

N°8

TRIMESTRIEL : OCTOBRE | NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2022

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



DIRE (OU PAS) LES MAUX

Dire la maladie ou le handicap, est-ce évident ?

P.4-5

INTERVIEW REGARD

Vivre avec la bromyalgie

P.6-7

PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF

Mission santé publique

P.8

DOSSIER DE FOND

Quand les mots disent le combat

P.9-11

TÉMOIGNAGE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE

Témoignage sur le langage médical et la reconstruction

P.32-35

> **ÉDITO** #1

Désigner l'impensable

QUAND CERTAINS **MOTS FONT PEUR...**

Il y a **des mots qui font peur**. On voudrait ne jamais les entendre, ni avoir à les prononcer. Spécialement ceux qui traînent derrière eux des menaces de douleur, de lourds traitements, de séquelles, de réduction d'autonomie, parfois même **le spectre de la mort**. Et cela qu'on soit directement concerné ou qu'il s'agisse d'un de nos proches. On voudrait croire que, tant qu'aucune étiquette n'a été posée sur le péril, celui-ci ne prendra pas vraiment corps, et que sa capacité de nuisance sera maintenue à distance.

Pourtant, **ces mots ne sont que des sons**, en eux-mêmes **sans danger**. Désigner ce qui était déjà là sans qu'on l'ait spécifié n'augmente pas sa réalité ni sa nocivité, seulement la **conscience** qu'on en a et le fait qu'il va falloir, désormais, compter avec.

Cette répugnance à citer ce qui nous fait peur serait-elle de l'ordre de la **superstition** ? Une sorte **d'autruchisme** ? La crainte du pouvoir effarant que nous aurions de créer le mal rien qu'en le nommant ? Ou celle de faire souffrir ceux qui entendront ces syllabes ?

En fait, **le danger du silence** est bien plus avéré que celui de mots comme cancer, Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, et beaucoup d'autres.

Car ne pas nommer empêche de prendre en compte et de chercher, puis de trouver, la meilleure façon de **s'adapter à la réalité**, aussi désagréable soit-elle. >>>>



Paradoxalement, le **mystérieux**, l'imprécis, qui paraissent moins menaçants, sont beaucoup plus insécurisants qu'un **diagnostic formulé**, même grave. Une fois les choses clairement dites, on sait à quoi on a affaire et comment on peut se comporter.

Au contraire, dans quelque domaine que ce soit, **ce qui reste anonyme se dégrade** dans l'ombre et **y gagne en dangerosité**. C'est pourquoi le **secret** est rarement une bonne solution, malgré les meilleures intentions. À la condition, bien sûr, que la nouvelle ne soit pas assénée. Une telle violence traduirait probablement le **malaise** de celui qui jette, comme pour s'en débarrasser, ce qu'il doit dire, sans considération de l'effet que cela produira, croyant peut-être **se protéger lui-même de l'émotion**.

Ce sont des mots qui ne peuvent s'approcher que progressivement, **avec tact**, et une grande attention à la capacité de l'autre à faire sienne cette réalité qu'il n'avait pas souhaitée. Mais lui dire les choses, à moins de son refus catégorique, est aussi **l'affirmation de la confiance** qu'on a dans sa capacité à **faire face**, et le lui cacher l'expose peut-être à n'en être que **la victime**.

Ce **numéro 8 de Chemins d'Aidants** vous propose diverses réflexions et suggestions autour de cette question. ●

Christian Dumottay

Cette huitième 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 et aide soignante - plateformes des aidants : Marie BANCHEREAU et Sonia MARCHAT

Psychologues - plateformes des aidants : Lydie BERTHELOT et Hélène POUSSET

Coordinatrices - plateformes des Aidants : Emmanuelle MERVILLE et Emilie RAYNAUD

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

Sophrologue : Evelyne COUTY

Écrivain : Christian Du MOTTAY

Chef de service UDAF 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC

Bénévole : Joëlle RASSAT

Auteurs, relecteurs correcteurs : Tanafit REDJALA et Christine CROIZET, Marcel LEDIG

Plateforme Territoriale d'appui : Christelle DESIX

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

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

> Photographies : Unsplash • 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.



> DIRE (OU PAS) LES MAUX

DIRE LA MALADIE OU LE HANDICAP, EST-CE SI ÉVIDENT ?

Par Tanafit REDJALA

Pourquoi parle-t-on encore de « **grave maladie** » ou de « **longue maladie** » pour désigner le **cancer** ? Et que dire des **troubles psychiatriques** ? Pourquoi ne pas prononcer les « **vrais mots** » pour parler de **ces maux** ?

La **manière de désigner les maladies** ou les **handicaps** varie en fonction de qui en parle, à qui l'on en parle, et du contexte social ou culturel dans lequel on en parle (ou pas !).



DIRE, UNE QUESTION DE SANTÉ PUBLIQUE

Ne pas parler de certaines affections, considérer qu'il ne faut pas « lever le tabou », c'est prendre le risque de laisser se **propager** ces maladies ou **retarder leur prise en charge**. En témoignent **les épidémies de maladies sexuellement transmissibles** (MST), ce que l'on appelle encore aujourd'hui les « **maladies honteuses** ».

Le **regard** que porte une société sur une pathologie ou une déficience ne peut évoluer **sans accès à l'information** via l'instruction et les médias. L'OMS et la plupart des États ont compris **l'importance de communiquer** pour **expliquer** ce que sont certaines maladies (et ce qu'elles ne sont pas), **inciter au dépistage**, « **déculpabiliser** » les patients, développer la **prévention** et réduire les **discriminations**.



LE PATIENT FACE À SON MAL

Au moment de communiquer le **diagnostic**, **les mots utilisés** ont leur **importance**. Il ne suffit pas de **nommer** la maladie ou le handicap, il faut « **prendre le temps de dire les choses** », **d'expliquer** avec des mots simples les symptômes, le pronostic, les traitements et leurs effets indésirables, etc. D'où la création des **dispositifs d'annonce** pour certaines pathologies ou déficiences.

Tout au long de la prise en charge, le **vocabulaire** aura aussi son importance : **positif**, il aidera à faire face ; **négatif**, il inquiétera, voire désespérera. Il faut noter que les **informations diffusées sur Internet** jouent un rôle de plus en plus important, pouvant compliquer ou au contraire faciliter le travail des professionnels.

La personne qui aujourd'hui est présentée comme la plus à même de parler d'une pathologie ou d'un handicap, c'est le « **patient-expert** ». Il s'agit d'une personne qui, au fil des années, a acquis **des connaissances** de sa maladie ou de son infirmité, une expérience qu'il peut mettre au service de ses pairs et des professionnels.

Les patients souffrant de la même affection ou du même handicap **tendent à se confier plus facilement** à lui et à l'écouter plus attentivement parce qu'il « vit la même chose » qu'eux. >>>>

L'AIDANT FACE À LA MALADIE OU À LA DÉFICIENCE DE SON PROCHE

Les **aidants** sont tout autant concernés par les questions de **communication**, surtout quand la personne aidée est un enfant ou une personne dans l'incapacité partielle ou totale de comprendre ou de s'exprimer.

Un **lexique adapté**, un temps suffisant d'explication, l'orientation vers **des services ressources**, permettent au proche de comprendre ce dont **souffre la personne aidée**, comment il pourra en parler avec elle, l'accompagner efficacement, et être accompagné lui-même.

Par ailleurs, l'aidant est aussi **le relais des informations communiquées** par les professionnels : auprès de l'aidé en premier lieu, mais aussi auprès des autres proches, et parfois même auprès de l'entourage professionnel.

LES MOTS DES AUTRES

Parce qu'une maladie ou un handicap peuvent **ne pas se voir**, certaines réactions, certains mots ou expressions peuvent se révéler **malencontreux**, voire violents pour l'aidé et/ou l'aidant.

Ces « **phrases malheureuses** », ces **jugements hâtifs** de la part de personnes qui ne savent pas ou qui ne connaissent pas, ne sont pas toujours **évidents à relativiser**. Il faut parfois une « sacrée dose » d'humour pour répliquer sans envenimer la situation.

A contrario, certaines **pathologies** ou **infirmités peuvent être flagrantes**. Mais cela ne peut être un motif **pour réduire** la personne à son état physique ou psychique, ou bien plaindre exagérément l'aidant au lieu de **l'encourager**. Si la maladie ou le handicap sont un **fardeau** pour l'aidé comme pour l'aidant, ce sont aussi des révélateurs de **la force intérieure** et de **l'humanité** dont chacun d'entre nous peut faire preuve.



