

AIDANT DE PERSONNE ATTEINT D'UN HANDICAP PSYCHIQUE

QUELLES SONT LES SOLUTIONS?

CONFÉRENCE EN LIGNE



TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.E.S

INSCRIPTION
GRATUITE

JEUDI
22 janvier
13h-14h



www.associationjetaide.org

avec le soutien du Département du Val de Marne



Marie Jaulin
Lien Psy



Val de
Marne
Le Département

Au programme

Présentation du Collectif Je t'aide

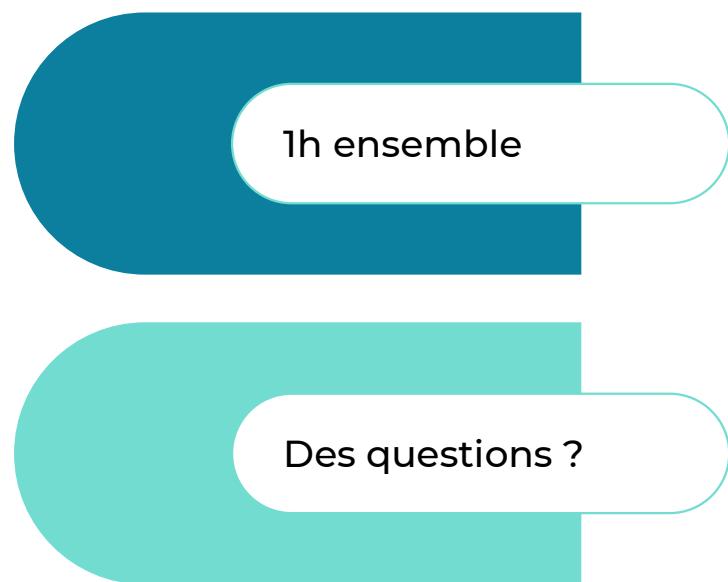
Intervention de Marie Jaulin, Le Lien Psy

Intervention d'Estelle Marchand, chargée de projets soutien aux proches aidants, Département 94

Questions / Réponses



Le fonctionnement



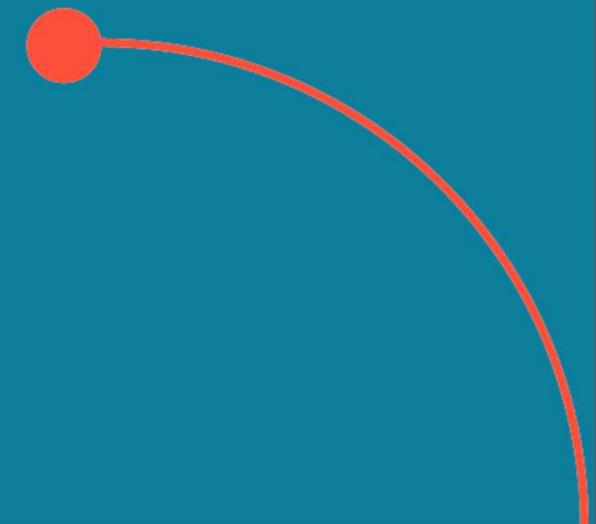
maintenant et ensuite disponible en replay

Posez les nous en commentaires / dans
l'onglet question dédié





le Collectif Je t'Aide



Définition des aidant·es

Les aidant·es sont toutes les personnes aux liens étroits et stables, **résidant ou non sous le même toit** que le·la ou les proches aidé·es, qui lui viennent en aide, de manière régulière et fréquente, **à titre non professionnel**, pour accomplir tout ou partie des **actes ou des activités de la vie quotidienne**.

Chiffres clés sur les aidant·es

11 M



60%



70%



Nos missions



Défendre et améliorer les droits des aidant·es

Plaidoyers, études, présence dans les instances publiques



Rendre visibles les aidant·es

Campagnes de communication, présence dans les médias



Transformer la société

Organisation de la mobilisation autour de la Journée Nationale des Aidant·es, outils de sensibilisation

Les membres du Collectif Je t'Aide

15 structures membres et 30 membres physiques en 2025



Défendre et améliorer les droits des aidant·es



Dates clés de la JNA



Rendre visibles les aidant·es



Chaque année, **une campagne d'affichage et de sensibilisation** à destination du grand public pour pallier ce manque de visibilité des aidant·es et de reconnaissance de leur rôle



RENDE VISIBLE

JE
T'aide
TOUT UN COLLECTIF
POUR LES AIDANT·ES



RENDEZ VISIBLE EN 2024





A l'occasion de la JNA 2025, **nous avons mené une campagne d'affichage et de sensibilisation sur les réseaux sociaux**, à destination du grand public en faisant participer les Aidants.

