

Livret à l'usage du Grand Public

AIDER LES AIDANTS DES PERSONNES AGEES

Recueil des 10 communications données le
samedi 19 novembre 2022 à l'amphithéâtre
Cuénot du Muséum-Aquarium de Nancy



Une coréalisation GETCOP - ONPA

Sommaire

Sommaire	1
En guise de préface. Dr Bernard Payrau	2
Accueil du GETCOP. Pr François Paille.....	3
Accueil de l'ONPA. Françoise Pierron-Mathevet	5
Aidants, sujets de société. Et comment l'ONPA, acteur de prévention santé auprès des seniors, investit le sujet. Radia Djebir	7
Le rôle du Conseil Départemental dans l'accompagnement des proches aidants. L'exemple de la Meurthe et Moselle. Claire Guitton.....	10
Prendre soin de mon proche, prendre soin de moi. Aider mon proche, me faire aider. Les plateformes de répit et d'accompagnement épaulent les aidants. Claire Petitjean	13
La méditation de pleine conscience (mindfulness) pour les aidants. Valérie Marchand...	15
Mieux-être et Sophrologie Aidants/Aidés. Qu'est-ce que la Sophrologie caycédiennne ? Patrick Fiorletta	18
La réflexologie pour accompagner les aidants. Alexandra Lemercier	21
Ostéopathie et accompagnement des aidants de personnes âgées. Benjamin Halter	23
Psychonomie et soutien aux aidants. Claude-Yves Pelsy.....	24
En guise de postface. Marie-Claude Barroche	25
Adresses utiles	27
Pour soutenir le GETCOP, faire un don	29

En guise de préface

Dr Bernard Payrau

Secrétaire général du GETCOP

Grâce à la collaboration du Groupe d'Évaluation des Thérapies complémentaires Personnalisées et innovantes (GECOP) et de l'Office Nancéien des Personnes Âgées (ONPA) une réunion a été organisée le 19 novembre 2022 au Muséum-Aquarium de Nancy. Ce fascicule regroupe les textes des différentes communications qui ont été présentées. Leur contenu n'engage que leurs auteurs respectifs.

Le sujet de cette matinée ouverte au grand public était l'aide aux aidants des personnes âgées. A la conclusion de cette réunion, il s'est avéré que la diffusion des informations délivrées pourrait être utile à des personnes n'ayant pas eu la possibilité de s'y rendre.

La lecture de ces pages peut aider à comprendre que des personnes compétentes ont connaissance des difficultés et des embûches de ce chemin que parcourent les aidants. Ce livret est destiné à montrer qu'on peut aider les aidants, que des personnes de bonne volonté en ont les moyens et que leur accès n'est pas toujours aussi complexe et difficile qu'il y paraît souvent.

Ce fascicule s'adresse donc aux aidants qui ressentent ou pressentent le besoin de se faire aider. Et aussi à leur entourage qui souvent fait le constat des difficultés par lesquelles les aidants se trouvent submergés, du dépassement de leurs limites, de l'imminence du craquage, et ont besoin de savoir comment s'y prendre pour leur venir en aide efficacement.

Notre plus grand désir est d'être utile dans ces situations si fréquentes et qui paraissent trop souvent inextricables. C'est grâce à la participation de ces intervenants expérimentés, leur engagement dans cette matinée et à la rédaction qu'ils ont faite des textes ci-dessous que ces informations ont été recueillies. Notre profonde reconnaissance leur est adressée.

Merci de prendre connaissance du contenu de ce livret et de participer à diffuser l'information qu'il véhicule et qui pourra contribuer à soutenir aidants et aidés.

Accueil du GETCOP

Pr François Paille

Président du GETCOP (Nancy)

Le GETCOP (Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées) a organisé en partenariat avec notamment l'Office Nancéien des Personnes âgées (ONPA) les 17 et 18 novembre 2022 un congrès sur le « bien vieillir », destiné à faire échanger, dans un cadre scientifique, la communauté gérontologique et les praticiens des thérapies complémentaires sur cette question de grande actualité.

L'enjeu était de discuter des méthodes dites complémentaires, c'est-à-dire pouvant s'associer aux thérapeutiques conventionnelles pour améliorer les résultats thérapeutiques en agissant sur d'autres cibles, centrées sur les patients, en particulier leur qualité de vie.

Le samedi matin, 19 novembre, une session a été organisée, toujours avec l'ONPA, sur le thème « aider les aidants » destinée au grand public. En effet, la charge des aidants des personnes âgées en perte d'autonomie est souvent lourde, tant sur le plan physique que surtout psychologique.

En France, **8 à 11 millions de personnes soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.** Ces aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement et d'un manque de reconnaissance.

Dans ce contexte et pour leur assurer la pleine reconnaissance qu'ils méritent, le Gouvernement met en œuvre, depuis 2020, de nombreuses actions qui leur sont destinées. Lancée le 23 octobre 2019, la stratégie nationale de mobilisation et de soutien « Agir pour les aidants 2020-2022 » vise à répondre aux besoins quotidiens des proches aidants, notamment : la rupture de **l'isolement**, le soutien aux **jeunes aidants**, l'accès à de nouveaux **droits sociaux**, le renforcement de leur **suivi médical**, la mise en œuvre de solutions de **répit**, ainsi que la facilitation de leurs **démarches administratives** et de la conciliation entre **vie privée et vie professionnelle** ([Agir pour les aidants - Ministère de la Santé et de la Prévention \(solidarites-sante.gouv.fr\)](https://solidarites-sante.gouv.fr)).

Au quotidien, certaines thérapies complémentaires peuvent leur apporter un réel bénéfice. Certes, des médicaments (anxiolytiques, somnifères, voire antidépresseurs...) peuvent être prescrits, mais leur efficacité est limitée tant que la cause persiste (soutien d'un proche), et ils ne sont pas dénués d'effets indésirables, surtout s'ils sont prescrits à long terme.

La réponse à cette problématique repose plutôt sur un soutien psychologique, des temps d'écoute de leurs difficultés, une bonne hygiène de vie et l'accès à des méthodes leur permettant de mieux gérer les conséquences physiques, le stress et la charge psychologique liés à leur action.

Les objectifs de cette session étaient donc triples.

1. Préciser l'importance et la nature des problématiques qui se posent aux aidants.
2. Présenter les ressources existantes sur l'agglomération de Nancy et ses environs en particulier celles proposées par l'Office d'Hygiène Sociale (OHS), le conseil départemental de Meurthe et Moselle, l'ONPA.
3. Echanger sur quelques méthodes ayant fait l'objet d'évaluations (qui doivent être poursuivies) et permettant d'améliorer la situation des aidants, tant sur le plan physique que psychologique comme la méditation de pleine conscience, la sophrologie l'ostéopathie, la réflexologie ou la psychonomie.