→ Pour aller plus loin :

- **Des mots pour le dire**, Livret à l'attention de **parents d'enfants** en situation de **handicap**, Plateforme Annonce Handicap (association belge), 2016
- **Le choix des mots est important**, Commission de **la santé mentale** du Canada, 2020
- **Mots et attitudes face à la maladie**, Club des entreprises « **Cancer et emploi** » de l'Institut national du Cancer, 2020
- **Le courage de Deborah James face à la maladie émeut les Britanniques**, Le Monde, 18 mai 2022
- **Deborah James**, présentatrice britannique au « **courage inébranlable** » d'un podcast consacré au **cancer**, est morte, Le Monde, 29 juin 2022 ●

> MON QUOTIDIEN AVEC LA FIBROMYALGIE

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES

Un jour après l'autre,

Quand la **fibromyalgie** s'est invitée dans ma vie, **je n'ai pas compris ce qu'il m'arrivait**. Ce n'était vraiment pas le **bon moment**, je ne voulais pas d'elle, je n'avais pas de temps à perdre ! Et pourtant ! **Elle était là depuis longtemps**, sans aucun doute, mais je ne l'avais pas compris, pas vue s'installer !

Après plus de **25 opérations**, mon corps était si **fatigué** que je pensais tout simplement qu'il me faudrait un peu de temps pour récupérer mes forces d'avant. C'était donc une question de **temps, de patience**...Oui, certainement, mais pas comme je l'imaginais.

Les jours, les semaines, les mois, passaient et je sombrais peu à peu dans un **brouillard cotonneux** dans lequel **je me perdais**, oubliant les choses les plus essentielles et **le corps perclus de souffrance**. Tout mon corps souffrait et les gestes les plus simples de la vie devenaient impossibles.

J'ai perdu la mémoire, ne me souvenant plus de mon propre prénom, ni de celui de mon mari et encore moins de celui de mes enfants. Sans parler de mes petits enfants qui m'étaient tous pourtant si chers ! Je disais à mon **médecin** que j'avais un « *courant d'air entre les deux oreilles* » ! Lui, il avait compris ce qu'il se passait, tout comme les **kinésithérapeutes** qui me suivaient depuis tant d'années.

J'ai eu malgré tout **beaucoup de chance** de rencontrer les **bons soignants**, ceux qui pouvaient m'aider.

Le jour où mon corps s'est complètement **arrêté, verrouillant** tous mes **muscles** et me **contraignant au repos** complet et à l'assistance de mon mari, ils ont su m'apporter leur aide, leurs conseils. Et malgré la **honte** qui était la mienne, de ne plus pouvoir assumer ma vie personnelle, familiale, professionnelle et sociale pourtant si riche, malgré toutes les contraintes qu'il m'a fallu, bon an mal an, accepter, **je les ai écoutés**. Et bien m'en a pris !



Je **passerai sous silence** toutes ces années de **douleurs intenses**, multiples, d'une **violence extrême**, les migraines, ophtalmiques la plupart du temps, le poids du corps qui se démultiplie et empêche tout mouvement, nécessitant l'aide d'un proche, d'un « aidant », jusque dans les gestes les plus intimes, les plus nécessaires.

Je **tairai l'immense peur** qui oppresse à l'idée de ne plus jamais pouvoir parler, penser, agir, seule, sans le secours des autres. Oui, j'ai vraiment touché le fond. Mais, comme à la piscine, il a suffi, en quelque sorte, d'un grand coup de pied pour **remonter à la surface** et **retrouver la lumière**. Et ce ne sont pas que des mots, c'est vraiment ça. **La lumière après les ténèbres**.

Mon **médecin traitant**, accompagné d'autres médecins, dont le **neurologue** qui me suivait, ainsi que les **kinésithérapeutes** et des soignants de médecine parallèle m'ont soutenue, conseillée, écoutée, **respectant** mes doutes, mes larmes, mon désarroi, sans, jamais, me lâcher la main. Tout comme mon **mari** ! Ils m'ont conseillé de surveiller les **réactions de mon corps**, de « **m'écouter** », de noter ce que je remarquais chaque fois que les **douleurs s'intensifiaient encore** plus, ce que je mangeais, ce que je faisais, mes horaires de sommeil, les soucis et les petites joies qui jalonnaient ma vie. J'ai tout noté et l'évidence s'est faite : j'avais besoin de **remonter entièrement mon corps** et le laisser **se reposer au maximum**. >>>>

Durant **deux ans et demi**, je dormais quasiment toute la journée et mon mari me «gérait» en gérant la maison. Après m'avoir apporté mon petit déjeuner et m'avoir portée aux toilettes, il revenait dans la matinée pour que je puisse me soulager et avait conçu une chaise spéciale pour que je sois un peu à table avec lui sans glisser ou me blesser. J'étais une **poupée de chiffon entièrement meurtrie**. Il recommençait l'après-midi, le soir, la nuit, bref, il ne me lâchait pas et toujours avec un amour merveilleux. **J'ai beaucoup de chance !!!**

Puis, avec le temps, nous avons tous compris que **mon organisme** ne supportait pas le gluten, le lactose, le maïs, le soja, la viande rouge, les fruits à noyaux et les fruits dits exotiques contenant des graines noires. Ne me demandez pas pourquoi, **je n'en sais rien**, mais c'est ainsi !

Le **temps** a passé, à la fois vite et très doucement. Mes petits-enfants grandissaient et je commençais, enfin, à **me souvenir** de leurs prénoms, des visages de mes proches, des événements récents. **Je sortais du tunnel** dans lequel **je me perdais depuis 15 ans !**



[...] Oui, j'ai vraiment touché le fond. Mais, comme à la piscine, il a suffi, en quelque sorte, d'un **grand coup de pied** pour **remonter à la surface** et **retrouver la lumière**.

Aujourd'hui, je peux dire que **je vais très bien**. Aussi bien que possible en **respectant mon corps**, mon «véhicule», comme me le disait un médecin.

Je ne mange plus jamais ce qui me faisait mal et je n'ai plus aucune douleur ! Vraiment aucune ! **Je dors beaucoup** mais ne fais plus qu'une « courte » sieste de 1 à 2 heures. Chaque matin, je fais **ma gymnastique personnelle**, en suivant tous les conseils de ma kiné que je ne rencontre plus qu'une heure par semaine, et **je vais marcher**, toute seule, une bonne heure en compagnie de mes animaux, Léo le chien, Louna la minette et un couple de canards.

Je ne prends plus **qu'une à deux gouttes de Rivotril** au lieu des 25 gouttes du début, un anti épileptique qui était couplé à un anti dépressif durant tant d'années. Je ne bois pas très souvent de café, seulement une fois par mois environ, et surtout pas d'alcool. Je cuisine sans allergènes en inventant de savoureuses recettes, surtout de desserts, car je suis, toujours, **une sacrée gourmande** et en fais profiter mes amis et les autres ! **Je suis heureuse !!!**

Un jour après l'autre, j'ai retrouvé les levers et les couchers de soleil en **pleine conscience** et j'ai le grand bonheur de pouvoir aider ma fille en m'occupant, quasi quotidiennement, de ses deux petits bonhommes de 3 et 6 ans avec qui je passe des moments extraordinaires !

Ah, j'oubliais, **j'écris**, pour mes propres livres et pour un quotidien, je fais partie de plusieurs **associations littéraires** et vais lire chaque jeudi dans une **école** ! Oui, ma vie est belle, maintenant, mais je n'oublierai plus jamais **qu'il faut « écouter » son corps** et que **tout est possible** quand **on le veut vraiment** et que l'on **est bien entouré, bien « aidé » ! ●**

Cathy Rabiller

TÉMOIGNE

> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : MISSION SANTÉ PUBLIQUE

AGIR SUR LA SANTÉ, C'EST L'AFFAIRE DE TOUTES ET TOUS !

Il est possible **d'agir sur sa santé** de manières variées : mieux manger, bouger plus, mais aussi diminuer sa consommation de tabac, d'alcool, rendre son logement plus sain en ouvrant les fenêtres 15 minutes par jour.

Ce sont autant **d'attentions pour vous-même** que pour votre **entourage**. Les professionnels de santé, du social, du médico-social et de l'éducatif, peuvent vous aider à les appliquer au quotidien.



La santé est une ressource : elle dépend de la personne elle-même, mais aussi de son milieu de vie. **Agir sur la santé**, c'est donc trouver **des solutions** avec son entourage, dans la vie de tous les jours.

Prendre soin de vous en tant qu'aidant, ce sont de petits **gestes quotidiens** qui peuvent être accompagnés par des professionnels, en **prenant en compte votre situation avec l'aidé**.

→ Comment reprendre une activité physique ?

Un enseignant d'activité physique adaptée peut vous **conseiller** pour **adapter** cette activité à **votre quotidien avec l'aidé**.

→ Je souhaiterais mieux manger.

Des **diététiciennes** peuvent vous apporter en quelques séances **tous les conseils** pour une **alimentation équilibrée**.

→ Si j'arrêtais de fumer ?

Vous pouvez participer au « **Mois sans tabac** » en **novembre**, et bénéficier de **conseils gratuits** sans nécessiter un déplacement, des entretiens par téléphone par exemple.

→ Je souhaite mieux gérer mon stress.

La Maison de Léa et d'autres partenaires vous proposent de **prendre un temps** avec une **sophrologue** et d'autres praticiens en bien-être afin d'apprendre des **techniques utiles au quotidien**.