#noussommesaidants

RENDEZ VISIBLE EN 2025

6 oct.  JOURNÉE NATIONALE des aidant.es

QUELLES SOLUTIONS POUR LES AIDANTS ?

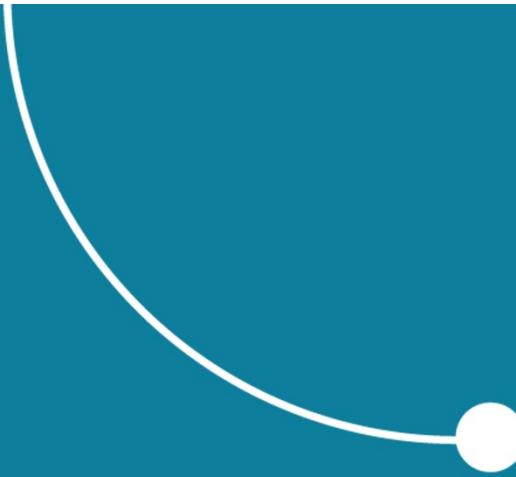
LES RÉPONSES MANQUENT, CONTINUONS À LES CONSTRUIRE ENSEMBLE.

WWW.ASSOCIATIONJETAIDE.ORG

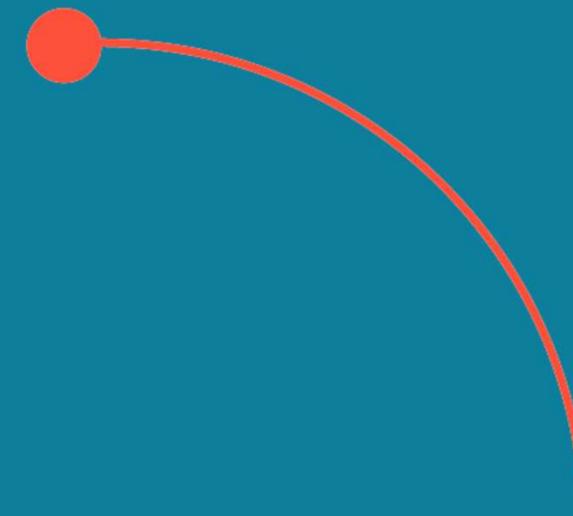
Informations et carte des évènements sur associationjetaide.org
Contenu généré avec une assistance partielle de MidJourney

JE T'aide
TOUT UN COLLECTIF POUR LES AIDANT·ES

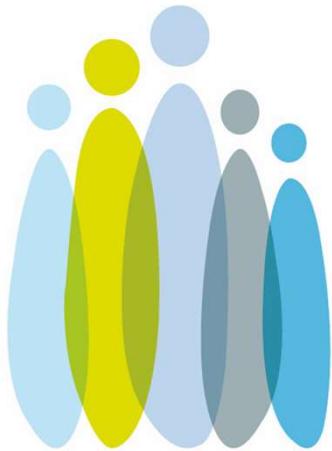




Aidants en situation de handicap psychique, quelles solutions ?



Présentation de l'association LE LIEN PSY



LE LIEN PSY

L'association Le Lien Psy est un collectif de psychologues qui œuvrent pour **l'accès aux soins psychiques pour tous**.

Le Lien Psy a ainsi développé son activité autour de **3 axes**:

1. L'accompagnement à domicile de personnes en situation de handicap physique et psychique, dépendante en lien avec leur état de santé et/ou leur âge

Et le suivi psychologique de l'écosystème de la personne, à savoir

2. Les aidants avec un parcours de soins en individuel ou/et en collectif pour des proches quelque soit la situation de la personne aidée.

L'association reçoit dans ses bureaux mais facilite les accompagnements dans son souci d'aller vers, et intervient à domicile, sur des lieux de permanence (dont le 94), ou en distanciel.

