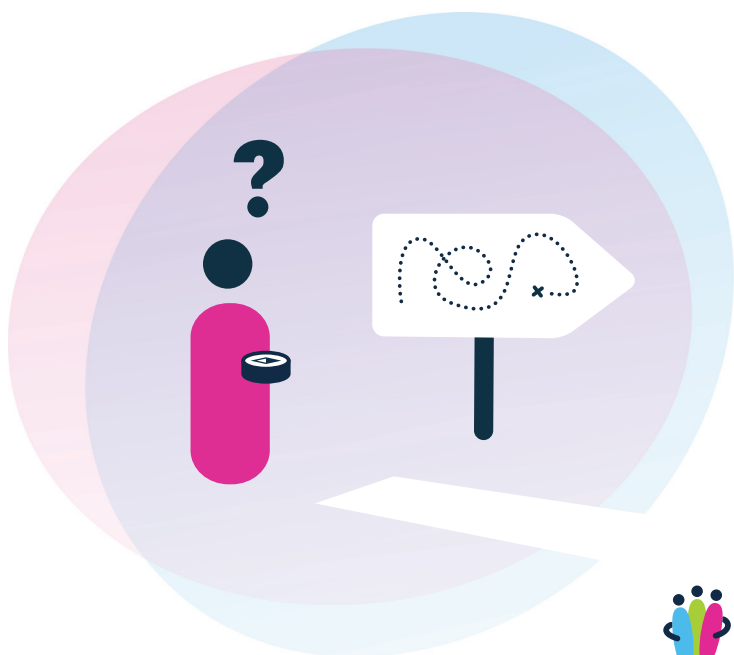
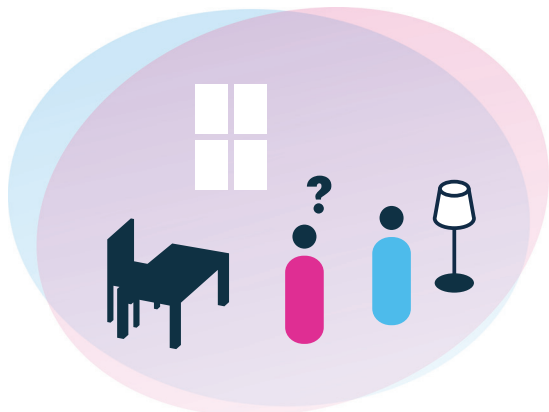


# VERS QUI ME TOURNER QUAND JE SUIS AIDANT ?

Pour vous qui accompagnez au quotidien un proche malade,  
en situation de handicap ou de dépendance



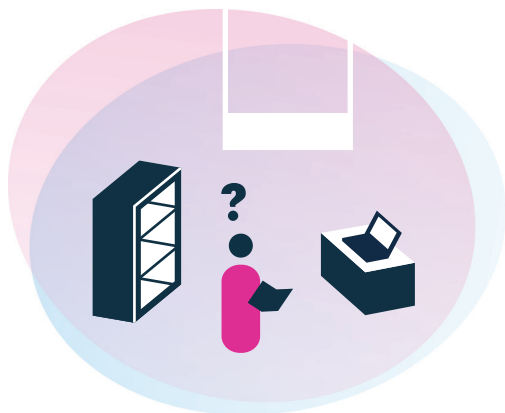


## Mon proche est malade, en situation de handicap ou de dépendance, quoi faire ?

Dès que votre proche manifeste des signes de difficulté dans sa vie quotidienne, qu'il s'agisse d'une maladie, d'un début de dépendance liée à l'âge ou d'une situation de handicap, la première des réponses à chercher est un accompagnement de qualité pour votre proche.

Les structures vers lesquelles se tourner sont les suivantes :

- > la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** a pour mission d'accueillir et d'accompagner les personnes en situation de handicap, de moins de 60 ans, ainsi que leurs proches pour toutes les démarches liées aux situations de handicap
- > Le **Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)** est un centre d'accueil, de conseil et d'orientation des personnes âgées de plus de 60 ans et de leurs proches, dédié à faciliter l'accès aux droits
- > Si les critères d'inclusion des structures ne correspondent pas à votre proche, vous pouvez contacter le **Conseil départemental**

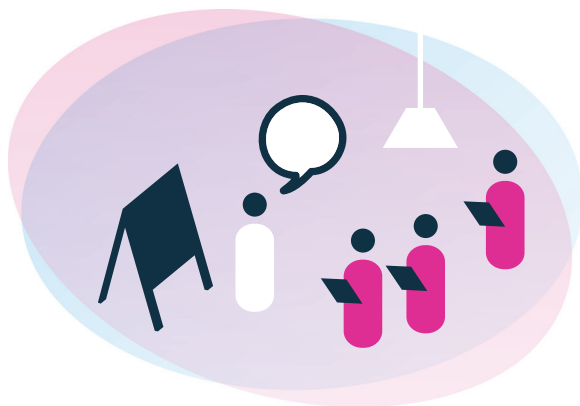


## S'y retrouver parmi la multitude d'informations

L'information ne manque pas : elle nous entoure quotidiennement. Mais laquelle est la plus appropriée ?

En voici quelques-unes à retenir :

- > le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de la ville ou intercommunalité où vous résidez est dédié à l'accompagnement des familles en difficulté, des personnes âgées et des personnes en situation de handicap, quant aux aides, actions et dispositifs locaux
- > les **associations de personnes malades** sont nombreuses et spécifiques par pathologie. Elles offrent une information sur la maladie et un accompagnement des proches par différentes actions de soutien



## Vous souhaitez vous former ?

Différents types de formation existent et peuvent répondre à des besoins spécifiques. Certaines permettent de mieux appréhender la pathologie du proche, son évolution, etc., d'autres proposent davantage un chemin de réflexion et d'analyse personnelle afin de mieux connaître et mobiliser ses propres ressources dans sa vie quotidienne.

