière à MA CAMPAGNE

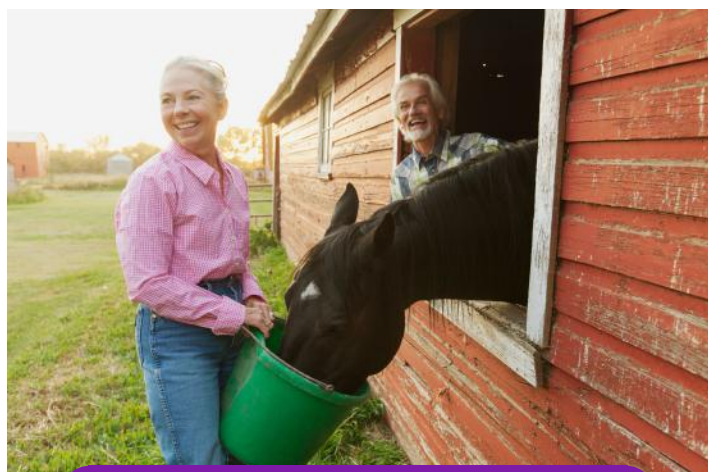
🕒 De 10h à 11h

Les lundis matins, tous les 15 jours

**HORTITHÉRAPIE**

En partenariat avec **Les Jardins d'Isis**, création d'un **jardin de plantes médicinales**. **Activité gratuite** proposée pour les aidants et les aidés et les résidents de **l'EHPAD**. Par l'**association France Alzheimer**

📍 l'EHPAD BEAULIEU (Angoulême)



1 samedi après-midi par mois

**ÉQUICOACHING**

📍 FLEAC

☎ **Daniele VEDRENNE : 05 45 67 06 91**

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

 Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême**  Les **mardis et jeudis** de **9h30 à 16h30**


 **15€ pour la journée (repas compris)** ou **5€ la demi-journée**  Elsa Layré, Ergothérapeute : [e.layre@domicilemutualiste16.fr](mailto:e.layre@domicilemutualiste16.fr)  
Mélissa Delon, Ergothérapeute : [m.delon@domicilemutualiste16.fr](mailto:m.delon@domicilemutualiste16.fr)

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

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

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

**ASPROS : GROUPE DE PAROLES DE SOUTIEN AUX AIDANTS** • Co-animé avec le CASA

 Les rencontres ont lieu à **L'ASProS**,  
12 Bld Léon Blum à SOYAUX  Aura lieu tous **les 2 mois**  
(les dates sur 2022 restent à programmer)  Pour tout renseignement joindre  
**L'ASProS au 05 45 94 86 67.**

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

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

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

**ESPACE NUMÉRIQUE DU SUD CHARENTE**

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

 La Parenthèse à Montmoreau • L'Annexe à Villebois • PNM  
(Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.  Pour tout renseignement,  
appeler le : **05 45 97 82 03**

**UDAF/CAF**

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

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

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

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

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

 **05 45 95 74 22**

 115 rte Vars, 16160 GOND PONTouvre


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

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com)

 Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

**FRANCE ALZHEIMER CHARENTE • ATELIER DE DANSE**

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

 Tous les **mercredis** de **10h à 11h**

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

**ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES**

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

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

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**

 De **9h à 18h**

**LE CASA • PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE •  05 45 32 43 17  Tous les **mercredis** après-midi**

 Maison de L.E.A = 20 impasse de la Valenceaude • 16160 Gond Pontouvre  [secretariat.lecasa@gmail.com](mailto:secretariat.lecasa@gmail.com)

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

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

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

**L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON**

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

**FRANCE RÉSEAU SEP**

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

**CONTACT :**

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

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

**AGIRC ARRCO**

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

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



**La Maison de L.E.A**  
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS  
Au programme

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :**

Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**  
[lblanc.una1686@gmail.com](mailto:lblanc.una1686@gmail.com)