3. Les professionnels du médico-social et du sanitaire par de l'analyse de la pratique et de la formation.

Le handicap psychique

- **La notion de handicap est dans la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances**
 - Le handicap: toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société
- **Le Handicap Psychique est la conséquence de diverses maladies**

Psychoses, troubles bipolaires, troubles graves de la personnalité, certains troubles névrotiques les TOC
- **Les troubles psychiques peuvent altérer la vie quotidienne** (prendre soin, relations durables, logement, formation, vie sociale...):
 - **La cognition:** capacités à s'organiser, à apprendre, à se concentrer...
 - **Mécanismes psychologiques:** déni, mécanismes de projection de son ressenti...
 - **La cognition psychosociale:** empathie cognitive (mettre à la place de l'autre) ; émotionnelle (sensible aux émotions de l'autre, avoir du tact...); identifier les rôles sociaux
 - **La Motivation:** initier, anticiper, gérer le temps, envie
 - **Capacités d'autoévaluation et à demander de l'aide**

La famille vient compenser et souvent une ou deux personnes principalement: l'aidant

Les aidants



- **Être aidant c'est compenser la dépendance en lien avec le handicap de l'autre, de manière régulière. Souvent, c'est aussi beaucoup d'amour, mais également c'est un sens du devoir, un engagement auprès de son proche**
- **Être aidant, ce n'est pas être malade mais on peut le devenir:**
 - Manque de temps pour ses propres rendez-vous médicaux
 - Charge mentale et émotionnelle menant à un risque d'épuisement (burn out)
 - Culpabilité, colère... qui peuvent générer une anxiété
 - Isolement en lien avec les tâches pour l'aidé mais également face à l'incompréhension des autres.

Comment accompagner son proche

Comment soutenir une personne avec un handicap psychique ?

- **La bienveillance et l'écoute** qui demande de la disponibilité, de la patience...
- **Comprendre les symptômes pour savoir se positionner et ne pas mal interpréter**
 - En se documentant sur des sites comme Psycom
 - En rencontrant des associations de malades ou l'UNAFAM
 - Soutenir les besoins du proche qui vont au-delà du soin psychiatrique
 - Besoin de se loger, besoin de s'informer, de se socialiser, être accompagné dans son projet de vie, de se ressourcer...
 - L'aider à trouver la ressource: Ligne écoute, SAVS, ESAT, Soutien associatif, CMP, CAMPS, Equipe Mobile...
 - L'aider à trouver des Pairs Aidants, de l'éducation thérapeutique
 - Lors des urgences: patience, écouter et cerner son besoin pour l'acceptation d'une démarche, contacter l'équipe de prise en soins, l'emmener aux urgences psychiatriques, faire intervenir une équipe mobile, en parler aux associations pour voir comment intervenir...

Axer son approche sur le Rétablissement: retrouver une vie satisfaisante avec sa maladie, trouver un équilibre malgré les symptômes

Les besoins des aidants

C'est quoi la charge mentale ?

La charge mentale c'est :

- l'exécution des tâches elles-mêmes,
- la planification, l'anticipation et la coordination pour les besoins de son proche
 - Ex: gérer les soins, le service d'aide, l'accompagner à des rendez-vous, l'appeler pour l'écouter*
 - ...
- Cette responsabilité dans la durée peut générer **du stress, de la fatigue et un sentiment d'épuisement**

Pour faire face, un premier élément peut être de lister toutes ces tâches pour :

- En prendre conscience
- Faire le tri dans ce qu'on aime ou on n'aime pas
- Ce qu'on peut laisser à son proche, arrêter, déléguer...

Les besoins des aidants

Quelle charge émotionnelle occasionnée par la maladie psychique du proche ?

- Le soutien émotionnel apporté
- L'inquiétude pour son quotidien, la prise de risque, et même pour sa vie...
- Les émotions négatives en lien avec certaines tâches, le stress de l'hospitalisation...
- Les incompréhensions de l'entourage, de la société, le poids du regard, le jugement... sentiment de solitude
- Le stress en lien à la non-reconnaissance des symptômes (dénie, incapacité à...)

Les 4 besoins des aidants



- **Reconnaissance**

Ex: Reconnaître ce qui est vécu, valoriser... Aujourd’hui, statut de l’aidant

- **Répit**

Ex: « Prendre du temps pour soi »

- **Ressources**

Ex: Aides financières aides professionnelles, ressources psychiques...