En tant qu'aidant, on peut avoir envie d'en savoir plus sur la maladie de son proche, pour mieux gérer le quotidien, ses choix, ses relations.

> Renseignez-vous auprès du **Centre Communal d'Action Social** de votre ville pour trouver la formation la plus adaptée à ce que vous recherchez !

### ZOOM SUR LA FORMATION DES AIDANTS

La Formation des aidants proposée par l'Association Française des Aidants est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses. Les modules de formation ont été construits en ce sens, comme un parcours libre où chacun construit ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

## Et votre santé ?

Comme de nombreux aidants en témoignent, accompagner au quotidien un proche peut avoir un impact sur la santé, qu'il s'agisse de douleurs physiques, du stress, d'anxiété, de difficultés de sommeil, etc. En fonction des territoires, il existe des activités diverses qui offrent la possibilité de prendre soin de sa santé (ateliers gym, relaxation, sorties conviviales et/ou culturelles, etc.). Des activités variées pour tous les goûts !

> Pour vous renseigner sur les activités proposées dans votre commune, adressez-vous à votre **mairie** ou à **la maison des associations** la plus proche de chez vous.

## Vous recherchez de l'écoute et du soutien ?

Lorsqu'on est aidant, il peut s'avérer utile d'être soutenu : les réponses en ce sens ne manquent pas. Selon vos attentes, il existe des dispositifs de soutien individuel ou collectif. De nombreuses structures comme des **associations**, des **CCAS**, des **caisses de retraite** ou des **hôpitaux** organisent des rencontres, groupes de paroles, *Cafés des Aidants*<sup>®</sup>, qui permettent d'échanger avec d'autres aidants et des professionnels, ou des temps d'échanges individuels.

> Renseignez-vous auprès des **structures d'information et/ou des professionnels** que vous rencontrez, pour connaître les dispositifs de soutien qui sont faits pour vous !

### ZOOM SUR LES FICHES-CONSEILS SANTÉ

Pour les curieux :

Consultez les fiches-conseils santé réalisées par l'Association Française des Aidants.

### ZOOM SUR LES CAFÉS DES AIDANTS<sup>®</sup>

Les *Cafés des Aidants*<sup>®</sup> sont des lieux, des temps et des espaces d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial. Ils sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont gratuits et ouverts à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.



## Apaiser des tensions familiales !

S'investir en tant qu'aidant auprès d'une personne en difficulté de vie peut amener à des situations de conflit, tant avec la personne accompagnée qu'avec les autres membres de la famille. La médiation peut alors être un outil qui permet d'apaiser ces conflits pour trouver ensemble des réponses et des solutions faisant écho à chacun.

Pour en savoir plus, contacter :

- > Les **Unions Départementales des Associations de Familles (UDAF)** : [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)
- > L'**Association Pour la Médiation Familiale (APMF)** : [www.apmf.fr](http://www.apmf.fr)
- > La **Fédération Nationale de la Médiation et des Espaces Familiaux (FENAMEF)** : [www.mediation-familiale.org](http://www.mediation-familiale.org)



## Du temps libre, rien que pour vous !

Prendre du temps pour soi-même peut devenir indispensable : pour se changer les idées, se ressourcer ou se retrouver. Plus facile à dire qu'à faire quand les tâches du quotidien prennent beaucoup de place. Le répit fait partie des solutions qui existent mais sortir, travailler, vaquer à ses occupations l'est tout autant.

De nombreuses structures proposent d'accueillir le proche accompagné pendant quelques heures ou une journée entière (l'accueil de jour) ou pour une durée plus longue (l'accueil temporaire). Retrouvez la liste sur le site du GRATH : [www.accueil-temporaire.com](http://www.accueil-temporaire.com)

> Pour une solution « à la maison » vous pouvez faire appel à **l'accueil familial** qui permet à une personne âgée ou handicapée d'être accueillie au domicile d'un accueillant familial : [www.famidac.fr](http://www.famidac.fr)

> Par ailleurs, si vous souhaitez prendre un temps de vacances avec votre proche des solutions existent. Contactez par exemple **Vacances Répit Familles** sur [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

> Renseignez-vous auprès du **Centre Communal d'Action Social** de votre ville, ou le **CLIC** ou la **MDPH**, pour connaître les dispositifs qui existent près de chez vous !

## Ça vous dirait de vous engager ?

Parmi les différentes réponses qui existent, n'oublions pas l'engagement ou le militantisme ! Militer, c'est s'engager pour promouvoir ou défendre une cause qui vous tient à cœur, à travers des actions variées. Alors, pourquoi ne pas le faire quand on est aidant ?

Diverses associations d'aidants, de patients, de familles existent, ou sur un tout autre thème histoire de se changer les idées ! Si vous avez envie de vous engager, n'hésitez pas !

Quelques pistes :

- > **Association Française des Aidants** : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)
- > Associations par pathologie (par exemple **AFM-Téléthon**, **Association des Paralysés de France**, etc.)
- > **France bénévolat** : [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)

Et de nombreuses autres associations !

### L'Association Française des Aidants

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des **aidants** milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du réseau national des *Cafés des aidants*<sup>®</sup>, des Ateliers Santé, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

Pour tout complément d'information,  
n'hésitez pas à contacter l'association :  
[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) / [aide@aidants.fr](mailto:aide@aidants.fr)