Accueil de l'ONPA

Françoise Pierron-Mathevet

Présidente de l'ONPA (Nancy)

La Ville de Nancy (avec son CCAS) s'est associée pour la première fois à la Journée des Aidants le 6 octobre 2022, et en tant que Présidente de l'ONPA, et Administratrice du CCAS, j'ai été invitée à participer dès la première réunion, à sa préparation.

Le sujet des Aidants peut paraître un sujet « à la mode », avec une apparition assez récente du terme lui-même. Voir le nombre de parutions et livres. Un membre de notre Bureau me faisait remarquer qu'on a toujours aidé dans les familles celui qui en avait besoin, sans avoir besoin d'un titre ni d'une définition ... Et une définition récente de l'aidant familial est apparue.

Plusieurs remarques : oui, il y avait de l'entraide au sein des familles, car les familles restaient regroupées, souvent dans un même secteur géographique. Les femmes, puisque l'on parlait essentiellement des femmes (qui sont restées longtemps sans travailler, mères de famille à la maison) étaient le plus souvent celles qui « prenaient soin de ». Plusieurs générations pouvaient cohabiter.

Alors, pourquoi définir, et donc, donner un statut aux Aidants ? Parce que nos conditions de vie ont changé au cours de ces dernières années. Le statut des femmes a changé : études, emplois à l'extérieur du domicile. Elles n'ont plus pu « prendre soin » de la même façon. Le statut des familles a évolué également : moins de stabilité familiale, divorces, familles recomposées. Dispersion pour cause de chômage, de travail.

Pourquoi le terme d'aidant, d'aidant familial ? En reconnaissant l'existence d'une fonction, on introduisait également, la nécessité des aides aux aidants.

Des aides matérielles. (*Radia Djebir les a successivement mentionnées*). Mais aussi la reconnaissance des besoins (des défaillances) physiques et psychologiques des aidants. Les aidés étant de plus en plus âgées, les aidants le sont aussi. Et les besoins et pathologies qui vont avec, et l'usure psychologique qui s'ensuit.

J'ai mentionné ma visite récente chez une Centenaire à Nancy, très vaillante, à son domicile : sa fille a presque mon âge ! Dans deux appartements d'un même immeuble, elles s'aident mutuellement, mais la fille ne peut plus rien faire d'autre, comme venir à l'ONPA par exemple pour « se faire plaisir » (sic).

Plateformes téléphoniques, lieux de répit, accueils de jour, structures de vacances.

D'où, les propositions de plateformes téléphoniques pouvant informer aidés et aidants, d'où l'ouverture de lieux de répit aménagés pour la détente et les relations sociales entre personnes aidantes. D'où également les accueils de jour (ou provisoires : semaines, mois) dans les structures existantes où une personne aidée peut séjourner, être prise en charge, le temps d'une intervention et de ses suites, ou de vacances pour un aidant. Existente aussi des structures pour vacances « aidants-aidés ».

Pour clore ma réflexion, je ne suis pas travailleur social, mais j'ai une vue « pratique » de la vie passée et actuelle, comme nous tous.

J'ai été aidante sans le savoir et bien avant 16 ans, qui est l'âge « légal » minimum de la définition de l'Aidant. Deux maisons dans la même propriété, des grands parents avec des pathologies... dont la fille unique célibataire avait un diplôme et travaillait (à l'époque, c'était rare). Tous les jours, mon père allait « dire bonjour » à ses parents le matin, tous les jours, j'allais « dire bonjour » à mes grands-parents... Cela voulait tout dire : de quoi avaient-ils besoin, envie ? Souvent, je faisais mes devoirs près d'eux alités lorsqu'ils étaient malades, en attendant le retour de ma tante. Et je servais même de « patient témoin » pour la prise de sang régulière que l'on faisait à mon grand-père, en l'absence de mon père. Je n'ai jamais pensé que j'aidais, pour moi cela était normal. Adulte, travaillant, je faisais 1000 kms (AR) sur le weekend pour permettre à ma sœur de s'éloigner un peu de ma mère très malade.

Je mesure maintenant la charge qui pèse sur la personne aidante, qu'elle soit familiale ou autre et les DEVOIRS de la Société à son égard. C'est bien de souhaiter que les personnes âgées restent à leur domicile et je constate que c'est chez soi que l'on vieillit dans les meilleures conditions, encore faut-il reconnaître les charges, les compétences, les besoins des Aidants, qu'ils soient familiaux ou bénévoles extérieurs. Ils doivent pouvoir bénéficier de formations, l'ONPA est qualifiée pour en dispenser.

Aidants, sujets de société. Et comment l'ONPA, acteur de prévention santé auprès des seniors, investit le sujet

Radia Djebir

Directrice de l'ONPA (Nancy)

Tout le monde est concerné, de loin ou de près...chacun d'entre nous a connu, ou va connaître l'expérience d'être aidant, ou d'être aidé. En soi, l'aidance n'est pas un phénomène nouveau, mais force est de constater qu'elle est devenue un sujet contemporain. Cette mise en lumière s'explique pour partie par le fait démographique, avec un vieillissement accéléré accompagné d'une augmentation de la dépendance : le rapport de Dominique Libault « Grand Age et Autonomie » (2019) estime une évolution du nombre de seniors en perte d'autonomie passant de 1.3 millions de personnes âgées aujourd'hui à 2.2 millions en 2050.

Introduction historique des politiques publiques

Si nous opérons une lecture historique du sujet des aidants, il apparaît une très lente reconnaissance des aidants et de leurs droits dans les politiques publiques : des premières mesures aux aidants qui sont opérées avec la politique sociale de logement des aînés (1971), et l'aide ménagère (1977) favorisant la prise en charge des aînés au domicile des leurs enfants et le recours aux prestations, jusqu'aux récentes lois précisant le statut et le droit au répit (2015), l'indemnisation du congé des aidants (2021).

Ce travail de reconnaissance des aidants est lié à une certaine impulsion par le terrain, grâce au travail de lobbying porté par les associations familiales militantes qui œuvrent depuis des décennies pour l'inscription de cette problématique à l'agenda social (UNAFAM, France Parkinson, France Alzheimer, l'Association Française des Aidants...).

En écho à cette militance, de nombreux rapports traitant de la perte d'autonomie en France, depuis la fin des années 70 (Rapports Arreckx, Benoist, Braun, Boulard, Schopflin, Gillot...) tendent à « diagnostiquer » l'impact de l'aidance sur la santé des aidants, avec des fragilités physiques et psychiques, et les difficultés vécues par les familles aidantes. Les conclusions portent sur de nécessaires préconisations visant à améliorer la situation des aidants familiaux. Le propos vise un meilleur accompagnement, avec *in fine* le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie.

Le paradoxe qu'il en ressort, en tant que professionnelle de la prévention santé auprès des seniors), est d'une part une certaine difficulté à concerner le public cible (les aidants) avec une faible identification du public sur cette problématique, et d'autre part cette reconnaissance des aidants sur le plan législatif et sur le plan des dispositifs mis en place par les institutions, associations et collectivités.