- **Réseau**

Ex: Lien social contre l’isolement/ la solitude

Mobiliser ses ressources internes

- Accepter que « faire face » prend du temps
- Favoriser sa santé physique: hygiène de vie, activité sportive...
- Avoir une activité plaisante, pour soi, régulière (même 10 mn)
- Développer le bien être
Méditation, Yoga...
- S'appuyer sur des proches à l'écoute, soutenants
- Demander un suivi psychologique
Décharger, être soutenu
Comprendre ce qui se joue en soi pour ajuster sa relation d'aide
Cerner ses ressources

Mobiliser des ressources externes

- **Sortir de l'isolement, de la solitude**

Questionner , comprendre, partager, être guidé

Ateliers sur les lieux de soin

Associations de malades

Associations de parents, d'aidants

- **Investir ses activités:** ses lieux de loisirs, de culte, de spiritualité

...

- **Concilier vie personnelle et professionnelle**

Aménager du temps ? Son organisation?

En parler ou non et à qui ?

Trouver des espaces de parole, c'est comme un refuge de montagne



Mobiliser des ressources externes

Et oser rencontrer les dispositifs sur le VAL de Marne
parce que:

- Ces lieux proposent des ateliers adaptés à votre situation
 - Des interventions pour vous, gratuites
 - Des lieux où les gens comprennent
- Un accueil non jugeant pour échanger, poser « ses valises » prendre du temps pour soi



Chiffres-clés des proches aidants :

Sur le territoire du Val-de-Marne, les proches aidants représentent **236 000 personnes** (soit **17%** de la population) (1) :

7 aidants sur 10 accompagnent tous les jours ou presque leur proche fragile ;

2/3 sont en activité professionnelle et **1/3** sont retraités ;

42% cohabitent avec leur proche aidé et **19%** vivent dans la même commune ;

42% des aidants ne connaissent pas les solutions de répit ;

En 2030 :

➤ 1 actif sur 4 sera un proche aidant (Aujourd'hui, 1 actif sur 5 est aidant) ;

(1) Résultats de l'enquête réalisée, par le Département, de juin à septembre 2019 auprès de 820 aidants du territoire du Val-de-Marne

Les espaces d'information et de conseil (1/5)

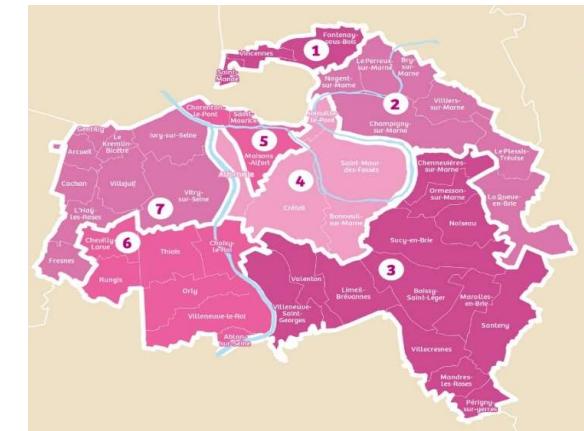
Les Espaces autonomie

Sur le territoire du Val-de-Marne, il existe 7 Espaces autonomie.

Ils proposent un accueil de proximité pour toutes les questions liées à la perte d'autonomie (aux personnes âgées de 60 ans et plus, des personnes adultes en situation de handicap, aux **proches aidants** et aux professionnels du secteur).

Leurs missions :

- Informer, orienter et évaluer la situation ;
- Aider à la constitution des dossiers ;
- Assurer un conseil technique auprès des partenaires professionnels ;
- Organiser des actions collectives (groupes de parole, ...) ;
- Accompagner temporairement les bénéficiaires isolés dans leurs démarches.



Les Espaces autonomie sont joignables par mail ou par téléphone.

Les espaces d'information et de conseil (2/5)

La Maison départementale des Personnes handicapées (MDPH)



- C'est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation pour les enfants, les parents, et les adultes en situation de handicap ainsi que leurs proches aidants ;
- Les équipes de la MDPH informent sur les droits et les aides possibles au regard de la situation médico-sociale. Elles peuvent être sollicitées dès l'annonce du handicap et tout au long du parcours en prenant en compte les besoins ;
- La MDPH évalue les demandes relatives aux prestations et orientations pour lesquelles elle est compétente.