20 impasse de la Valenceaude ·  
16160 Gond Pontouvre

**ATELIERS COLLECTIFS · Sur inscription**

Présentiel ou en visioconférence



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



**ENTRETIENS INDIVIDUELS · Sur RDV**

Présentiel ou en visioconférence



- UNA \_\_\_\_\_
- UDAF \_\_\_\_\_



- Les **mardis matin**
- Le **premier jeudi de chaque mois**

- Cafés des aidants (Groupe de parole)
- **1 samedi matin/mois**

**i Information**

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

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

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

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

**ACTIVITÉS**

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



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

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

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

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

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

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

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

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



#### NOUS AGISSONS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :


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


### ÉCOUTE-FAMILLE

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

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

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

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

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

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



## > COMMENT FACILITER UN PEU SA VIE D'AIDANT ?

CONFESSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE : QUELQUES TRUCS ET ASTUCES...

J'imagine bien que les **quelques trucs et astuces** qui ont un **peu allégé mon quotidien d'aidant** auprès de **ma femme** ne conviendront pas à tous, tant chaque situation est particulière. J'espère seulement qu'une suggestion que vous n'auriez pas envisagée vous semblera **immédiatement adoptable**, ou qu'une autre, inapplicable en l'état pour vous, vous fera penser **à ce que vous pourriez en faire**.

Avec le recul [\*], il me semble que **ces trucs et astuces** peuvent se ranger en **deux catégories** ceux qui **allègent la charge mentale**, et ceux qui **desserrent le temps contraint**, la frontière entre les deux n'étant pas toujours bien nette.

Pour avoir moins souvent à répondre à la question « **Quel jour est-on ?** », j'avais acheté une **grosse horloge murale** qui n'indiquait que **le jour de la semaine**. Et pour la question « **Quelle heure est-il ?** », j'avais offert à ma femme une **montre qui parle**.

Pour **alléger ma mauvaise conscience** de la **laisser seule** parfois plusieurs heures, je l'ai habituée à **écouter la radio**, toujours la **même station**, en l'occurrence France-Inter. J'ai observé que, en plus de l'intérêt qu'elle prenait à certaines émissions, la **régularité** de leur succession l'aidait à se **situer dans le temps**, ce dont elle était devenue incapable par elle-même. Presque comme une « **perfusion** » de **temporalité**.

Pour avoir moins souvent à **gérer sa toilette**, j'ai **espacé les douches**. Sauf accident ou très grosse chaleur, une douche tous **les deux jours** est tout à fait suffisante. Entre les deux, une **toilette au lavabo suffit**, surtout si l'on dispose d'un bidet. Même chose pour les **vêtements**. Une chemise ou un « haut » est rarement sale chaque soir. On peut se **contenter de changer les sous-vêtements**. J'ai d'ailleurs appliqué **la même simplification à ma propre toilette**, y compris en ne me rasant plus chaque matin.



Pour **m'aménager du temps « libre »** dans du **temps contraint**, lorsque je devais accompagner ma femme à un rendez-vous durant lequel ma présence **n'était pas indispensable** (chez l'orthophoniste, chez une psychomotricienne, etc.), j'essayais de mettre ce **temps à profit** pour en faire un moment **personnel**. Plutôt que patienter dans la salle d'attente, chaque fois que c'était possible, j'allais dans un **café agréable**, pour y **lire ou écrire** — il y en a eu plusieurs où j'ai pris mes habitudes —, ou bien je me **promenais** aux alentours.

Pour **libérer du temps** pour les autres jours de la semaine, je **groupais** ce qui relevait de **l'entretien de la maison en une seule journée** : courses, ménage, lessive, rangement, repassage, etc. Je me couchais éreinté mais je n'avais plus (ou beaucoup moins) à m'en **préoccuper le reste de la semaine**. >>>>



Pour ne pas avoir à me demander chaque jour « **Qu'est-ce que je fais à manger ?** », je **systématisais les menus** : le lundi ceci, le mardi cela, etc. Pour éviter la **lassitude**, je le faisais sur un **cycle de 15 jours ou 3 semaines**. J'ai aussi découvert le « **batch cooking** », concept très tendance qui consiste à **préparer tous les repas de la semaine en une seule session de plusieurs heures**. On trouve quantité de suggestions et recettes sur Internet.