La compréhension de ce phénomène s'explique par le fait culturel : la solidarité familiale ou de proximité reste une lecture « naturelle » pour les aidants, et ces derniers ne se reconnaissent pas au travers du statut qu'on leur « octroie ». Ils se reconnaissent avant tout comme le conjoint, le parent, l'ami, le voisin. Il est difficile pour ces publics de s'approprier cette nouvelle identité, qui provoque inéluctablement un conflit de loyauté vis-à-vis de la personne aidée.

Au regard de cette réalité, de ce biais culturel, l'ONPA développe 3 actions pour répondre aux besoins de la population sur le sujet de l'aide.

1. Une action de sensibilisation et formative sur le sujet de l'accompagnement de personnes âgées fragiles. En tant qu'organisme de formation, nous proposons des actions pédagogiques de compréhension du vieillissement normal et pathologique, visant à améliorer la prise en compte et prise en charge du tiers accompagné. Près de 100 salariés et plus de 200 bénévoles accompagnants sont accueillis et formés chaque année par nos professionnels médicosociaux au travers de modules courts d'une à 2 journées (aidants familiaux, troubles neurodégénératifs et psychoaffectifs chez la personne âgée, psychologie du vieillissement, bien vieillir chez soi...).
2. L'acquisition de connaissances, de compétences relationnelles, techniques tout en préservant la bientraitance sont les clés d'un meilleur accompagnement d'une personne fragile.
3. Une action informative pour un meilleur accès aux droits et la lutte contre le non recours aux droits. Plusieurs activités sont déployées pour favoriser la pleine citoyenneté des seniors : de permettre aux seniors de découvrir les opérateurs de l'accompagnement gériatrique, et d'apprendre à actionner ces réponses locales.

Une réponse globale et universaliste de prévention santé, promotionnant le bien vieillir ou le vieillissement en bonne santé étant entendu comme « un processus de développement et de maintien des aptitudes fonctionnelles qui favorise le bien être pendant la vieillesse » (OMS, plan 2016/2020). Près de 50 disciplines sont proposées aux seniors afin d'entretenir leur capital santé, tant sur le plan physique, intellectuel, cognitif ou social. Cette universalité soulève la question ou la réponse inclusive, et l'effort est particulièrement engagé sur l'intégration de personnes en perte d'autonomie dans nos espaces d'activité, avec des ateliers dédiés aux plus fragiles

d'entre nous. Ces activités sont autant d'espace de répit pour les seniors aidants ou aidés. Ce sont près de 1600 seniors accueillis dans l'ensemble de notre programmation « bien vieillir ».

Le rôle du Conseil Départemental dans l'accompagnement des proches aidants. L'exemple de la Meurthe et Moselle

Claire Guitton

Psychologue, direction de l'Autonomie au Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle (Nancy)

Lorsque la dépendance d'un proche survient, il peut être difficile pour les proches aidants de savoir vers quel organisme se tourner ou quelles démarches accomplir. Les Conseils Départementaux ont un rôle primordial dans l'accompagnement de la perte d'autonomie et par conséquent dans le soutien aux proches aidants. Voici l'expérience de la Meurthe et Moselle.

L'accès aux droits.

Des Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) existent dans tous les départements pour répondre à toute question et accompagner les proches aidants dans les démarches. En Meurthe et Moselle, ces services, portés par le département sont appelés Services Territoriaux Autonomie et sont répartis sur chaque territoire du département (Nancy / Toul / Lunéville / Pont à Mousson / Briey / Longwy).

Des professionnels spécialement formés

- Orientent vers les dispositifs liés à la perte d'autonomie (services d'aide à domicile, établissement, etc.)
- Informent sur les droits et les aides financières
- Accompagnent dans les démarches administratives (aides pour remplir les dossiers).

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie est financée à titre principal par le Département. Elle peut être accordée aux personnes vivant à domicile. Elle est ouverte aux personnes âgées de 60 ans et plus ayant besoin d'une aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne. L'APA à domicile permet d'aider la personne âgée à prendre en charge des dépenses qui concourent à son autonomie et qui sont nécessaires à son maintien à domicile.

Un professionnel du secteur médicosocial du conseil départemental se rend au domicile de la personne âgée pour évaluer son degré d'autonomie et établir un plan d'aide. Le degré d'autonomie est défini par une grille nationale, la grille AGGIR, qui

détermine 6 niveaux différents, les GIR (Groupes Iso Ressources). Les GIR 5 et 6 n'ouvrent pas droit à l'APA.

Comment est calculée l'APA ? L'APA prend en compte le degré d'autonomie des personnes, leur revenu et leur lieu de vie.

Que finance l'APA ? Les dépenses qui peuvent être, tout ou partie, couvertes par l'APA à domicile dépendent des besoins de chacun :

- **Emploi d'une aide à domicile**
 - o Aide à la personne : faire sa toilette, s'habiller...
 - o Aide à l'environnement : aide à l'entretien du linge, course, ménage...
 - o Accompagnement aux sorties : promenade, etc.
- **Aide matérielle**
 - o Utiliser un service : portage des repas, téléassistance
 - o Aides techniques : rampe d'accès, barre d'appui, siège pivotant de baignoire, etc.
- **Travaux d'adaptation du logement**
- **Protections pour incontinence, soins de pédicure**
- **Aide au répit**

Le répit des proches aidants dans le cadre de l'APA, pour permettre aux proches aidants de souffler, différentes prestations de répit sont finançables.

- **L'accueil de jour** : cette structure permet de préserver la socialisation des personnes accueillies, avec l'objectif de maintenir, de stimuler, voire de restaurer partiellement leur autonomie.
- **L'aide au répit** : heures de « présence responsable » permettant à l'aidant de s'absenter pour quelques heures, en passant le relai à une aide à domicile.
- **L'hébergement temporaire** : cet hébergement temporaire peut être utilisé en EHPAD, chez un accueillant familial mais il peut également financer en partie les « vacances répit » dans des structures adaptées. 90 jours maximum sont pris en charge par an (31 jours maximum consécutifs).
- **Relais en cas d'hospitalisation** de l'aidant principal.

L'accompagnement des aidants. Le conseil départemental de Meurthe et Moselle a mis en place **le programme Orchidée**. Il s'agit d'un réseau de groupes de parole qui permet de reconnaître le rôle primordial des aidants dans l'accompagnement des personnes âgées dépendantes, à domicile ou en institution, afin que cet

accompagnement se fasse dans les meilleures conditions possibles. Les objectifs sont :

- Accompagner durant les périodes difficiles,
- Favoriser l'adaptation à l'évolution de la maladie de la personne aidée,
- Aider à lutter contre l'épuisement, la démobilité, le sentiment de culpabilité,
- Informer sur les soutiens possibles.

Animés par une psychologue, ces groupes permettent aux proches aidants d'échanger sur leur ressenti, leurs difficultés, et de réfléchir ensemble à des pistes de réponses, en s'appuyant sur les expériences des uns et des autres.

Des dispositifs similaires (café des aidants, etc.) existent sur l'ensemble du territoire national.