L'accueil à la MDPH	
<ul style="list-style-type: none">📍 Accueil physique au 7-9 voie Félix Eboué à Créteil (quartier Échat)📞 Accueil téléphonique au 01 43 99 79 00✉️ Contact par mail à : mdph94@valdemarne.fr	<p>Horaires d'ouverture de l'accueil physique :</p> <ul style="list-style-type: none">- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 (fermeture les mardis après-midi) <p>Horaires d'ouverture de l'accueil téléphonique :</p> <ul style="list-style-type: none">- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (fermeture les mardis après-midi)

Les espaces d'information et de conseil (3/5)

Le guide des aidants

L'association **Centr'Aider** a développé, en partenariat avec le Département du Val-de-Marne, un guide des aidants en version papier.

→ Dans ce guide, les aidants peuvent retrouver **+ de 300 adresses** sur :

- Les lieux d'information du territoire ;
- Les espaces d'échanges et de soutien ;
- Les formations pour les proches aidants ;
- Les lieux de répit selon la pathologie du proche aidé ;
- Des informations sur les droits des proches aidants.

Le guide est disponible en format papier ou en PDF : <https://www.centraider.fr/wp-content/uploads/2024/03/guide-aidants-94-012025.pdf>



Les événements départementaux :

Le Département du Val-de-Marne organise **de nombreux événements** pour informer, accompagner et conseiller les personnes âgées, les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants.

- Le forum MDPH organisé chaque année ;
- Lumière sur l'Autisme chaque année ;
- Le salon des aidants, organisé tous les 2 ans ;

Ces événements ont pour objectif :

- Informer et sensibiliser sur les droits, dispositifs et ressources disponibles ;
- Créer du lien entre les usagers, professionnels et associations locales ;
- Mettre en avant des solutions concrètes pour faciliter le quotidien ;

Les espaces d'information et de conseil (4/5)

Des pages web d'information :

Sur le site du Val-de-Marne, une **dizaine de pages** sont à destination des proches aidants.

Elles informent les aidants des principales solutions du territoire (comme les Espaces Autonomie, la MDPH, les associations locales).

Elles donnent également des conseils pour améliorer le quotidien des proches aidants.

Les thèmes abordés sont :

- Aidant, qu'est-ce que c'est ?
- Accompagner son proche en fin de vie ;
- Protéger son proche sur le plan juridique ;
- Concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant (congés, temps partiel, allocation) ;
- Trouver du soutien en tant qu'aidant ;
- Formations et conseils aux aidants ;

<https://www.valdemarne.fr/le-conseil-departemental/solidarites/accompagner-les-aidants>

La newsletter Autonomie :

Le Département réalise le **newsletter Autonomie** qui traite des sujets liés à l'autonomie. Parmi les sujets, un encart est réservé à diffuser de l'information pour les proches aidants (événements à venir, chiffres-clés à retenir, etc.)

Cette newsletter est diffusée une fois par mois auprès de **25 000 abonnés** (professionnels, particuliers, etc.).

Pour en savoir plus :

<https://www.valdemarne.fr/newsletters/autonomie>



Les espaces d'information et de conseil (5/5)

Des webinaires d'information « Un temps pour les aidants » :



Le Département du Val-de-Marne organise des temps d'information, sous forme de webinaires, pour les proches aidants, les professionnels du territoire.

Ces webinaires, appelés « Un temps pour les aidants », ont pour objectifs :

- Donner **des informations actualisées** sur le rôle de proche aidant et les solutions disponibles pour les soutenir ;
- Faire connaître les **actions déployées** par le Département pour les aidants ;
- Permettre un **temps d'échanges** avec les **aidants et les professionnels et les élus du territoire** ;

Deux webinaires organisés chaque année.

Le 1^{er} webinaire « Un temps pour les aidants » s'est déroulé le 25 mars 2025. Pour le visionner : <https://vimeo.com/1069648283>
Le 2^e webinaire s'est déroulé le 20 novembre 2025.

Les solutions de maintien à domicile

La téléassistance Val'écoute :

- Val'Ecoute est la téléassistance proposée par le Département. Ce service permet aux personnes âgées ou en situation de handicap de pouvoir continuer à rester à leur domicile de façon sécurisée (déclenchement de l'alarme en cas de chutes, d'urgence, etc.). **La téléassistance permet de contacter un interlocuteur 24h/24h et 7j/7** ;
- Le coût mensuel de l'abonnement **est inférieur à 10€** (avec d'éventuelles prises en charge).



Les professionnels du domicile (SAD, SSIAD, SPASAD, etc.) :

- Des professionnels tels que l'aide à domicile ou l'aide ménagère permettent de déléguer certaines tâches quotidiennes (ménage, courses, préparation des repas, etc.) ;
- Plus de 100 services autonomie à domicile sont autorisés sur le territoire du Val-de-Marne.