Même solution pour **l'administratif** : **grouper toute la paperasse** et lui régler son compte en un seul assaut, par exemple mensuel.

Pour me **tranquilliser** lorsque **ma femme sortait** (encore) **seule** dans le quartier, je lui avais offert un **joli médaillon** qui **s'ouvrait** et qu'elle portait à son cou. À l'intérieur, j'avais **noté son nom, notre adresse et mon numéro de portable**. Elle savait la fonction de cet objet, et cela **la rassurait autant que moi**.

Pour lui permettre de faire encore quelques **courses toute seule** — si important pour la préservation de l'image d'elle-même —, nous nous sommes mis d'accord **avec les employés de la boulangerie**. **Ils la connaissent**, je leur ai parlé de ses difficultés, nous sommes convenus qu'elle viendrait toujours prendre le même modèle de pain, et qu'elle paierait avec sa carte sans contact. Même chose avec le marchand de journaux.



[...] Rester **en forme, mentalement** autant que **physiquement**.

Il s'agissait pour moi de ne pas me **laisser réduire à mon rôle d'aidant**.

Pour **circonscire** d'éventuels **débordements caractériels possibles** avec ces maladies, **dès les premières manifestations d'ingratitude**, puis **d'agressivité**, j'ai très clairement exprimé que « ça », **je ne le supporterais pas**. Je ne sais si cela a stoppé des comportements qui se seraient généralisés sans cela, ou si ce n'étaient que des éclats ponctuels, mais ça a marché.

Dans le même ordre d'idée, j'ai **posé clairement** que **je n'étais pas tout le temps disponible**. J'avais besoin de moments pour **moi seul**, à la maison ou ailleurs, ne serait-ce que pour pouvoir vraiment **me consacrer à elle ensuite**, et rester **en forme, mentalement** autant que **physiquement**. Il s'agissait pour moi de ne pas me **laisser réduire à mon rôle d'aidant**.

Pour **me faire offrir du temps**, j'ai **fait appel à d'autres personnes**. J'ai ainsi demandé à plusieurs voisins qui **souhaitaient nous aider** de nous préparer des plats. Nous étions convenus qu'ils nous feraient la **surprise** de ce qu'ils nous apporteraient et que je leur **rembourserais** les ingrédients qu'ils auraient achetés.

Par ailleurs, j'ai cherché si quelqu'un pouvait **accompagner** ma **femme** pour des **promenades**. Il existe différentes **solutions payantes**, mais j'ai aussi trouvé une **dame du quartier** qui souhaitait se promener mais pas seule et à qui cette **formule convenait**. Malheureusement, cet arrangement n'a pas duré plus de trois ou quatre sorties. ●

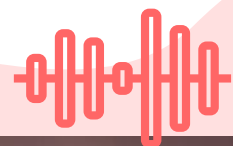
[\*] Aujourd'hui, ma femme est **placée en Ehpad**. Je n'ai donc plus à lui consacrer autant de temps, ni à me soucier autant de ce que j'ai à faire pour elle.

Christian Dumottary

AIDANT DE SON ÉPOUSE

## > J'AI PARTICIPÉ : LES BOLS TIBÉTAINS

RETOUR D'EXPÉRIENCE : UN VOYAGE DE VIBRATIONS



« Le **son du bol chantant** touche ce qu'il y a de **plus profond en nous**. Il fait **vibrer l'âme**. Le son soulage les **tensions**, mobilise les **défenses naturelles** et libère des **énergies créatrices**. » **PETER HESS** (ingénieur physicien et pédagogue allemand)

Les traces des **premiers bols chantants**, communément appelés **bols tibétains**, datent de **l'âge de bronze**, il y a de cela **3 000 à 5 000 ans**, et seraient associés à des **pratiques chamaniques indiennes**. Les bols chantants, aussi appelés **bols himalayens**, furent utilisés par plusieurs **écoles traditionnelles bouddhistes** peu après le début de notre ère : c'est à cette période qu'ils furent introduits **au Tibet**, mais aussi dans d'autres pays de **L'Asie du sud** : le Népal, l'Inde, le Bhoutan ou le Ladakh.