Prendre soin de mon proche, prendre soin de moi. Aider mon proche, me faire aider. Les plateformes de répit et d'accompagnement épaulent les aidants

Claire Petitjean

Psychologue. Plateforme de répit et d'accompagnement « Accueil Accompagnement Aidant » OHS de Lorraine (Vandœuvre-lès-Nancy)

Vous accompagnez un proche souffrant d'une maladie neurodégénérative ou une personne âgée en perte d'autonomie. Vous l'aidez régulièrement dans la gestion administrative, dans les actes de la vie quotidienne, vous coordonnez les professionnels de santé et les services d'aide à domicile. Vous lui faites ses courses, vous l'accompagnez à tous ses rendez-vous médicaux, vous l'aidez dans ses soins d'hygiène. Vous êtes son fils, sa fille, son mari, son épouse, son frère, sa sœur, le voisin ou voisine, au départ cela vous paraissait naturel d'aider votre proche et d'ailleurs vous n'aviez pas pensé être un aidant, mais la charge au quotidien est devenue importante, vous vous sentez démuni, parfois dépassé, vous vous sentez isoler, vous vous sentez épuisé. Vous n'avez plus de temps à vous, ni pour vous changer les idées, ni pour prendre soin de votre santé. ***Il est temps de vous faire épauler.***

Les plateformes d'accompagnement et de répit, financées par les agences régionales de santé, ont pour vocation de vous soutenir. Cet accompagnement est gratuit. Les plateformes (PFR) vont dans un premier temps identifier les difficultés que vous rencontrez, vos besoins et vous proposer plusieurs pistes pour y répondre. Les PFR offrent un espace d'écoute, de conseils, d'information, d'orientation, de formation pour vous conforter dans votre rôle d'aidant et ce toujours en lien étroit avec les acteurs de santé ou médico-sociaux de votre secteur. Les professionnels des PFR vous rencontrent dans leurs locaux, ou peuvent venir à domicile car il n'est pas toujours possible de laisser son proche seul à domicile ou qu'on n'est pas toujours mobile. Après des professionnels des PFR vous pourrez exprimer les difficultés que vous rencontrez, libérer votre parole et parler de votre ressenti, et ne plus vous sentir seul à gérer cette situation. C'est aussi l'assurance de savoir vers qui vous tourner à mesure que les difficultés se présentent.

La perte d'autonomie est un bouleversement qui met à mal le lien qui vous unit à votre proche et ce d'autant plus quand ce dernier souffre d'une maladie neurodégénérative. Petit à petit vous ne le reconnaissiez plus, ce n'est plus la personne que vous avez toujours connue, parfois son comportement change radicalement, et vous devez faire face à des troubles du comportement qui peuvent

vite être envahissants tels que des troubles anxieux, de la désinhibition, de l'agressivité. Ces troubles vous impactent directement, ils rongent ce lien qui vous lie à votre proche au point que par moment vous ne le supporter plus.

C'est pour ça que beaucoup de PFR proposent un accompagnement psychologique par des psychologues formés en neuropsychologie et qui pourront vous accompagner dans la compréhension de ce qui arrive à votre proche, et vous donner des pistes pour faire face à ces troubles du comportement et réduire leur expression. Ces rencontres vous permettront également de prendre du recul et d'analyser avec le plus d'objectivité possible votre situation. En effet chaque situation est particulière, et on ne peut se comparer ni au voisin, ni à untel, beaucoup de facteurs vont influencer la qualité et les possibilités d'accompagnement de votre proche : son état de santé, votre état de santé, l'histoire qui vous lie, ce qui motive votre accompagnement, la qualité de vos relations antérieures, votre situation familiale, votre situation financière

Les PFR proposent également des prestations de répit, elles vont avoir à cœur à vous redonner un temps à vous, vous libérer du temps grâce à des répits ponctuels ou en trouvant des solutions plus pérennes comme de l'accueil de jour ou de la garde régulière à domicile. Elles vous accompagneront dans vos démarches en lien avec les services du droit commun que sont les services départementaux de l'autonomie.

Les PFR favorisent le maintien de la vie sociale et relationnelle et luttent contre le repli et l'isolement de l'aidant ou du binôme aidant-aidé car quand la perte d'autonomie et la maladie s'installe, l'entourage social se raréfie et on se retrouve vite isolé.

Les PFR organisent des ateliers permettant de renouer du lien social, de vous donner des outils pour faire face au quotidien, pour gérer le stress, et pour améliorer le lien avec votre proche, ces ateliers s'adressent aux proches aidants ou certains sont accessibles aux aidants accompagnés par leur proche aidé (art-thérapie, sophrologie, relaxation, groupe de parole, groupe de sport adapté, sorties accompagnées, formations, etc.).

Gardez en tête que dans cet accompagnement il ne faut jamais s'oublier, que prendre du temps pour soi permet d'être plus disponible pour son proche et enfin, qu'accepter d'être aidé permet de mieux aider.

La méditation de pleine conscience (mindfulness) pour les aidants

Valérie Marchand

Méditation de pleine conscience (Lenoncourt)

Le contexte

Mon expérience personnelle de pharmacien méditant depuis 2006 m'a amenée à m'intéresser à son apport pour toute personne prenant soin d'autrui. En effet, mon exercice officinal m'a permis de travailler au contact d'aidants depuis 2004. J'ai pu observer pour eux des difficultés similaires à celles des soignants. Ceci semble dû à plusieurs facteurs, notamment :

- l'exposition quotidienne à la souffrance d'autrui,
- les carences en développements des compétences psychosociales,
- le manque de temps et de moyen,
- les croyances sociétales et éducatives négatives sur l'idée de prendre soin de soi (« c'est égoïste », « je n'ai pas le temps », « celui qui se sacrifie pour les autres est une bonne personne », ...).

Mon expérience en accompagnement de fin de vie m'a également permis de constater que notre « attention » est au cœur de la relation à soi et à l'autre dans le soin. Une véritable marque d'Amour. « L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de générosité », ce sont les mots de Simone Weil, mais c'est exactement ce que j'ai appris en accompagnant les personnes proches de la mort. En effet, lorsqu'il semble qu'il n'y ait plus rien à faire ou à dire pour soulager la souffrance d'un patient ou d'un proche, quelque chose est encore possible : être là. Ne pas laisser l'autre seul dans sa souffrance. Et lui offrir ce que nous pouvons offrir de plus précieux : notre attention.

Cette expérience m'a également appris que si nous ne nous offrons pas, à nous-même, cette attention de qualité, nous ne sommes pas conscients de nos besoins, de nos limites et nous épuisons nos ressources physiques. De plus, confrontés à la maladie, à la douleur et à la mort nous nous épuisons émotionnellement. Cela peut aller jusqu'au burnout.

Lorsque nous prenons soin des autres il est vital de prendre soin de soi. Mais comment faire lorsque nous n'avons pas appris ? Méditer va nous y aider puisqu'il s'agit justement d'une pratique d'attention.