Lorsque **la maladie survient**, il est aussi possible **d'améliorer son quotidien** grâce à l'accompagnement de professionnels de santé et de patients ayant vécu le même parcours. Par exemple en suivant un **programme d'éducation thérapeutique** du patient.

Les établissements du **Groupement Hospitalier de Territoire** accompagnent toute la **population charentaise dans son parcours de santé** : prévention, diagnostic, soins.

- Le Centre Hospitalier d'Angoulême
- Le Centre Hospitalier Camille Claudel
- Le Centre Hospitalier de Confolens
- Hôpitaux de Grand Cognac
- Le Centre Hospitalier du Sud Charente
- Le Centre Hospitalier de La Rochefoucauld
- Le Centre Hospitalier de Ruffec ●

Astrid Lasmier

ANIMATRICE TERRITORIALE EN SANTÉ PUBLIQUE
GROUPEMENT HOSPITALIER DE TERRITOIRE DE CHARENTE



> QUAND LES MOTS DISENT LE COMBAT

NUAGES DE MOTS ET TÉMOIGNAGES

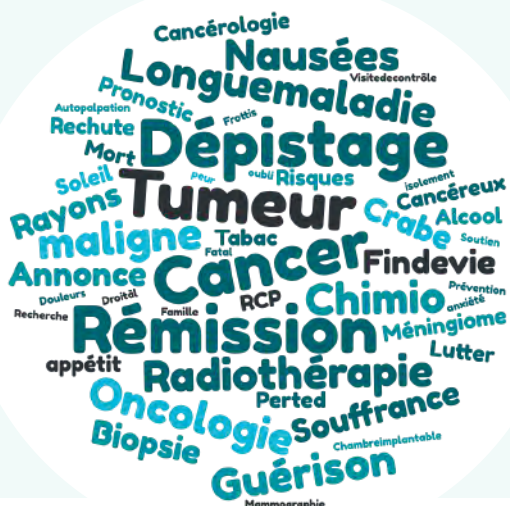
ONCOLOGIE

PAROLE DE COUPLE FACE AU CANCER

« Le **cancer**, je m'en croyais préservée, du moins pour le moment, **pas à 37 ans**, ce n'est pas possible. Alors quand le médecin a prononcé le mot cancer, ça a été pour moi une **gifle**, un **tsunami**. Je me pensais toute puissante et le cancer a fait naître des doutes, des peurs, des angoisses pour moi, ma féminité, mon couple, ma famille. Mais une chose a toujours été claire, **je sortirais gagnante de cette épreuve** ». **LYDIE**

« (Le cancer) Oui, mais pas nous.
(Premier doute) Le jour où j'ai senti cette toute **petite boule** sur le côté **de ton sein**.
(Examens + Diagnostic) C'est **cancéreux**.
(Ressenti) **Coup de massue**. Pourquoi nous, pourquoi toi ? Un genou à terre, mais un seul.
(Le rendez-vous avec l'oncologue) Et merde, j'ai **pratiquement rien compris**. Trop d'informations en même temps.

Ma **seule préoccupation c'est toi**, je te regarde, je t'écoute. Je veux être là avec toi, ce **combat** c'est le tien, c'est le **nôtre** avec les enfants. Ce p**** de cancer que tu as surnommé FDP, on va le combattre. Il y a eu des hauts des bas. Mais comme beaucoup ont pu le remarquer, p**** ce que tu es **une combattante**, tu ne lui as pas laissé le temps de dire ouf à ce FDP ». **CYRIL**



AUTISME

« C'est étrange de lire un nuage de mots sur sa condition. Est-ce suffisant pour comprendre ? Probablement pas, mais c'est **un pas de plus dans un monde qui échappe à tous** et même à soi-même.

Vivre dans sa tête n'est pas évident, particulièrement lorsqu'on tente sans cesse de se tirer de son propre monde. Peu importe à quel point on essaie, la barrière de notre condition est bien plus aliénante qu'on l'imagine. Elle **prend racine au cœur de notre cerveau** et se distille dans chaque facette de notre être, que ce soit notre corps, notre esprit ou notre inconscient.

Ce spectre peint même notre existence d'une **marque** qui, bien qu'invisible, influence sans cesse quiconque tente d'interagir avec nous. C'est comme vivre sur **un pan d'existence parallèle au monde** qui nous entoure; perpétuellement dissonant, dans une sorte de **ottement permanent** où **l'univers entier est déréglé**. Trop bruyant, pas assez lumineux, trop confus, pas assez ordonné. Un **maelström** qui nous assaille jusqu'à nous noyer en un flot d'émotions que l'on ne parvient pas à saisir, jusqu'à ce qu'on craque et qu'on s'effondre.

Oui, **le monde est une confusion** qui ne nous laisse pas forcément le temps de reprendre notre souffle. Un **monde de solitude** quand bien même l'on est au cœur d'une foule, entouré par ceux qu'on aime. ». **MAËLLE**





AUTISME - SUITE

« **Mon P'tit Prince**, au **1er jour du diagnostic** spectre autistique sévère, je savais que ce jour de tes **8 ans** serait le 1er jour d'un autre **combat**.

Face à chaque trouble de ton comportement, nous essayons de trouver une parade, de communiquer avec tes jolis yeux rieurs ou quand tu es plongé dans une **immense tristesse, incompris**.

Nous avons déployé du mieux que nous pouvions des accompagnements à domicile, communication, par pictogramme et la méthode ABA qui t'a fortement aidé à développer ton **autonomie**. Tes cris résonnent partout, c'est toi, c'est ta manière d'exister, ton **hyperactivité** nous en fait voir de toutes les couleurs et parfois on en rit !

Pas simple **mon enfant, aujourd'hui devenu adulte**, de t'intégrer dans notre monde, parce que c'est à nous d'y entrer sans doute, mais lorsque tu nous ouvres la porte, alors quel bonheur de nous permettre ce contact avec toi !

Il nous arrive d'oublier : lors de tes moments sans **stéréotypie**, sans **crises**, sans **autostimulations**, pendant les heures silencieuses ou plutôt les minutes silencieuses entouré de ta famille, de ta soeur jumelle et de ta petite soeur.

Alors on absorbe avec la plus grande fougue tous, tous ces **moments d'amours** que tu peux nous donner. Je suis heureuse de t'avoir "**rencontré**", et sans toi, **je n'aurais jamais su qui j'étais** » **KATIBA, maman aidante**



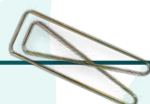
HANDICAP

« Les couleurs du handicap sont-elles toujours noires ?

Être différent, se sentir rejeté ou mis à l'écart, subir le regard des autres, qu'il soit moqueur, distant, méprisant ou rempli d'une pitié excessive, être mal dans sa peau, se trouver en but aux obstacles que la société met en travers de votre route, ..., **le chemin est difficile**, long, souvent douloureux et toujours complexe.

Dès lors, comment rester « **dans le monde des vivants** », avec des liens sociaux forts, avoir des amis indifférents à la différence et sur lesquels on peut compter ? C'est **tout l'enjeu d'un projet de vie** qui mérite d'être concrétisé pour remettre les couleurs dans sa vie.

Surmonter son ou ses handicaps reste une bataille permanente, où l'on doit accepter les défaites comme les victoires, mais le plus grand combat reste celui **d'accepter d'aller vers l'autre**, et **se faire respecter**, en développant ses propres compétences pour **aider le monde à vous appartenir** ». **DANIEL**





HANDICAP - SUITE

« Devoir **expliquer** en permanence les difficultés rencontrées, **le regard et les jugements** qui parfois sont **durs et infondés**, la peur de l'éviction.

Et a contrario **la bienveillance et l'empathie positive** et constructive de certains interlocuteurs qui font chaud au cœur ».

ALICE, MAMAN AIDANTE D'UN ENFANT ATTEINT DE **PLURIHANDICAP** DEPUIS SA NAISSANCE

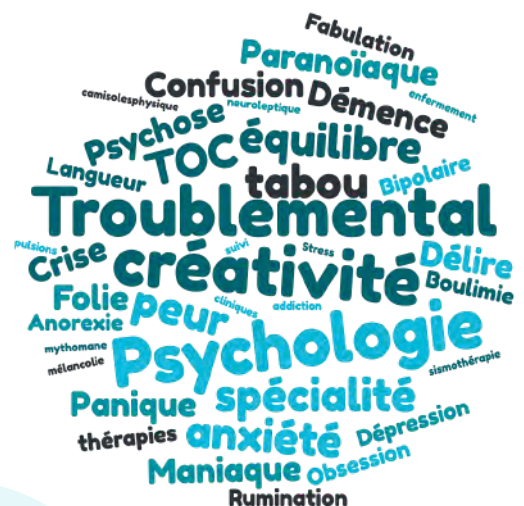


MALADIE PSYCHIQUE

« Un nuage de mots qui dit le **TABOU** de la **maladie psychique**, la multitude des **MAUX soufferts** par des **patients INVISIBLES** et l'abandon d'une société qui **REJETTE** et **EXCLUT**.

