



Newsletter n°2 de Centr'aider®

Janvier 2020

11 millions de proches aidants en France

- ☑ Une personne a un lien affectif ou familial avec une personne de son entourage
- ☑ Cette dernière a besoin d'être aidée dans sa vie quotidienne
- ☑ Cette aide est régulière
- ☑ Elle prend différentes formes (course, ménage, administratif, soins...)



Cette personne est aidante, on l'appelle proche aidant



A la une ce trimestre

2020, bonne résolution pour le proche aidant : prendre du temps pour soi

Trouver du temps pour soi

La **situation de proche aidant** peut émerger brutalement ou s'installer progressivement, et elle conduit à **remanier, recomposer sa vie** familiale et quelque fois professionnelle. Le proche aidant doit faire face à une **gestion complexe de son temps**. Nombreux sont les proches aidants qui manifestent du stress, de l'angoisse, de la colère... Il est nécessaire de conserver des activités et de **prendre un temps pour soi**. Ce peut-être : lecture, musique, cinéma, sortie plein air, rencontre amicale, relaxation, qi gong, ... ou bien **sophrologie**.

Isabelle Castano, sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des aidants nous en dit plus !

Pourquoi ne pas commencer en 2020 !


[Lire l'interview complète](#)

Focus sur

Les lignes d'écoute

Des lignes d'écoutes sont disponibles pour les proches aidants. Anonymes et gratuites, elles peuvent être dédiées à une pathologie ou une thématique ou être totalement libre.

Nous avons interviewé Alice Steenhouwer la directrice d'Avec Nos Proches, ligne d'écoute nationale.



The infographic features a central illustration of two people talking, with the text 'AVEC NOS PROCHES' below it. Three circular icons represent 'Info et orientation', 'Écoute entre aidants', and 'Partage d'expériences'. At the top, a text box states: 'Vous vous occupez d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Comme 11 millions de Français, vous êtes un aidant.' At the bottom, a banner reads 'Appelez-nous, nous sommes passés par là.' followed by contact information: 'Un numéro unique pour toute la France. Disponible 7j/7 de 8h à 22h. Prix d'un appel local - Conversation anonyme. 01 84 72 94 72 www.avecnosproches.com'.

Vous vous occupez d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Comme 11 millions de Français, vous êtes un aidant.

AVEC NOS PROCHES

Info et orientation Écoute entre aidants Partage d'expériences

Appelez-nous, nous sommes passés par là.

Un numéro unique pour toute la France.
Disponible 7j/7 de 8h à 22h
Prix d'un appel local - Conversation anonyme
01 84 72 94 72
www.avecnosproches.com

60% appellent pour un besoin d'écoute, 26% recherchent une information et 13% sont en demande d'orientation.

Avec Nos Proches est une ligne d'écoute et d'information pour tous les proches aidants. Au bout de fil, ce sont des anciens aidants, bénévoles dans l'association, qui leur répondent.

Avec Nos Proches développe également deux autres projets :

Connect'aidant : proposer aux aidants où qu'ils soient en France de se retrouver et d'échanger sur leur vécu autour d'une table virtuelle

Prévention Proche Aidant : sensibiliser les professionnels du secteur sanitaire et social à la prévention des risques et de l'épuisement du proche aidant

[Lire l'interview complète](#)

Il existe aussi d'autres lignes d'écoute spécialisées (liste non exhaustive) :

allo **alzheimer**

Allo Alzheimer est une ligne d'écoute tenue par une dizaine de **bénévoles formés** sur les causes de la maladie et sur la maladie elle-même. Destinée aux proches aidants d'une personne atteinte de la **maladie d'Alzheimer**, la ligne d'écoute fonctionne de **20h à 22h, 7 jours/7** au **09 70 818 806**


unafam

Unafam propose une ligne d'écoute au **09 70 818 806** du **lundi au vendredi**, de **9h à 13h** puis de **14h à 18h**. L'écoute est **professionnelle** et a pour but d'accompagner les proches aidants à **trouver des ressources et à sortir de l'isolement**. Une orientation peut également être proposée.