La méditation

Son avantage est son accessibilité. Nous pouvons méditer, n'importe où, n'importe quand, dans n'importe quelle tenue, quelles que soient nos croyances, notre état de santé. Nous pouvons choisir de démarrer la pratique par un temps court, par exemple 10 minutes par jour.

En revanche, la régularité est essentielle. C'est la principale difficulté, car créer une nouvelle habitude nécessite un effort. Il est conseillé de démarrer avec un instructeur formé et il existe aussi des livres ou des applications. Par exemple le programme « prendre soin de soi lorsque l'on prend soin d'autrui », issu de mon livre « Plaidoyer pour un système de santé plus humain » éditions L'Alchimiste, est disponible gratuitement sur l'application Prezens®.

Il n'y a pas de prérequis ou de compétence nécessaire, en revanche, en cas de pathologies psychiatriques, un avis médical est nécessaire.

Nous avons tous déjà médité sans le savoir. Mais souvent nous avons une idée préconçue de ce qu'elle est. Il ne s'agit pas de s'asseoir en lotus et rester immobile en faisant le vide. Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, qui a contribué à sa diffusion dans le monde, il s'agit de porter attention intentionnellement à notre expérience qui se déroule au moment présent, sans jugement de valeur et sans intention de réagir immédiatement. Cela nous aide à cultiver une attention de qualité et ouverte à ce que nous percevons : sensations corporelles, émotions et schémas de pensées.

Nous pouvons l'intégrer à notre vie de deux façons. D'une part, durant les actes du quotidien pour lesquels nous allons maintenir notre attention, il s'agit de pratique informelle. D'autre part, nous allons dédier des moments de pause à la méditation assise ou allongée, c'est la pratique formelle.

La pratique régulière nous aide à :

- Détecter le stress précocement et le traverser en prenant soin de nous de façon résiliente,
- Développer une qualité d'attention à soi, aux autres et au monde qui nous entoure,
- Entrer en compassion plutôt que d'aller vers l'épuisement empathique,
- Réguler nos propres émotions et comprendre les besoins qu'il est nécessaire de nourrir pour prendre soin de nous vraiment,
- Défuser nos pensées et se libérer de leurs mécanismes automatiques sources de souffrance (Par exemple, en moyenne, nous passons 53% de

notre temps dans nos pensées (en pilotage automatique), 80 % de nos pensées sont négatives et 95% sont les mêmes qu'hier. Nous ruminons donc beaucoup de pensées sources de stress.

- Communiquer de façon apaisée sur nos besoins et nos limites,
- Aiguiser l'interoception, c'est-à-dire détecter les signaux corporels pour prendre soin de soi avant que le corps n'ait besoin de crier pour se faire entendre,
- Prendre des décisions alignées plutôt que réagir de façon automatique,
- Accepter de lâcher-prise dans les situations où nous n'avons pas de pouvoir d'action,
- Des améliorations sont aussi constatées sur le sommeil, le diabète, l'immunité, les addictions, les douleurs chroniques, l'hypertension artérielle, etc.

Attention, l'idée n'est pas de tenir dans des conditions inhumaines, mais plutôt de retrouver un équilibre et le recul nécessaire à certain pouvoir de décision.

Cela permet de s'offrir un véritable temps de pause, durant lequel il n'y a rien à FAIRE, il n'y a pas d'objectif, mais où nous nous permettons d'ETRE, de respirer. C'est bien souvent ainsi que les situations se décantent lorsque nous sommes submergés. En nous offrant cette pause, nous percevons des ressources et des solutions auxquelles nous ne pouvions pas penser en situation de stress, puisque nos fonctions cognitives étaient désactivées. De même que lorsque nous cessons de nous débattre dans l'eau, nous flottons, gardons nos forces et pouvons voir la rive.

Mieux-être et Sophrologie Aidants/Aidés. Qu'est-ce que la Sophrologie caycédienne ?

Patrick Fiorletta

Sophrologue (Essey-lès-Nancy)

Un entraînement du corps et de l'esprit

La Sophrologie Caycédienne est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. Elle participe activement à la gestion du stress et des émotions négatives quelles que soient leurs origines.

La Sophrologie Caycédienne, la sophrologie authentique

La sophrologie a été développée dans les années 60 par le Dr Alfonso Caycedo. Son approche résolument médicale et scientifique vise à apporter à ses patients une amélioration de leur qualité de vie. Aujourd'hui, elle s'ouvre au monde de l'éducation, du sport, du travail social, de l'entreprise ou tout simplement du mieux-être au quotidien.

Découvrir sérénité et mieux-être

La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne permet d'optimiser ses propres capacités au quotidien, de façon autonome et dans le respect de la personnalité de chacun. Elle favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs positives. Selon les objectifs recherchés, les techniques sophrologiques sont porteuses de sensations de vitalité et d'énergie ou au contraire de relâchement des tensions et de sérénité.

Pourquoi cet atelier pour les Aidants et les Aidés ?

Prévenir l'épuisement de l'aidant

- Donner des outils pour faciliter l'accompagnement de votre proche
- Lutter contre l'isolement et le repli sur soi
- Enjoliver le quotidien
- Renforcer les ressources personnelles pour faire face au stress
- Favoriser un mieux-être dans la vie de tous les jours.

Comment ?

- Reconnaître, puis moduler les tensions et les émotions négatives.
- Contrôler les pensées parasites et les conduites à risque
- Développer une attitude plus sereine et positive devant les événements de la vie.
- Avoir une activité commune plutôt positive avec son proche.

Des techniques pratiques pour la vie de tous les jours

L'objectif de ces séances est d'aider à connaître et reconnaître les facteurs de stress dans la vie quotidienne, mesurer leurs impacts aux niveaux corporel, mental et émotionnel et leurs effets sur le comportement.

L'entraînement sophrologique se caractérise par sa simplicité, son adaptabilité, son orientation vers des résultats concrets et rapides.

Son objectif est de donner aux participants des outils qui leur permettent d'acquérir une véritable autonomie dans leur pratique (pour les aidants) et le maintiens des capacités physique et mentale des aidés. Le but est ici de retardé l'involution de celles-ci.

Au fur et à mesure des séances proposées, la pratique des techniques sophrologiques aide à découvrir une nouvelle relation corps-esprit, à comprendre les mécanismes de la relaxation, à apprendre à renforcer les attitudes positives, améliorer la qualité de vie et ainsi prendre soin de sa santé.

Le but est donc aussi d'amener le couple aidant aidé à trouver un **équilibre relationnel et une certaine sérénité**, de contribuer à permettre un vieillissement de qualité, actif, serein et positif dans le plein respect de la liberté et de la dignité de l'individu.

Les Conditions pratiques

- Le nombre de séance de l'atelier est de 15 séances d'une fréquence hebdomadaire. Pas de tenue particulière, mais détendue si possible
- Ce sont deux sophrologues qui guident les aidants et les aidés.
- Ce sont des séances essentiellement pratiques et adaptées aux capacités des couples aidants/aidés.
- Les techniques pratiquées se déroulent en posture assis ou debout, au travers d'exercices sur la respiration et des geste simples.