Un nuage de mots qui **liste des traitements**, mais ne parle qu'une fois **d'INNOVATION**. Mais, sans budget, sans « lits » et sans spécialistes, *un avenir est-il envisageable ?*

Alors, un nuage de mots où manquent **ESPOIR, GUERISON, ADAPTATION, RÉUSSITE, BONHEUR...**». **ARMELLE**



> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE • 2022

ATELIERS ASEPT CHARENTE



Renseignements au : **05 46 97 53 02**

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 dé nir*

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.

BIENVENUE À LA RETRAITE :

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)

 **ISLE D'ESPAGNAC**  Le **jeudi 10 novembre** • De **14h à 17h**

VERS UN HABITAT FACILE À VIVRE :

Mieux **repérer et connaître les dangers** présents à votre **domicile** et **adapter** votre habitat pour en faire un **lieu plus sûr**. Cycle de **05 séances de 3h00 + 1 séance bilan**

 **ISLE D'ESPAGNAC**  Le **jeudi 13 octobre** • De **9h à 12h**



ATELIERS EN PRÉSENTIEL :



Contact : 05 46 97 53 02

NUTRITION SANTÉ SÉNIORS : Des ateliers pour vous informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « *bien manger* ». Cycle de **9 séances de 2 heures chacune**

BLANZAGUET ST CYBARD

Le **jeudi 13 octobre** • De **14h à 16h**

LA FAYE

Le **vendredi 04 novembre** • De **10h à 12h**

ATELIERS « CAP BIEN-ÊTRE » : Des conseils et des techniques pour **gérer son stress** dans la vie quotidienne. Cycle de **4 séances de 2h30**

BARBEZIEUX

Le **mardi 18 octobre** • De **9h30 à 12h**

ERAVILLE

Le **mardi 08 novembre** • De **9h30 à 12h**

LE SOMMEIL DE A À Z : Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du **sommeil**, connaître les **différentes pathologies liées au sommeil**, adopter des comportements favorables pour un **meilleur sommeil**. Cycle de **6 séances de 2h30**

ISLE D'ESPAGNAC

Le **lundi 03 octobre** • De **9h30 à 12h**

ATELIER 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**

MONTMOREAU

Le **jeudi 27 octobre** • De **9h30 à 12h**

06

CONFÉRENCE DE PRÉVENTION



Montmoreau



Le **jeudi 06 octobre** à **14h30**

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



HALTES RELAIS

- SAINT YRIEX SUR CHARENTE**
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois, de **10h à 12h**

- REIGNAC**
Salle des fêtes de Reignac
- Le **3ème lundi** du mois, de **14h à 17h**

GROUPE DE PAROLE

- SAINT YRIEX SUR CHARENTE**
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **2ème samedi** du mois

- RUFFEC** • Ehpad les Jardins d'Antan, 26 route de Réjallant
- SAINT ANGEAU** • Ehpad les Jonquilles, rue des plantes
- 1 vendredi après midi** par mois

FORMATION EN 5 MODULES DES AIDANTS • *GRATUIT*

- BÂTIMENT ADMR**
60 route de Saint Jean d'Angely
- Le **mardi 08 novembre**
Le **vendredi 18 novembre**
Le **mardi 22 novembre**
Le **vendredi 02 décembre**
Le **vendredi 06 décembre**
- De **14h à 17h**

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 gérontologie de l'hôpital de Barbezieux

PRÉVENTION PAR LA DANSE

- ANGOULÊME**
School Rag, rue René Jolly
- Le **mercredi** de **10h à 11h**

- REIGNAC**
Salle des fêtes de Reignac
- Le **mardi** de **10h à 11h**

- COGNAC**
- Le **jeudi** de **10h à 11h**

ÉQUICOACHING

- FLÉAC**
1 rue de Lamartine
- Les **samedis 08 et 22 octobre**
Le **samedi 12 novembre**
De **15h à 16h30**

HORTHITÉRAPIE

- ANGOULÊME**
Ehpad Beaulieu
- Les **lundis 03 et 24 octobre**
Les **lundis 07 et 21 novembre**
Les **lundis 05 et 19 décembre**
De **10h à 12h**



THÉÂTRE

- THÉÂTRE EPERON**
2 rue des artisans
Côté jardin
- Le **mardi** de **10h à 11h**

PING ALZHEIMER

- ANGOULÊME**
Gymnase, rue de la trésorière
- Le **jeudi* de 10h à 11h30**
*hors vacances scolaires



Octobre 2022

04

MA MAISON À VENIR • Partenariat avec CCAS

📍 Angoulême Place Mulac € **Gratuit**

🕒 De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

☎ Renseignements : **06 75 79 05 09**
emmanuel.emery@resantevous.fr

08

GRUPE 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**

Du 04 au 08 Octobre

SÉJOUR DE VACANCES "LA PARENTHÈSE" • Dédié aux adhérents de France Parkinson et leurs aidants (partenariat avec SIEL BLEU) alliant activités physiques, visites et repos.

📍 Senones (VOSGES) € selon le **revenuiscal de référence** (de 10 à 900 euros selon la situation de la personne)

☎ Inscription **Perrine PERON** : **07 62 77 11 90** • perrine.peron@sielbleu.org

Les mercredis 05, 19 et 26

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

📍 Maison de LEA € **5 euros**

🕒 De **13h à 14h** ou **16h15 à 18h30**

Sur rendez-vous • mois à venir

📍 Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

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

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

pour les aidants charentais de 60 ans et + du territoire de Grand Cognac

📍 Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

€ **10 euros le soin**

06

JOURNÉE DES AIDANTS

Bien avec moi, mieux avec toi

📍 Espace CARAT ANGOULEME

🕒 Toute la journée, entrée libre

Du 08 au 16 Octobre

Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

SÉJOUR AIDANTS ET AIDANTS/AIDÉS • Actuellement **COMPLET** mais inscription possible sur **liste d'attente pour 2023**

📍 Sainte Marie de Campan - Toute la semaine € **150 euros**

Les vendredis 07, 14, 21 et 28 Octobre

GYM DOUCE ET NUTRITION CYCLE "SANTÉ-VOUS BIEN"

Avec les ateliers "Aidant, je m'occupe de mon patrimoine santé"

📍 Centre Socio-Culturel • 3 Rampe des Mobiles 16300 Barbezieux € **5 euros**

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



● RETRAITE COMPLEMENTAIRE

agirc - arrco

Bien avec moi, mieux avec toi

Vous aidez régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap ?

Venez nous retrouver le

JEUDI 6 OCTOBRE 2022 de 9H00 à 18H00

ESPACE CARAT

Parc des expositions – 54 Avenue Jean Mermoz

16340 L'ISLE-D'ESPAGNAC

Tout au long de la journée, des conférences, des professionnels vous accueilleront sur leur stand pour vous permettre de découvrir les dispositifs et les solutions d'accompagnement et de répit à proximité de chez vous.

Prenons le temps du partage et de l'échange !



Déjeuner sur place – 12 euros le repas –
Inscription et règlement obligatoire avant le
26 septembre au 06.11.41.02.24

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

Dynamique
qui soutient
les Aidants
en Charente

msa santé
famille
retraite
services

**DISPOSITIF D'APPUI
À LA COORDINATION**
PTA
CHARENTE

UNA
CHARENTE - VIENNE

**FRANCE
PARKINSON**

**FRANCE
ALZHEIMER**
à MALADIES APPARENTÉES
10-CHARENTE

6 octobre 2022

**Journée des aidants : « Bien avec moi, mieux avec toi ! »
Espace CARAT – 54 Avenue Jean Mermoz – l'ISLE d'ESPAGNAC**

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h00 : Ouverture au public – café d'accueil offert par l'Agirc-Arrco

12h30 – 13h30 : déjeuner

Modérateur de la journée, Jean Jacques Amyot, Psycho-sociologue

Présence de la Compagnie Aline qui nous offrira des temps d'improvisation surprise !

Conférences et table ronde (avec Temps d'échange)

09h30 – 10h45 : Conférence « Mémoire et maladies neurodégénératives »

Définition – symptômes avant-coureurs de ces pathologies – dépistage – diagnostic – traitements et perceptions

Intervenant : Professeur Marc Paccalin, gériatre au Centre Mémoire de Ressource et de Recherche, chef de pôle gériatrie au CHU de Poitiers et doyen de la faculté de médecine pharmacie de Poitiers.