L'adaptation du logement et solutions de mobilité :

- Des solutions pour aménager son logement existent comme les aides techniques, des solutions de déplacement adaptées comme PAM Francilien, ...

Les solutions de soutien (1/2)

Le soutien moral de Val'Écoute :

- Val Ecoute propose **un accompagnement moral par téléphone pour les abonnés de la téléassistance de Vitaris et leurs proches aidants.**
- Grâce à cet accompagnement, l'abonné ou l'aidant peut échanger facilement avec un(e) psychologue qui prendra le temps d'écouter, de conseiller et de soutenir la personne dans le besoin.
- Cet accompagnement est gratuit.



Le soutien psychologique individuel pour les aidants :

- Les Espaces Autonomie proposent du **soutien psychologique individuel, gratuitement**, pour les proches aidants de personnes fragiles.
- Les entretiens sont effectués par des psychologues (en distanciel ou présentiel).

Le soutien moral collectif (les groupes de parole) :

- Les Espaces Autonomie **organisent des groupes de parole** pour les proches aidants de personnes fragiles. Ils sont animés par des psychologues et durent, en moyenne, 1h à 1h30.
- Si certains n'en organisent pas, ils sont des lieux d'information pour orienter vers les communes de proximité qui proposent ces activités.

Les solutions de soutien (2/2)

Les actions soutenues par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Val-de-Marne :



La Commission des financeurs est une instance animée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) au niveau national.

La Commission des financeurs du Val-de-Marne réunit, chaque année, tous les acteurs du territoire impliqués dans la prévention de la perte d'autonomie.

Les actions mises en œuvre par la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie s'adressent aux :

- les personnes âgées de 60 ans et plus, éligibles ou non à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), qui vivent à domicile ou en établissement ;
- les proches aidants des personnes âgées de 60 ans et plus ;
- les personnes en situation de handicap et les personnes âgées ayant fait le choix d'un habitat inclusif.

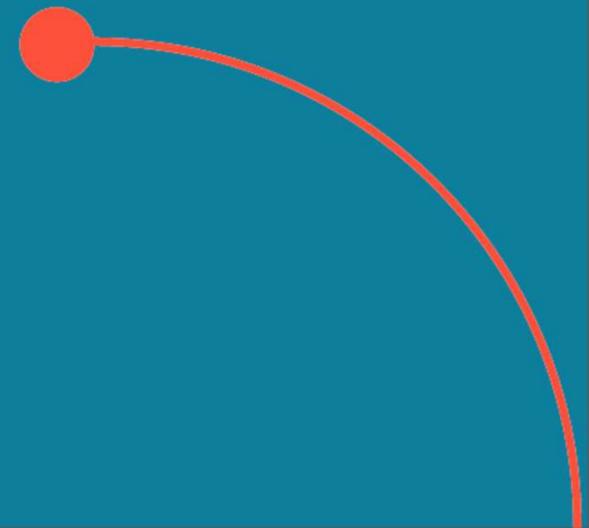
En 2024, la CFPPA a soutenu **152** projets dont **16** à destination des proches aidants de personnes âgées.

Pour connaître toutes les actions de prévention de la perte d'autonomie soutenues en 2024 par la CFPPA :

<https://www.valdemarne.fr/vivre-en-val-de-marne/actualites/soutien-aux-seniors-et-a-leurs-proches-aidants-152-projets-pour-lautonomie>

Dans le cadre d'un Appel à Manifestation d'Intérêt (AMI) 2023-2026 obtenu par le Département du Val-de-Marne, 3 structures ont pu être soutenues pour réaliser des actions à destination des aidants de personnes en situation de handicap.

Moment d'échanges



— Les ressources utiles



www.associationjetaide.org

Marie Jaulin
contact@lelienpsy.fr
01 77 75 97 13

*Permanence
d'accompagnement
psychologique pour les aidants
Ateliers pour les aidants sur
Villejuif, Arcueil, Champigny ...*

<https://www.valdemarne.fr/le-conseil-departemental/solidarites/accompagner-les-aidants>



— Le prochain rendez-vous

- Visioconférence en direct :
« Comment prendre soin de ma santé ? »
Informations à suivre...

www.associationjetaide.org





COLLECTIF JE T'AIDE