Pour les seniors les plus fragiles et suivant l'évolution des couples, nous envisageons des séances commune aidant/aidés à domicile, avec une seule sophrologue. L'adaptabilité de la sophrologue permet de donner suffisamment de confiance pour que la famille rejoigne parfois un atelier aidant/aidés géographiquement proche.

Les enregistrements permettent à chacun de s'entraîner individuellement entre chaque séance. La répétition des pratiques à la maison est la garantie d'une appropriation des techniques et favorise une certaine autonomie des participants aidants.

La surdité est une limite   la pratique.

Résultats

En général, dans les groupes que nous avons en charge, avec la répétition, le corps devient plus confortable, les participants sont moins envahis par des pensées parasites, les émotions sont moins variables et les personnes mobilisent leurs capacités, et actualisent la hiérarchisation de leurs valeurs.

L'attention, la concentration, le moral, la confiance en soi et la qualité du sommeil s'améliorent, la motivation à faire des choses augmente, les somatisations négatives s'atténuent (maux de tête, douleurs dans les membres et le dos, les problèmes de digestion), les angoisses s'améliorent, la surconsommation de produits calmants ou excitants diminue.

La pratique régulière favorise une écologie personnelle, porteuse de santé et de mieux être, et être en santé est un atout pour l'aidant ainsi que pour la personne dont il s'occupe.

La réflexologie pour accompagner les aidants

Alexandra Lemercier

Réflexologue RNCP (Thionville)

La réflexologie est une thérapie complémentaire qui s'inscrit dans une approche manuelle et non médicamenteuse et vise au mieux-être de l'individu. Il existe plusieurs manières d'aborder les stimulations réflexes : plantaire, palmaire, crânio-faciale ou acupression auriculaire (selon le Dr Y Rouxeville). Les massages réflexes ciblés sur l'une ou l'autre de ces zones contribuent à libérer les tensions accumulées et aider le corps à s'auto-réguler pour mieux gérer le stress. La réflexologie se pratique dans toutes les étapes et âges de la vie de la personne, du nourrisson au senior d'âge très avancé. La réflexologie est indiquée pour, détendre, réduire l'état d'anxiété, diminuer la sensation et la perception de la douleur, améliorer le sommeil, réguler la digestion et prévenir, soulager un grand nombre de troubles et favoriser l'équilibre interne du métabolisme.

Les séances de réflexologie sont un moment individuel de parenthèse pour les aidants. Le professionnel écoute activement et avec attention les utilisateurs, avant, pendant et après la séance. En tant que réflexologue, je m'assure de la cohérence de la demande et recentre au besoin les objectifs en expliquant les possibles et leurs limites. La séance dure environ 60 minutes dont 40-45 minutes de massages réflexes sur la zone définie ensemble par rapport aux besoins. Les techniques sont personnalisées selon l'état de la personne à l'instant t. Les séances sont recommandées à des fréquences régulières environ toutes les 3 – 4 semaines. Ce laps de temps est nécessaire pour la mise en place de paliers d'adaptation et d'ajustement du corps. La répétition des séances permet d'ajuster le protocole de stimulation le plus adapté à la personne et renforce une sensation de bien-être sur du long terme.

Les premiers bienfaits pour atteindre les objectifs de mieux-être et d'amélioration de la qualité de vie se perçoivent plutôt rapidement, en général au bout de trois ou quatre séances menées par un praticien dument formé.

La réflexologie permet aux aidants d'avoir un temps de répit, de prendre de soin de soi, s'adapter aux situations, garder confiance en eux, gérer le stress situationnel, gérer ses émotions et lutter contre l'épuisement.

Aujourd'hui trop peu d'aidants utilisent une thérapie complémentaire. L'aidant prend rendez-vous pour une ou plusieurs séances de réflexologie pour soulager et aider la personne aidée. Il arrive parfois que cette dernière s'informe des bénéfices de la réflexologie pour son aidant afin que celui-ci prenne du temps pour lui et profite d'une pause dans son quotidien dense avec une charge mentale importante. Mais le

plus fréquemment l'aidant décide de prendre soin de lui, seulement à la suite de la perte de la personne aidée.

Il est souvent difficile de convaincre les aidants. Ils ont un sentiment de culpabilité et ont des difficultés à laisser le proche aidé. Ils sous-estiment leur difficulté à faire face et n'osent pas demander de l'aide. Ils pensent également ne pas avoir le temps, ni l'envie de prendre du temps pour soi. Ils ne souhaitent pas perdre d'énergie dans la recherche d'une méthode adaptée à leurs besoins et d'un praticien de confiance. Et cependant, selon une enquête nationale IPSOS, 2020, réalisée après le 1^{er} confinement dû à la crise sanitaire COVID 19 ; 62 % des aidants se sont retrouvés dans un état d'épuisement intense et 45 % déclarent que leur vie sociale et familiale est affectée négativement par la charge du rôle d'aidant.

De plus, l'aspect financier est aussi un frein pour utiliser une méthode de thérapie complémentaire qui est encore trop peu remboursée par les complémentaires de santé. Le dispositif PCPE (Pôle de Compétences et de Prestations Externalisées) de l'AEIM-54, accompagne des personnes en situation de handicap, de tout âge, en rupture de parcours (social, scolaire, professionnel etc..) ou afin d'anticiper et éviter cette rupture. Toutes les personnes accompagnées par le dispositif bénéficient d'une notification MDPH. Le dispositif propose également diverses prestations pour les aidants familiaux, en fonction de leur besoin, notamment la réflexologie.

Pauline, Coordinatrice PCPE de l'AEIM-54 (Adultes Enfants Inadaptés Mentaux) nous raconte.

« Début 2021, nous avons découvert la réflexologie par le biais d'une professionnelle qui a, dans un premier temps, proposé à des salariés un soin afin de mieux comprendre le sens de cette pratique. Les bienfaits présentés nous ont rapidement convaincus : réduction de l'état d'anxiété, soulagement de certaines douleurs, amélioration du bien-être, etc...

Nous avons alors proposé des séances de réflexologie à une maman d'un jeune homme âgée de 19 ans présentant des troubles du comportement importants. Il est en rupture de parcours scolaire depuis fin 2020 et passe donc ses journées à la maison avec ses parents. Cette situation est de plus en plus compliquée à vivre pour les parents, notamment pour la maman qui a dû réduire son temps de travail par rapport au handicap de son fils. Cette femme est très anxieuse mais aussi très fatiguée. Elle n'a plus de moments à elle en dehors du travail et nous demande de l'aide.

Une première rencontre a été organisée entre la réflexologue et la maman pour présenter cette pratique. Une fois la relation créée, les séances ont débuté. Après quelques mois d'accompagnement, nous remarquons une amélioration de l'état d'anxiété de cette femme qui relativise plus facilement sur ce qu'il se passe au quotidien. Et elle est davantage dans l'échange avec nous, professionnelles ».