11h00 – 12h30 : Table ronde « Être aidant aujourd'hui, solutions de répit »

Animée par Erica Walter, journaliste à la radio RCF

Intervenants : Jean Jacques Amyot, psycho sociologue –
Martine Burbaud, médecin directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco –
Céline Beaudemont, gériatre au Groupement Hospitalier de Charente –
Christine Sanchez Aubertin, direction de l'autonomie du Conseil Départemental -
Josiane Shipley représentant le CASA et le CDCA-
Edith Berger, France Parkinson –
Anne Laure Guillemeteau, France Alzheimer –
Emmanuelle Merveille, plateforme des aidants –
Christelle Desix, plateforme d'appui territoriale de la Charente –
Témoignages d'aidants familiaux

14h00 – 15h00 : Conférence « être aidant et préserver son capital santé »

La santé des aidants – être attentif aux signes de fatigue psychique et physique – le stress et le sommeil

Intervenant : Martine Burbaud, médecin directeur du Centre de Prévention Agirc-Arrco

15h30 – 16h00 : Présentation des divers ateliers liés à l'accompagnement des aidants

Intervenant : Maelle Perrot, Chargée de mission "Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie"

9h00 - 17h30 : à la rencontre des professionnels sur leur stand

Tout au long de journée les professionnels se tiendront à disposition sur les stands pour vous permettre de :

- Découvrir les solutions d'accompagnement et de répit sur votre territoire,
- Rencontrer les professionnels de proximité à votre écoute pour vous conseiller et vous orienter dans vos démarches, exprimer vos besoins et vos attentes en tant qu'aidants.

Liste non exhaustive des stands : Conseil Départemental – la dynamique des aidants – les associations de famille (France Alzheimer, France Parkinson, CASA, ...) – MSA – CARSAT- Agirc-Arrco (comité action sociale et centre de prévention) – la CPAM – la Mutualité Française de Charente- Les services à la personne (UNA1686, ADMR, ARDEVIE...) – l'ASEPT – UDAF- SIEL BLEU- Présence Verte – Le réseau de soutien aux aidants (plateforme d'appui, plateforme des aidants ...) etc

Clôture de la journée à 17h30 : séance de yoga du rire collectif

11 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE
 Permanence assurée par le Service Médiation familiale

📍 Maison de LÉA ⌚ De 14h à 17h • *Sur rendez-vous*

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

14 VENDREDI TOUT EST PERMIS

📍 Maison de LEA ⌚ 14h

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

15 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : Où trouver des solutions de répit ? | 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

20 ATELIER CONNECT AIDANT

→ "Faire face au sentiment d'impuissance"

📍 Atelier au téléphone ⌚ De 15h à 16h

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

21 BALADE DE LEA

📍 Lieu à définir ⌚ De 9h à 17h

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

Novembre 2022

04 RÉUNION GROUPE D'ÉCHANGES

Assurée par France Parkinson

📍 119 avenue de Montbron
 l'Isle d'Espagnac

☎️ Edith BERGER : 06 09 60 37 07

08 PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE

Assurée par le Service Médiation familiale • *Sur RDV*

📍 Maison de LÉA ⌚ De 14h à 17h

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

Les lundis 07, 14, 21 et 28 Novembre

FORMATION DES AIDANTS 📍 Maison de LEA

⌚ De 14h à 17h ☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com



08 FORMATION DES AIDANTS FRANCE

ALZHEIMER • Une formation **gratuite en 5 modules** - Réservez dès maintenant votre participation

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

⌚ De 14h à 17h ☎️ Inscription : 05 45 67 06 91

12 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

18 VENDREDI TOUT EST PERMIS

📍 Maison de LEA 🕒 14h

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

23 ATELIER CONNECT AIDANT • "Prendre du répit : pourquoi ? Comment ?" • Organisé par le Casa en partenariat Avec Nos Proches

🕒 De 15h à 16h 📍 Atelier au téléphone

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

23 MA MAISON À VENIR ☎️ Renseignements : 06 75 79 05 09
emmanuel.emery@resantevous.fr

📍 Chazelle place de la mairie 🕒 De 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h

30 📍 Champniers Salle Paul Dambier (Partenariat avec UNA 1686) € Gratuit

25 BALADE DE LEA

📍 Lieu à définir 🕒 De 9h à 17h

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

24 ATELIER "BIEN VIVRE SA RETRAITE" € Gratuit

📍 Couvent des Récollets, salle Fragonard • Cognac

25 ☎️ Sur inscription jusqu'au 17/11/2022, Vanessa GENAIS : 05 45 39 31 87 🕒 De 9h30 à 17h

**26 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS**

Thème : Dois-je dire la vérité à mon proche ? | 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

30 MARCHÉ DES AIDANTS

📍 Résidence Services Séniors MONTANA
18 rue Leclerc Chauvin 16000 Angoulême

🕒 Toute la journée € Gratuit

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

Décembre 2022**02 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

Les lundis 05 et 12 Décembre**FORMATION DES AIDANTS**

📍 Maison de LEA 🕒 De 14h à 17h

☎️ Chloé QUINTEROS : 06 22 61 80 62
cquinteros.una1686@gmail.com

02 FORMATION DES AIDANTS FRANCE ALZHEIMER
 Une formation **gratuite en 5 modules** - Réservez dès maintenant votre participation

06 60 Route de Saint Jean d'Angely
 16710 SAINT YRIEX SUR CHARENTE

De **14h à 17h**

Inscription : **05 45 67 06 91**

09 RÉUNION GROUPE D'ÉCHANGES
 Assurée par France Parkinson

119 avenue de Montbron
 l'Isle d'Espagnac

Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

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

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

De **10h à 11h30**

Inscription : **05 45 67 06 91**

€ **Gratuit**

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

Maison de LÉA

De **14h à 17h**

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

10 CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : **Mes amis me disent que je les ai oubliés, mais ils me manquent !** | 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**

15 ATELIER MASSAGE
 → "Pétillez dans votre corps"

Maison de LEA

Chloé QUINTEROS : **06 22 61 80 62**
cquinteros.una1686@gmail.com

15 ATELIER CONNECT AIDANT

→ "Prendre soin de soi" • Organisé par la Maison de LÉA en partenariat Avec Nos Proches

Atelier au téléphone

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

De **15h à 16h**

ATELIERS DE PRÉVENTION SÉNIORS TAPAS

Roumazières • Salle des fêtes

Conférence le **20 Septembre** • **15h à 17h**

Ateliers sur **inscription** à partir du **27/09** de **14h30 à 16h30** tous les mardis

Rougnac

Conférence le **04 Octobre** • **15h à 17h**

Ateliers sur **inscription** à partir du **12/10** de **9h30 à 11h30** tous les mercredis

Châteauneuf

Conférence le **08 ou le 14 Septembre** • puis atelier tous **les mardis après midi** à partir de la **semaine suivante** • **14h à 16h**

Renseignements : **05 45 68 62 07**
charleshenri.bouyer@resantevous.fr



Parkinson

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'aидants**, nous proposons des **ateliers Gym se déroulant chaque semaine sur 3 sites en Charente** :

Angoulême

Les **lundis de 10h45 à 11h45**

119 avenue de Montbron • Isle d'Espagnac,

Chateaubernard

Les **jeudis de 10h30 à 11h30**

47 avenue de Barbezieux • Châteaubernard,

Exideuil

Les **mardis de 14h à 15h**

salle, 1 rue du moulin • Exideuil

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.**

LANCEMENT D'UN QUESTIONNAIRE

A destination des personnes malades au sujet de l'accès aux prises en charge rééducative kinésithérapique et orthophonique.

Cette enquête s'adresse aux personnes ayant été diagnostiquées de la **maladie de Parkinson** et qui ont bénéficié de soins en **rééducation** (kinésithérapie ou orthophonie) et/ou qui ont rencontré des **difficultés d'accès à ces soins**.

Elle porte **la voix des patients** et permettra de rapporter leurs expériences au travers d'éléments chiffrés afin de **soutenir nos demandes de plan d'action** auprès des pouvoirs publics. Nous travaillons sur ce sujet avec les neurologues qui peuvent être prescripteurs et bien sûr les professionnels kinésithérapeutes et orthophonistes.

Elle a été lancée en ligne ce **lundi 5 septembre** et vous le retrouverez dans **l'écho 152 de septembre** en **version papier uniquement** pour les personnes qui n'auraient pas la possibilité de le compléter en ligne.

Questionnaire à compléter en suivant ce lien :
<https://logikeo.eu/reeducationpatientsparkinson>

Le lundi 3 octobre

De 14h30 à 16h

WEBINAIRE "QUELLE PLACE POUR LES SOINS PALLIATIFS DANS LA MALADIE DE PARKINSON ?"