« La **séance de bols tibétains**, réalisée à la **Maison de LÉA**, m'a apporté une **grande relaxation** et énormément de **bien-être intérieur**. La **bienveillance** de la **praticienne** et les vibrations produites par les bols m'ont pratiquement plongée dans un **état de demi-hypnose** et cela m'a permis de **totalemment lâcher prise d'un quotidien d'aidante** pas toujours simple **physiquement** et **psychologiquement**.

Je renouvellerai l'expérience avec grand plaisir et je **recommande** à celles et ceux qui ne connaissent pas cette pratique de la découvrir, car c'était un réel **moment de bonheur**. » ●





## Les vendredis tout est permis A La Maison de LEA



Ouvert à  
tous

### La Maison de LEA



Créée un nouveau concept de rendez-vous conviviaux appelés :

### Les Vendredis tout est permis.

Un vendredi par mois, La Maison de LEA ouvre ses portes aux aidants **et aussi aux non aidants** afin de faire découvrir une activité de bien-être ou culturelle.

### L'objectif est double : prévention et reconnaissance des aidants.

Via ses ateliers ouverts à tous, nous faisons découvrir La Maison de LEA à un plus large public car si aujourd'hui nos participants ne sont pas aidants, demain ils peuvent le devenir.

C'est aussi l'occasion de donner un peu plus de visibilité au rôle de l'aidants et des services dont ils peuvent bénéficier au sein de La Maison de LEA.

- 🕒 **Vendredi 3 juin - "Pétiller dans son corps : médiations, massages"**
- 🕒 **Vendredi 8 juillet - "Musicothérapie rythmes et sons"**
- 🕒 **Vendredi 9 septembre - "Balade land art créons avec la nature"**

# D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage

Au sujet de :

## CHEMINS D'AIDANTS

Une aidante, Pascale, remercie les auteurs de Chemins d'aidants. Un des articles l'a touchée. Il parlait de la difficulté pour l'aidant d'accepter la séparation lors d'un emménagement en institution. A sa lecture, elle s'est sentie moins seule car elle constatait que d'autres avaient vécu des souffrances intérieures comparables aux siennes. Jusqu'alors, elle refusait l'écoute proposée. Lors d'un entretien téléphonique, elle a pris cet article en support pour pouvoir exprimer ce qu'elle ressentait. La lecture partagée de ce témoignage a permis à Pascale de mettre en mots ce qu'elle traversait et d'être ensuite accompagnée dans sa démarche.

Lors des visites à domicile, il est fréquent de constater que la revue tient une place privilégiée, ayant souvent un endroit qui lui est réservé. Les témoignages permettent à chacun de réaliser que d'autres vivent des situations proches des leurs, permettant alors de projeter la possibilité d'être compris par un autre. La revue, en tant qu'objet reçu par la Poste au domicile, rappelle que les aides existent, que les pairs existent, et matérialise symboliquement la solidarité.

Ces feuilles de papier rassemblées et imprimées portent en elles la fonction du tiers dans des dyades où les personnes extérieures n'ont pas toujours leur place. Elles participent au parcours de soins et d'accompagnement, en tenant un rôle symbolique important aussi bien pour les aidants que pour les intervenants. Les revues participent au maintien des liens. La Gazette des Aidants et Chemins d'Aidants sont les représentants qui permettent au statut d'aidant de prendre forme, et aux aidants isolés d'envisager de ne plus l'être.



Clotilde

Au sujet de :

## LA GAZETTE DES AIDANTS

« La Gazette, c'est une vraie bulle de répit pour moi. Quand je vois l'enveloppe dans la boîte aux lettres, je suis comme une petite fille qui reçoit un cadeau ! Je regarde d'abord les images, et puis le soir, quand mon mari est couché, je prend le temps de lire la Gazette ! C'est un petit moment pour moi. Ce soir-là, je m'endors la tête pleine d'idées positives et de rêves... Merci à toute l'équipe ! »

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

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

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente • Comité de rédaction Chemins d'aidants • Maison de LEA

20 Impasse de la Valenceaude  
16160 GOND PONTouvre