Ostéopathie et accompagnement des aidants de personnes âgées

Benjamin Halter

Masseur-Kinésithérapeute D.E., Ostéopathe D.O., Posturologue (Essey-lès-Nancy)

Lorsque l'on est aidant, on a souvent tendance à s'oublier. Toute notre force, notre énergie est tournée vers la personne aidée. Pourtant, devant l'épuisement de ces aidants, de nombreuses pratiques existent pour leur apporter soutien et répit au travers de cette vie tumultueuse. Une de ces thérapies est sans nul doute l'Ostéopathie.

Mais qu'est-ce que l'Ostéopathie et comment cette thérapie peut-elle aider les aidants ?

Selon le Larousse, L'Ostéopathie est « une méthode thérapeutique manuelle utilisant des techniques de manipulations vertébrales ou musculaires. » Pour moi, l'Ostéopathie est l'art scientifique de vivre en bonne santé. Ainsi l'Ostéopathie s'appuie sur trois grands principes :

- L'unité fonctionnelle du corps
- L'auto-défense, l'auto-régulation et l'autoguérison (homéostasie, immunité et trophicité)
- L'interdépendance entre la structure et la fonction

Les motifs de consultation d'un Ostéopathe sont donc très variés :

- Troubles musculosquelettiques (lumbago, torticolis, tendinites, dorsalgies, douleurs intercostales, entorses, accidents de la vie...)
- Manifestations ORL (sinusites, otites, maux de tête, vertiges...)
- Troubles digestifs (reflux gastriques, brûlures d'estomac, constipation...)
- Problèmes vésicaux ou génitaux

Afin de vous accompagner, l'Ostéopathe réalisera un bilan afin de déterminer s'il peut vous accompagner et comment. Pour ce faire, il réalisera un entretien, suivi de tests ostéopathiques. Ensuite, il utilisera les techniques les plus adaptées à votre profil : normalisations ostéo-articulaires, manœuvres crâniennes, thérapies viscérales ou actions sur les points réflexes... Enfin, il vous prodiguera des conseils de mouvements ou d'ergonomie voire diététiques et, au besoin, pourra vous orienter vers d'autres professionnels.

L'Ostéopathie permet donc d'apporter un moment de répit auprès des aidants en les libérant de leurs tensions, en atténuant les douleurs physiques et en modérant la douleur psychique. La régulation énergétique et la modération du stress apportées par une séance d'Ostéopathie permettent de prévenir l'épuisement de la personne aidante.

Psychonomie et Soutien aux Aidants

Claude-Yves Pelsy

Symbionie (Grand Est)

La santé procède d'un fonctionnement sain de nos organes et il est possible de le conserver.

Un dysfonctionnement peut être compris comme la conséquence d'un organe en souffrance de son programme de fonctionnement. Cela se produit lorsqu'il a été sollicité au-delà de ses capacités, c'est la définition d'un traumatisme mécanique, toxique ou émotionnel.

La pratique de santé en Psychonomie, la Symbionie, propose une approche innovante permettant d'objectiver des dysfonctionnements et de restaurer le lien entre la fonction et l'organe pour un fonctionnement sain retrouvé.

Pour le soutien aux aidants, l'apport de la psychonomie est double.

Il est tout d'abord d'un soutien majeur pour la personne aidante.

- En maintenant l'aidant dans la meilleure santé qui lui est propre,
- En répondant aux multiples conséquences d'aider à la mobilisation, aux manutentions, et à tous les efforts y afférant, etc.

Il est tout aussi majeur pour la personne dépendante. Afin de l'aider à vivre le mieux possible son âge comme exposé lors du congrès :

- En le soutenant pour la charge morale que représente sa présence au côté de l'aidé.
- En permettant d'apaiser le stress de l'âge, délétère pour une vie épanouie,
- En soulageant les multiples douleurs usantes pour une énergie défaillante,
- Pour entretenir un sommeil réparateur et un appétit utile.

La pratique de santé en psychonomie, pratiquée régulièrement, est un apport remarquable pour l'entretien de sa santé, celle de l'aidant comme celle de l'aidé, sur le plan physique, métabolique et émotionnel.

En guise de postface

Marie-Claude Barroche

Association Espoir 54 (Nancy)

Après deux journées d'un colloque consacré au vieillissement intitulé : « L'Age : concepts, avatars, innovation », le GETCOP, en partenariat avec l'Office Nancéien des Personnes âgées (ONPA), a proposé une matinée ouverte au grand public sur le thème de l'aide aux aidants.

Une matinée riche et dense au cours de laquelle se sont exprimés les représentants de l'ONPA, de l'Office d'Hygiène Sociale et du Département, suivie de la présentation des différents outils proposés aux aidants.

Le phénomène du vieillissement a suscité, entre 1971 et 2022 de très nombreuses lois fixant les différentes allocations et prestations, créant le congé de solidarité familiale, le droit au répit etc. Six rapports ont été remis aux ministères entre 1979 et 2018, dont les rapport Laroque et Gillot. C'est la loi de 2015 d'adaptation de la société au vieillissement qui, la première, reconnaît le rôle des aidants.

Qui sont ces aidants ?

Il faut d'abord souligner que les aidants sont nombreux, très nombreux. Sur environ 11 millions, 4,6 millions sont des aidants auprès de personnes âgées. Pour 27% d'entre eux, ce sont des conjoints, 50% des enfants et le quart restant est issu de la solidarité familiale. L'âge moyen des aidants en France est de 64 ans. Parmi eux on compte 57% de femmes.

De quoi ont besoin ces aidants ?

D'abord qu'on leur redonne une place dans cette société qui aspire au « bien vieillir ». Puis qu'on leur propose des accompagnements, des relais, des actions de répit comme de l'art-thérapie, de la sophrologie, du shiatsu, des séances de yoga du rire, des entretiens en marchant, des journées de bien-être, etc. En fait, qu'ils ne se sentent pas abandonnés dans leur difficile mission.

Il existe actuellement en Lorraine

- Deux plates-formes de répit : une en Meuse et deux dans les Vosges.
- Le Service territorial autonomie de Meurthe-et-Moselle propose une antenne sur chacun de ses territoires ainsi que des conseillers en gérontologie. Il existe également une dizaine de groupes de parole (groupes Orchidée).
- L'ONPA forme environ 200 bénévoles au service de 2000 usagers.

- Les pharmaciens, dans leurs officines, offrent également beaucoup d'accompagnement, de conseils, d'orientations.

Enfin, il faut développer les aides financières dans le cadre de l'APA pour soutenir les hébergements temporaires, l'accueil de jour, les heures de présence à domicile... Ces types de prestations sont rarement remboursées par les Mutuelles.