Pour tous les adhérents (et même les non adhérents), nous proposons un webinaire sur les soins palliatifs et la fin de vie, animé par **Manon Au ret**



Inscrivez-vous en cliquant sur le lien suivant :

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_nY8k7q1GRW629fgGkiyLVA - Disponible en replay

Les mercredis 5 et 12 octobre

ATELIERS TABLETTE



Maison de LEA



De 10h à 12h

Le jeudi 20 octobre

CONFÉRENCE PARKINSON, MÉMOIRE ET COGNITION



Barbezieux



14h



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



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

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

i ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE*
PERFECTIONNEMENT

Maison de LEA Les mardis et les vendredis du 8 au 29 novembre

INITIATION

Maison de LEA Les jeudis du 6 octobre au 24 novembre* • après-midi

Brigueuil Les jeudis du 20 octobre au 24 novembre* • matin

* Pas de séance pendant les vacances scolaires

Inscription obligatoire auprès de l'UNA



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

BUS DE L.E.A
Itinéraire
sept - déc



Le Bus de L.E.A
Lieu d'écoute pour les Aidants
06 21 59 99 57
lebus2lea@gmail.com



Les professionnels du BUS de L.E.A vous attendent sur les marchés de :

- X **MARENNES** le mardi 6,13,20,27 sept et 4 oct
- X **RUFFEC** le mercredi 7,14,21,28 sept et 5 oct
- X **JONZAC** le vendredi 23,30 sept et 7,14,21 oct
- X **AULNAY de SAINTONGE** le jeudi 29 sept, 13,20,27 oct et 3 nov
- X **CONFOLENS** le mercredi 12,19,26 oct et 2,9 nov
- X **MONTENDRE** le jeudi 10,17,24 nov et 1,8 déc
- X **SAINT-CLAUDE** le vendredi 18,25 nov et 2,9,16 déc
- X **CHALAIS** le lundi 14,21,28 nov et 5,12 déc



Le Collectif Associatif de Soutien aux Aidants agit pour les aidants familiaux quels que soient l'âge et la pathologie du proche aidé.

Répit d'urgence pour les aidants

Une aide immédiate lors d'une situation d'urgence



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS SOUTENIR



05 45 32 43 17
06 11 94 34 62



secretariat.lecasa@gmail.com



www.soutien-aux-aidants.fr
www.help2gether.fr



4 espace Georges Brassens
16130 Ars en Saintonge



Ne pas jeter sur la voie publique

Votre surinvestissement provoque :

- l'isolement social
- le manque de temps pour soi
- l'épuisement physique et psychique
- le sentiment d'impuissance.

Ne restez plus seul appelez-nous au :

06 11 94 34 62

Témoignages d'aidants :



Aidante de mon mari atteint d'un cancer, j'ai dû m'absenter pour une urgence médicale à Bordeaux. Je ne savais pas que ce service existait, quel soulagement lorsque l'équipe du CASA a pris le relais.

Christine 52 ans



La veille de la pentecôte j'ai appelé en catastrophe le CASA car épuisé de m'occuper de mes parents très dépendants (tétraplégie et Alzheimer) Le CASA m'a permis de souffler avec 6 h de répit d'urgence !

Patrick 65 ans

Le répit d'urgence
Quand un drame arrive, difficile de gérer l'urgence !



Hospitalisation
imprévue de l'aidant



Événement familial ou
social imprévu :

enterrement,
accidents...



Épuisement de
l'aidant

Le CASA s'engage à vous soutenir et rechercher des solutions de relais auprès de votre proche aidé.

Service soutenu par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Charente et l'ARS Nouvelle-Aquitaine

Modalités du service de répit d'urgence

Le CASA avec l'aide de divers partenaires, peut octroyer 3 à 6 heures de remplacement de l'Aidant à son domicile.

Le bénéficiaire sera facturé seulement 2,50 € de l'heure.

Le CASA peut également vous orienter vers des solutions d'accueil temporaire.



Cancer : tous concernés, comment ça marche ?

- **Des visioconférences gratuites et interactives...**
Pour tous les allocataires retraite Malakoff Humanis.
- **... et pratiques**
Retrouvez-nous avec votre ordinateur, tablette ou smartphone, en direct et en replay !
- **Des conférences pour tous**
Les malades, mais aussi leurs proches Tous ceux qui sont en bonne santé et souhaitent le rester longtemps !
- **Des experts reconnus**
Cancérologues, diététiciens, éducateurs, soignants : nous avons sollicités les meilleurs spécialistes pour vous répondre.

Comment participer ? 3 possibilités :

- Directement sur ce lien <https://lien.happyvisio.com/CTC>
- En vous connectant sur happyvisio.com et en entrant le code partenaire **MHCONF**
- Ou en flashant le QR code



Pour vous aider à vous inscrire aux conférences, un service d'aide téléphonique gratuit se tient à votre disposition au **+33 01 76 28 40 84** du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h30 (heure de Paris).



Malakoff Humanis Agiro-Airco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agiro-Airco, N° SIREN 877 849 265 - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris. malakoffhumanis.com

JHB - 2008.2006 - Crédit photo : Adobestock

Cancer : tous concernés

Le sujet vous interpelle ? Les diagnostics s'affinent et les traitements progressent. Pour vous accompagner Malakoff Humanis vous propose **une série de 5 conférences interactives gratuites**, animées par des experts reconnus pour vous donner des conseils et répondre à vos questions.



Alimentation et cancer

L'alimentation joue un rôle clé contre le cancer. Que manger pour une meilleure santé ? Votre intervenant **Thierry Michel**, diététicien et nutritionniste vous apportera des réponses lors de trois conférences :

- **La prévention des cancers par l'alimentation**
Jeudi 22/09 à 14 h et Jeudi 10/11 à 14 h
- **Les stratégies nutritionnelles à la découverte d'un cancer**
Jeudi 06/10 à 14 h et Mardi 22/11 à 14 h
- **Les clés nutritionnelles après un cancer**
Jeudi 20/10 à 14 h et Mardi 06/12 à 14 h



Activité physique adaptée : bouger pour (re)trouver la forme

Se maintenir (ou se remettre en forme), prévenir, soigner, et regonfler son moral : vive l'exercice physique !

Cyprien Peronet, spécialiste de l'activité physique adaptée vous propose deux conférences :

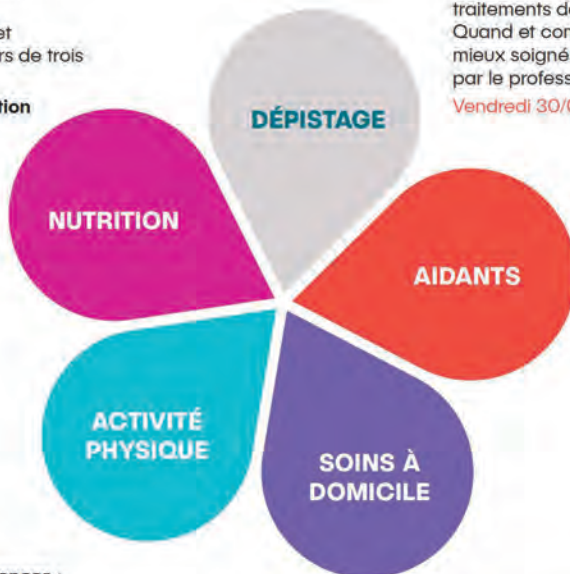
- **Bouger pour rester en forme**
Jeudi 15/09 à 14 h et Jeudi 24/11 à 14 h
- **Retrouver l'envie et la forme pendant et après la maladie**
Mardi 18/10 à 14 h et Jeudi 08/12 à 14 h



Dépistage des cancers : comprendre pour agir

Bonne nouvelle : la médecine progresse et les traitements des cancers avec. Quand et comment se faire diagnostiquer pour être mieux soigné(e) ? Réponses lors de cette conférence par le professeur **Eric Solary**.

Vendredi 30/09 à 14 h et Lundi 28/11 à 14 h



Aidant : trouvez votre juste posture

Vous êtes aidant(e) d'un proche malade du cancer. Surmonter vos peurs, prendre la mesure de ce que vous pouvez (et ne pouvez pas) apporter : lors de cette conférence, notre coach **Olivier Dhondt** vous aidera à trouver la bonne posture.

Mercredi 14/09 à 14 h et Mardi 15/11 à 14 h



Soins à domicile et cancer

Quels soins peuvent être donnés hors hôpital ? À quelles conditions, comment, à quel prix ? Et avec quel bienfait pour le patient et ses proches ? Toutes nos réponses avec le docteur **Olivier Trédan**.

Lundi 03/10 à 14 h et Lundi 14/11 à 14 h



Acteur de santé incontournable en région, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine représente 3 millions de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 1 habitant sur 2). Elle a pour vocation de favoriser l'accès aux soins pour tous, sur l'ensemble du territoire, notamment par le développement d'une offre de soins et d'actions de prévention santé au plus près des besoins des populations.

Pour en savoir plus : nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

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®, 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 en savoir plus sur l'association et la contacter : aidants.fr

Le pôle médico-social de **l'association l'Escale** est un ensemble de services destinés à accompagner toutes les personnes vers l'accès au soin, quel que soit l'âge, la situation personnelle et/ou professionnelle. Il est composé d'un centre de santé infirmier, d'un service de soins infirmiers à domicile, d'un service d'aide à domicile, mais également de services à destination des personnes atteintes de maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson...) et de leurs aidants. Accueil de jour autonome, équipe mobile spécialisée Alzheimer, plateforme de répit et d'accompagnement, formation des aidants, sont à la disposition des familles pour les accompagner au mieux dans la gestion quotidienne de la maladie.