Empreinte s'engage pour accompagner **adultes, adolescents ou enfants** qui traversent une **période de deuil**. Accueil, écoute, soutien, information, évaluation, orientation... La ligne est disponible au : **01 42 38 08 08**

Les programmes d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

Petra Mokdad, ergothérapeute à la Maison des Aînés et des Aidants de Paris Centre nous décrit le programme d'ETP AIDMA en quelques mots...



Le programme AIDMA s'adresse aux aidants des personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée pour les accompagner à prendre en main leur santé et leur bien-être.

Le programme s'articule autour de 6 ateliers collectifs (8 participants maximum), organisés par cycle. Les personnes participent aux ateliers qui les intéressent. Chacun dure entre 1h30 et 2h (accueil, échange, information autour d'une animation interactive avec un retour d'expériences à la fin).

D'autres programmes d'ETP existent pour les aidants. N'hésitez pas à cliquer ci-dessous si vous voulez en savoir plus.

[En savoir plus](#)



Point juridique

Des nouvelles du congé proche aidant



Dans notre dernière newsletter, nous vous faisons part de l'annonce d'Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités et de la Santé, à propos du congé du proche aidant. Le 3 décembre dernier, le budget 2020 de la sécurité sociale a été voté. L'indemnisation du congé de proche aidant entrera en vigueur en octobre 2020. Ainsi, un proche aidant salarié soutenant un proche âgé, malade ou handicapé pourra bénéficier d'un congé indemnisé de trois mois fractionnable de 43 euros par jour pour une personne aidante en couple à 52 euros pour une personne isolée.

[En savoir plus](#)



Bon à savoir

La génération sandwich



Aussi appelé e la génération pivot, il s'agit de la « génération du milieu ». Aidant de 50-65 ans, cette génération doit faire face à un double rôle : soutenir les enfants devenus jeunes adultes, tout en accompagnant les parents vieillissants, souvent de plus en plus dépendants. Il est même possible de parler de triple rôle étant donné que pour beaucoup, s'ajoute l'activité professionnelle (Le Bihan-Youinou B. et Martin C., 2006). Ces responsabilités multiples les placent en situation de grande vulnérabilité demandant davantage de vigilance, notamment dans le milieu professionnel.



A vos agendas !

Des ateliers pour les jeunes aidants proposés par l'Association Française des Aidants



Gratuits et ouverts à tous, les ateliers jeunes aidants ont pour objectifs de permettre aux jeunes de 13 à 17 ans qui accompagnent un proche en situation de dépendance d'échanger et de partager entre eux par la pratique d'une activité culturelle.

Les ateliers durent 3h et sont coanimés par un professionnel de l'activité pratiquée ainsi qu'un animateur psychologue qui accompagneront l'ensemble des participants tout au long du cycle.

[En savoir plus](#)

Pour aller plus loin

La synthèse de l'étude Centr'aider®

Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre
11 rue de l'école de Médecine 75006 Paris
aidants@autonomie-paris-saint-jacques.fr



Centr'aider® a pour objectif principal d'augmenter la visibilité des offres sur le territoire parisien pour les proches aidants de personnes âgées. Pour cela, l'équipe a réalisé une étude pour en savoir plus sur les freins et les leviers chez les aidants de personnes âgées à recourir à l'offre de services. Une synthèse de cette étude est disponible [ici](#).



Aidants : les chiffres clés de 2019



La [Fondation April](#) et la [DREES](#) ont réalisé des infographies qui mettent en lumière les chiffres clés à propos des proches aidants.

[Consulter le Baromètre de la Fondation APRIL](#)

[Consulter les chiffres clés de la DREES](#)

Pour aller plus loin

Le guide des aides existantes pour les aidants de personnes âgées à Paris



Ce guide est évolutif, n'hésitez pas à le télécharger régulièrement

[Télécharger le guide](#)

La cartographie des aides existantes pour les aidants de personnes âgées à Paris



Cette carte est évolutive, n'hésitez pas à la consulter régulièrement

[Consulter la cartographie](#)

La Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre vous souhaite une très bonne année 2020 !