« Aidez-nous à vous aider ! »

C'est un jour, dans l'espace d'accueil de l'association Espoir 54, qu'Aline nous a adressé spontanément ce message. Aline, elle-même concernée par des troubles psychiques, vient presque tous les après-midis à Espoir 54. A la disposition de ceux de ses compagnons qui ont envie de parler, de converser, mettant pour un moment à distance les angoisses qui les assaillent.

Observant la surcharge des équipes de salariés et de bénévoles, accaparés par l'accueil et l'accompagnement des très nombreux adhérents-usagers frappant à la porte, Aline a sans doute contribué à faire naître un certain nombre d'actions en faveur des aidants. Par des journées de formation, des groupes de parole, des événements festifs où sont conviés les membres du « trépied » : bénévoles, usagers et professionnels.

Cette forme d'entraide est inscrite au cœur de toutes nos actions. Les professionnels nous ont souvent confié combien l'empathie des bénéficiaires leur faisait du bien. Si les bénévoles sont aussi nombreux et constants dans leurs activités d'animation d'ateliers, c'est grâce à ce climat de reconnaissance mutuelle, empreint de générosité.

L'entraide mutuelle, c'est précisément l'ADN qui constitue les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) que nous parrainons. Ils nous montrent le chemin. Si aider « bonifie » l'aidant, il ne faut pas oublier que l'aidant a une forte tendance à s'oublier lui-même. Le retour à soi est une nécessité.

ADRESSES UTILES

En Lorraine, lieux et intervenants :

- Mme Radia Djebir, Directrice de l'ONPA (Office Nancéien des Personnes Agées), à Nancy ;
tél : 03 83 32 05 40 ; e-mail : contact@onpa.net; site web : <https://onpa.net/>

- Mme Claire Guitton, pour le département de la Meurthe et Moselle :
Direction de l'Autonomie : 48, esplanade Jacques Baudot CO 90019- 54035
Nancy CEDEX ;
tél : 03 83 94 59 58; e-mail : cguitton@departement54.fr ;
site web : <https://www.meurthe-et-moselle.fr/>

- Mme Claire Petitjean, pour la Lorraine : Plateforme de répit et
d'accompagnement « Accueil Accompagnement Aidant »
OHS de Lorraine, 1 rue du Vivarais, 54519 Vandœuvre-lès-Nancy ;
tél : 03 83 18 01 14 ; e-mail : aaa@ohs.asso.fr ou
claire.PETITJEAN@ohs.asso.fr

- Mme Marie-Claude Barroche, pour l'Association Espoir 54 : 2 rue Jacquard,
54 500 Vandœuvre-lès-Nancy;
tél : 03.8.54.85.04 ; e-mail : espoir54@espoir54.org ;
site web : <https://espoir54.org/>

- Pôles de compétences et de prestations externalisées, Association pour
Adultes, Enfants et Inadaptés Mentaux : PCPE, AEIM-54 site de Briey ; Rue
Albert de Briey - 54150 Briey ;
tél : 03 82 20 58 22

- GETCOP (Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires
Personnalisées et pratiques innovantes) ;
e-mail : secretariat@getcop.org ; site web : <https://www.getcop.org/>

- Mme Valérie Marchand, méditation de pleine conscience (Grand Est,
Francophonie)
tél : 06 61 70 18 31 ; e-mail : marchand.valerie.pro@gmail.com
site web : <https://www.meditationsante.com/>;
<https://www.mindfulness-solidaire.org>

- Mr Patrick Fiorletta, Sophrolor (Grand Est)
tél : 03 83 27 25 01 ; e-mail : contact@sophrolor.fr
site web : <https://www.sophrolor.fr>
- Mme Alexandra Lemercier, réflexologue RNCP (Thionville)
tél : 07.69.14.06.14 ; e-mail : lesmainsdelareflexo@gmail.com
- Mr Benjamin Halter, ostéopathe D.O., posturologue (Essey-lès-Nancy)
tél : 07 82 18 05 13 ; e-mail : Benjamin.halter2@gmail.com
- Mr Claude-Yves Pelsy, C.E.S. Psychonomie (Grand Est)
tél : 06 07 01 92 47 ; e-mail : cesp@psychonomie.org
site web : <https://www.psychonomie.org/praticiens>

En France :

- **Portail national de référence pour les personnes âgées et leurs proches**
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>
- **Pour trouver la plateforme de répit et d'accompagnement dont vous dépendez**, vous pouvez appeler les services autonomie de votre conseil départemental qui vous informeront, ou consulter le site du gouvernement :
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-plateformes-daccompagnement-et-de-repit>
 - *Pour le répit de l'aidant on peut s'adresser aux **accueils de jour** :
[Aller à l'accueil de jour | Pour les personnes âgées \(pour-les-personnes-agees.gouv.fr\)](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)*
 - *Ou à l'**hébergement temporaire** : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit>*
- **Les caisses de retraite et Santé publique France vous aident à bien vivre votre âge**
site web : <https://www.pourbienvieillir.fr/>
- **Malakoff Humanis. Essentiel Autonomie : aidants, vous avez aussi le droit d'être aidés**
site web : <https://www.malakoffhumanis.com/entreprises/prevoyance-collective/aides-aidants/>

Pour nous aider dans nos actions, vous pouvez faire un don au Fonds de dotation GETCOP

Le GETCOP -Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des pratiques innovantes- est une association sans but lucratif créée en 2015.

Le GETCOP a pour vocation d'aider à l'évaluation des thérapies non conventionnelles et à faire connaître celles qui s'avèrent efficaces, bien tolérées et, de ce fait, recommandables car utiles.

Pour cela, il diffuse l'information auprès de toutes les personnes concernées par les thérapies complémentaires et la santé intégrative.

Il concerne donc professionnels de santé, médecins et non médecins, universitaires et chercheurs, praticiens des thérapies complémentaires, bénévoles et usagers.

Si vous partagez nos buts, vos dons adressés au Fonds de dotation GETCOP nous aideront à réaliser ces objectifs au bénéfice de chacun et de tous.

Tous vos dons sont fiscalement déductibles, à hauteur de 66% pour les particuliers, de 60% pour les entreprises. Vous recevrez un reçu fiscal du Fonds de dotation GETCOP.

Pour les particuliers, après déduction fiscale (*dans la limite de 20% de votre revenu imposable*) :

- un don de 10€ vous coûtera 3.4€
- un don de 20€ vous coûtera 6.8€
- un don de 50€ vous coûtera 17€
- un don de 100€ vous coûtera 34€

Vous pouvez faire un don

Merci de préciser votre adresse postale et votre adresse email afin de pouvoir rester en contact.

- **Par virement** à ASSOC. FONDS DE DOTATION GETCOP
IBAN FR76 1610 6006 3796 0256 4022 231 - BIC AGRIFRPP861
- **Par chèque** libellé au : **Fonds de dotation GETCOP** et adressé à Fonds de dotation GETCOP c/o Claude-Yves PELSUY 791, rain des Bolés – Brompont, 88100 - Nayemont les Fosses
- **Directement par le web** : <https://fdd-getcop.s2.yapla.com/fr/campaign-6265>