Pour en savoir plus : <https://association-escale.fr/medico-social/>

Renseignement et inscription à l'un ou à l'ensemble des ateliers :

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine - Fabienne VENTENAT
06 86 21 63 74 / fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr

En cas de besoin, une prise en charge de l'aidé par une AMP est possible si la demande est faite en avance (deux semaines avant l'atelier).



**Vous accompagnez régulièrement un proche ?
Et vous, qui prend soin de vous ?**



**Trois ateliers
pour échanger, partager et trouver
des réponses concrètes**

FINANCEURS :



PARTENAIRES :



Vous accompagnez régulièrement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, ...) touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge. Vous ressentez peut-être une fatigue morale ou physique. Nous vous invitons à participer à trois ateliers santé gratuits, au cours desquels vous pourrez échanger et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation que vous, dans un cadre convivial et entourés de professionnels.



**ATELIER 1 : redécouvrir un bien-être physique
Aidant et en forme**

Le jeudi 10 novembre 2022
De 14h00 à 16h00
1 rue Antoine Descoffre
Locaux de l'association Aïllan
16 120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

Intervenants
Psychologue,
Do In (auto massage),
Infirmier

Accompagner un proche peut mettre le corps à rude épreuve. Douleurs, difficultés de sommeil, mal-être physique peuvent s'immiscer dans votre vie. Comment être aidant et rester en bonne santé ? Nous vous proposons un atelier pour trouver des conseils simples et adaptés à votre quotidien pour rester en forme. Dans cet atelier nous partagerons un temps de pratique DO-IN.



**ATELIER 2 : trouver un équilibre
Aidant et heureux**

Le jeudi 17 novembre 2022
De 14h00 à 16h00
1 rue Antoine Descoffre
Locaux de l'association Aïllan
16 120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

Intervenants
Psychologue,
Animateur d'atelier
d'écriture

Et moi dans tout ça ? Tristesse, angoisse, découragement sont des sentiments exprimés par les aidants. Dans l'accompagnement de son proche, le souci de l'Autre est si important que l'on peut parfois avoir tendance à oublier. Cet atelier vous invite à vous recentrer sur vous, vous relaxer autour d'un atelier créatif.



**ATELIER 3 : préserver un lien social
Aidant, mais pas seulement...**

Le jeudi 24 novembre 2022
De 14h00 à 16h00
1 rue Antoine Descoffre
Locaux de l'association Aïllan
16 120 CHÂTEAUNEUF-SUR-CHARENTE

Intervenants
Psychologue,
Animateurs Aïllan

Dans la vie de chacun, voir sa famille, ses amis, avoir des loisirs, être citoyen, travailler, etc. sont des éléments essentiels. Lorsque l'on est aidant, ces aspects de la vie peuvent faire l'objet de renoncements. Nous vous proposons un atelier pour échanger autour du bien-être qui passe notamment par le lien aux autres. Cet atelier propose des clés pour ne pas faire l'impasse sur cet élément essentiel de la vie.

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

Et n'oublions pas...

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
Mélissa Delon, Ergothérapeute : 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**

LES PLATEFORMES DES AIDANTS DE LA CHARENTE Elles accompagnent les aidants de personnes âgées, en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie neuro évolutive


 Appelez-les au **05 45 21 31 31**

UNE DÉMARCHÉ MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE  Appelez-les au **05 45 37 33 33**

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

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

FRANCE RÉSEAU SEP

>>>>>

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

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

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • contact@avecnosproches.com  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la **lière 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**

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 Ru ec 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

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

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**
- Malako Humanis (appel gratuit) : 39 96**

 www.centredeprevention.com

**LISTING DES JOURNÉES MONDIALES ET INTERNATIONALES :**

- **1er octobre** : Journée internationale des personnes âgées
- **1er octobre** : Journée mondiale du sourire
- **2 octobre** : Journée internationale de la non violence
- **4 octobre** : Journée nationale des aveugles et malvoyants
- **6 octobre** : Journée nationale des aidants
- **6 octobre** : Journée mondiale de la paralysie cérébrale
- **9 octobre** : Journée nationale des DYS
- **9 octobre** : Journée mondiale du handicap
- **9 octobre** : Journée mondiale des soins palliatifs
- **10 octobre** : Journée mondiale de la santé mentale
- **15 octobre** : Journée nationale des toxicomanies
- **17 octobre** : Journée mondiale du don d'organes et de la greffe.
- **18 octobre** : Journée mondiale contre la douleur
- **19 octobre** : Journée mondiale contre le cancer du sein
- **27 octobre** : Journée européenne de la dépression
- **29 octobre** : Journée mondiale des accidents vasculaires cérébraux
- **3 novembre** : Journée Mondiale de la gentillesse
- **14 novembre** : Journée mondiale du diabète
- **20 novembre** : Journée Internationale des droits de l'enfant
- **25 novembre** : Journée Internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes
- **30 novembre** : Journée mondiale de la générosité
- **1er décembre** : Journée Mondiale de la lutte contre le SIDA
- **3 décembre** : Journée Internationale des personnes handicapées
- **10 décembre** : Journée Mondiale des droits de l'Homme
- **20 décembre** : Journée internationale de la solidarité humaine



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

📍 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 **deuxième mardi de chaque mois** (05 45 39 31 00)
- Cafés des aidants (Groupe de parole)
- **1 samedi matin/mois**

i Information

17 ches-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**

ACTIVITÉS

- "Vendredi tout est permis" : un **vendredi par mois** venez découvrir une **pratique ou un atelier** à La Maison de LEA
- Arrivée du **tripporteur 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

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



> COMMENT FAIRE FACE À L'INCOMPRÉHENSIBILITÉ DU LANGAGE MÉDICAL ?

CONFESSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE : L'ANNONCE DU HANDICAP DE MON ENFANT

C'était une belle journée de printemps. En ce **jeudi matin d'avril 2017**, nous étions mon mari et moi très excités de nous rendre à cette deuxième **échographie**, celle du **5ème mois** où nous allions découvrir le **sexe du bébé** !

Cette échographie est la plus longue, elle est aussi appelée dans le jargon « **l'écho morpho** » car c'est lors de cette examen que tous les **organes du fœtus** sont passés au crible.

Mon sage-femme étant d'un naturel peu loquace et devant être concentré, il nous commente, de manière discrète et progressive ce qu'il voit. Les organes, membres, flux sanguins et autres fluides, et enfin il nous annonce qu'il s'agit **d'un petit garçon** ! Quel bonheur, je voulais justement un petit garçon et Claudio était ravi d'avoir un fils aussi. Je me souviens de **nos larges sourires**, rayonnants et satisfaits.



Le reste de **l'échographie** se déroule normalement, puis le **sage-femme** dit : « venez maintenant nous devons faire le bilan de cette échographie » j'ai trouvé cette phrase plutôt étrange, **protocolaire un peu froide**, tout comme ce gel visqueux sur mon ventre que je me pressais d'essuyer avant d'aller m'asseoir devant son bureau.

Après un **bref résumé** de tout ce qu'il avait vu de « **normal** » au sujet de notre bébé, j'ai senti que la **tension montait**...qu'il choisissait avec une **certaine précaution** ses mots. C'est alors qu'il a dit :

« Lors de cette échographie, je n'ai pas pu constater la présence d'une **main droite** donc je ne peux pas la noter au **bilan** ». A son regard un peu fuyant, à son malaise palpable, j'ai immédiatement compris que **quelque chose de grave se passait**...cette **phrase a résonné** dans ma tête « *pas de main droite*... » je ne comprenais pas le sens de ces mots, mais j'ai eu l'amère sensation que ce que j'étais en train de vivre à cet instant précis **allait changer le cours de mon existence**. >>>>



J'ai senti comme un **gouffre m'envahir**, j'étais **sous le choc**, comme dans un épais brouillard, mon cerveau tentait de couper les connexions afin de me protéger du pire... D'autres mots sont arrivés à mes oreilles : « *rien ne ressemble plus à une main gauche qu'une main droite* », « *vous avez un bébé qui bouge beaucoup* ». Ces mots **vides de sens** résonnaient dans ma tête, je ne comprenais plus, toutes ces explications que le sagefemme tentait de nous donner me semblait vides, floues totalement ahurissantes... **qu'essayait-il de cacher derrière ses mots ?**

Plus tard après **des examens plus poussés**, nous avons eu la confirmation de **l'agénésie** de Rafael. **L'agénésie est l'absence de formation de tout ou partie d'un organe, d'un membre**, lors de la phase **d'embryogénèse**.

À peine **le choc passé**, nous avons cherché à comprendre à savoir pourquoi, comment ?



[...] je ne comprenais pas le sens de ces mots, mais j'ai eu l'amère sensation que ce que j'étais en train de vivre à cet instant précis allait changer le cours de mon existence.

Nous avons aussi pu voir grâce au **groupe Facebook** des photos et vidéos d'enfants auxquels il manquait une main ou un avant-bras ou un pied et qui faisaient du judo, de l'escalade, de l'équitation, du vélo... parfois à l'aide de prothèses, mais pas toujours.

Enfin nous sortions de **l'inconnu**, enfin je **pouvais me projeter** avec mon petit bout et « sa petite main ». Soulagée et bien entourée par mes proches, j'ai pu poursuivre ma grossesse en faisant **un gros travail d'acceptation**.

Aujourd'hui, **Rafael** est un **petit garçon de 5 ans** en pleine forme, espiègle et très autonome. Il sait expliquer depuis longtemps aux autres enfants que « **sa petite main** » n'a pas poussé dans le ventre de sa maman. Au quotidien, son **handicap ne constitue aucun frein** dans son développement. ●



C'est grâce à **l'association l'ASSEDEA**, trouvée via internet, que j'ai pu réaliser concrètement ce que serait l'agénésie de mon fils au quotidien. J'ai pu prendre contact avec d'autres parents dont **les mots ont été si réconfortants !**

« *Vous verrez, il saura tout faire à sa manière* », « *il va naître sans main droite, donc il développera naturellement ses propres techniques* », « *nos enfants sont différents et ils nous apprennent beaucoup sur le courage et la résilience* »

Enfin, nous **n'étions plus seul !**



> J'AI PARTICIPÉ : MON PARCOURS DE RECONSTRUCTION À L'AIDE D'UN PSYCHOTHÉRAPEUTE



RETOUR D'EXPÉRIENCE : UN ACCOMPAGNEMENT RÉUSSI ASSOCIANT THÉRAPIE INDIVIDUELLE ET THÉRAPIE DE GROUPE

Je fais partie d'une **fratrie de cinq enfants** qui a connu **l'aidance** à différents titres tout au long de leur vie. Nous sommes solidaires entre nous. Nos parents nous appelaient **"la mafia"**.

La maison a abrité pendant une grande partie de mon parcours **trois générations**, voire **quatre** au tout début de ma vie. Nous avons donc été **spectateurs** de nombreux événements.

Le premier fait marquant est la **disparition de notre papa en 1980**. En **2010**, notre **petit frère** apprend qu'il est atteint d'un **double cancer**. Il vit avec **notre maman et moi** dans le pavillon familial. Nous étions très complices tous les deux même si nous étions comme chien et chat.

Nous n'étions **pas préparés** à cette annonce. Il me demande de devenir **sa personne de confiance**. Je ne me sens pas **légitime**, car je ne travaille pas du tout dans le secteur médico social. Je suis cadre dans une Banque où je gère plus particulièrement les risques de crédit liés aux Entreprises.

Nous avons la chance de vivre tous dans un rayon de 20 Kms environ. Chacun trouve sa place petit à petit. Mon **frère aîné** prend en charge **la mission de personne de confiance**. Il est **éducateur spécialisé** et a joué le rôle de *« second papa »*. Lors du décès de notre père, notre petit frère n'avait que 15 ans et moi, j'étais tout juste majeur.

Mon **petit frère** avait un **moral d'acier**. Il s'est **battu** jusqu'à la fin avec **l'espoir de guérir**.

De mon côté, j'ai pu m'appuyer sur **une amie** qui avait **vaincu un cancer l'année d'avant**. Je l'avais soutenue en étant présent et en lui offrant une écoute. Je me réfugiai également dans le travail.

Je ne me considérai aucunement comme **proche aidant**. Je l'ai fait **naturellement** et sans réfléchir. Je qualifierai cela d'une **aidance « douce »**. Il n'y avait qu'une charge psychologique que j'arrivais à gérer. Malheureusement en Septembre 2011, **il s'est éteint**.

L'équilibre familial s'est **écroulé**. **Ma maman et moi** sommes partis en ville.



Mes autres **frères et sœurs** ont développé quant à eux **différentes pathologies**. **Une de mes sœurs** a souffert d'un **cancer du sein**. Pour ma **sœur aînée**, on lui a découvert un **méningiome**.

De son côté, **mon frère aîné** essayait de faire **bonne figure**, car il devait s'occuper de **sa femme**, qui est **dépressive**. Il a pris toutefois en charge **le suivi médical** de **notre maman** et plus particulièrement les relations avec les spécialistes.

De **mon côté**, j'ai dû gérer tout le reste. Des aides ont été mises en place. >>>>

A partir de là, mon **médecin** qui a bien vu que je commençais à **écrouler**, m'a orienté vers un **psychothérapeute**. **Le lien** s'est tout de suite fait. Il est très important de se sentir en **confiance** car le professionnel à qui nous nous adressons doit nous aider à cheminer et nous aider à **nous reconstruire**.

Il m'a fait prendre conscience de mon changement de statut et m'a conseillé de rejoindre un **Groupe d'échanges entre proches aidants**. Il m'a conseillé également de passer par **l'écriture**, pour exprimer mes **souffrances**. Je lui montrai à chaque rencontre ce cahier et cela lui permettait de trouver **les axes de travail**. Par exemple la **colère** que je pouvais ressentir envers des personnes qui ne semblaient pas comprendre ma souffrance et ce que je pouvais vivre....



Le groupe d'échanges était animé par une **médecin APA** et une **assistante sociale** de la **Sécurité Sociale**. Ce lieu d'échanges est né à l'initiative de la **MDS (Maison de Santé) de Roissy-en-Brie** et de la **CRAMIF (Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île De France)**.

En 2015, nous avons été invités à rejoindre un **Groupe de Travail** qui comprenait de nombreux aidants professionnels. Nous avons réalisé un **premier travail, une fresque** sur **la vie des proches aidant** en décrivant les **différentes étapes** par lesquelles nous passons.

Pour moi, cela a été un **genre de thérapie de groupe**. Ce travail m'a appris énormément sur moi, l'accompagnement des proches aidants, ce que l'on peut ressentir. J'ai découvert **l'importance des mots**, car souvent ils peuvent faire beaucoup de mal s'ils ne sont pas explicités. Nous ne leur accordons pas la même importance, et parfois il faut savoir aller au-delà du sens premier de ces derniers.

Grâce à cela, nous avons obtenu la **reconnaissance** des différents **aidants professionnels**. Nous avons pu continuer à réaliser différents **outils de communication** (livrets, pièce de théâtre).

J'ai également pu travailler avec une **psychothérapeute** d'une **Plateforme d'Accompagnement et de Répit** sur une présentation dans le cadre d'une intervention commune. Elle m'a beaucoup apporté et nous échangeons régulièrement.

Je me sers de cette **belle expérience**, pour la **partager**, afin d'aider les différents proches aidants que je rencontre dans leur cheminement.

De plus cela me permet de parler de **mes chers absents**, et de poursuivre le magnifique chemin qu'ils m'ont montrés.

Je suis devenu **co-animateur du Groupe des proches aidants**, il y a environ 3-4 ans et continue à voir irrégulièrement mon **psychothérapeute**. Il me permet de **continuer à avancer**. Dans ce cadre je peux également avoir accès à **un(e) psychologue** qui travaille à la **MDS**.

J'ai rejoint également l'association **Avec Nos Proches** en tant qu'**écoutant bénévole**. Cette association promeut la bienveillance, le soin des personnes, et l'applique à ses bénévoles en offrant chaque mois une **rencontre organisée** par une psychologue. Cela permet à chacun de s'exprimer sur les difficultés rencontrées lors des entretiens et de prendre soin de nous.

L'aidance n'entraîne pas qu'une charge physique importante, mais également une charge psychologique qu'il ne faut surtout pas oublier. Il ne faut absolument pas avoir peur de se faire accompagner. ●



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



M. Annick & Monique

AU SUJET DE LA GAZETTE DES AIDANTS ET DE CHEMINS D'AIDANTS

Je vous remercie pour tout le courrier que vous nous envoyez périodiquement pour les aidants. Merci pour ces précieux magazines pleins de précieux conseils et d'agréables divertissements !
Merci à la « Maison de Léa » et sa jolie carte en provenance d'Espagne !



Maria

AU SUJET DE CHEMINS D'AIDANTS

Je viens de recevoir pour la première fois dans ma boîte aux lettres Chemins d'aidants. Enfin un journal qui me parle ! Pas de bla bla médical qu'on ne comprend pas ! Tout est simple et si vrai. On sait de quoi on parle.



Brigitte

AU SUJET DE CHEMINS D'AIDANTS

Merci pour l'astuce du journal familial ! Ayant une famille un peu éparpillée en France, cet outil est parfait pour maman afin de garder le lien avec ses enfants, petits enfants et arrière petits enfants. De quoi égayer sa vie à l'EHPAD !

La dynamique qui soutient les aidants en Charente

Merci à tous les aidants qui s'impliquent dans le comité de rédaction, qui déterminent les thèmes qu'ils souhaitent voir aborder dans Chemins d'aidants et qui grâce à leurs écrits, à leurs témoignages et à leurs relectures, font de chaque édition de Chemins d'aidants un incontournable de l'accompagnement des aidants en Charente ! Merci de votre soutien dans cette belle aventure !

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

