

Loire

MAG | HORS-SÉRIE

LE MAGAZINE DU DÉPARTEMENT DE LA LOIRE HORS-SÉRIE OCTOBRE 2025

Aidant : et si c'était vous ?

Portrait

Fanie Vincent,
mots à maux

Prendre soin de soi

Un lieu d'exception
pour lâcher prise

Jeunesse

Trois questions à
une aidante étudiante

4

Questionnaire

Êtes-vous un aidant ?

5

L'aidance en quelques chiffres

6-7

Portrait

Fanie Vincent, mots à maux



8-9

Aidant : et si c'était vous ?

10-11

Cartographie

L'essentiel des ressources en Loire Nord

12-13

Aidance et jeunesse

- Un nouveau statut à l'Université Jean-Monnet
- Trois questions à une aidante étudiante

14

Aidance et maladie psychique

Bref, j'ai besoin d'aide

15

Un fardeau quotidien

Infographie

16-17

Cartographie

L'essentiel des ressources en Loire Centre

18-19

Portrait

Stéphane et Chala Porte, une affaire de famille

20

Aidance et travail

Mon patron, mon soutien

21-23

Grand Âge

- Pléiades : 80 artisans, un interlocuteur
- Ergothèque 42 : des aides matérielles disponibles à l'emprunt
- « Il le fait exprès, non ? »



24-25

Cartographie

L'essentiel des ressources en Loire Sud

26-27

Portfolio

Instants suspendus

28-29

Portrait

Basma Bayoudhi, l'histoire sans fin

30-34

Prendre soin de soi

- L'Olivier du Gier, une écoute bienveillante
- Cinq questions à la psychologue Karen Barret
- Groupe de parole : le concept téléphonique
- Il suffira d'un rien, d'un geste
- Un lieu d'exception pour lâcher prise



35

Ressources utiles

36-39

Agenda des rencontres

AIDANTS, HÉROS DU QUOTIDIEN



Être aidant, c'est souvent une histoire silencieuse. Celle d'un fils, d'une mère, d'un voisin, d'un ami qui se tient chaque jour aux côtés d'une personne en perte d'autonomie. Dans la Loire, comme partout en France, ils sont des milliers à consacrer temps, énergie et cœur à ce rôle. Le Département veut leur dire qu'ils ne sont pas seuls. Proches aidants, nous le serons tous un jour- si nous ne le sommes pas déjà. Avec ce hors-série nous leur offrons des clés, des conseils, des témoignages. **Parce qu'aider, c'est un engagement, mais cela ne doit jamais être un sacrifice.**

Georges ZIEGLER,
Président du Département de la Loire



Notre responsabilité est claire : accompagner les aidants autant que les personnes aidées. C'est le sens de nos politiques départementales. Accès aux formations, soutien psychologique, relais associatifs, aides financières : nous devons apporter des réponses concrètes.

Ce numéro spécial est unique à plus d'un titre. **Ce n'est pas qu'un magazine d'information, c'est une main tendue, une passerelle entre les aidants et tous ceux qui peuvent les épauler.**

Yves PARTRAT,
Vice-président en charge des solidarités humaines



Dans ce hors-série entièrement dédié aux aidants et à leurs besoins, vous trouverez des repères utiles, des paroles d'experts, mais aussi des témoignages qui font du bien. Car le rôle d'aidant demande de la force, mais aussi du réconfort. En donnant la parole à ceux qui accompagnent au quotidien, nous voulons valoriser leur expérience et reconnaître leur engagement.

Valérie PEYSELON,
Conseillère départementale déléguée à l'autonomie

**Ensemble,
nous construisons
une société plus
solidaire, attentive
aux plus fragiles,
respectueuse
de chacun.**

Directeur de la publication : Georges Ziegler, président du Département de la Loire | **Directeur de la rédaction :** Manuel Poncet | **Conception :** Laurie Gratton | **Rédaction en chef :** Laetitia Chapuis | **Rédaction :** Laetitia Chapuis | **Maquette et mise en page :** Estelle Fayolle Peyrache | **Crédits photos :** Fabrice Roure (pp. 1, 4, 8, 37), Pierre Grasset (pp. 7, 13, 29), Odile Drossart - UJM (p. 12), CATT - CHU (p. 14), Vincent Poillet (p. 19), Medef Loire (p. 20), Pléiades 42 (p. 21), Merci Julie (p. 22), Hubert Genouilhac (p. 23), Hervé Passot (pp. 26-27, 30), Orangerie de Châtel (p. 34) | **Impression :** Maury Imprimeur | **Diffusion :** Mediaposte | **Tirage :** 413 780 ex. | **Dépôt légal :** 3^e trimestre 2025.
Sur loire.fr/webzine, découvrez la déclinaison numérique du magazine et ses bonus (contenus exclusifs, photos, vidéos...)

ÊTES-VOUS UN AIDANT ?

Six questions pour faire le point sur votre situation.



1

J'ai dans mon entourage (familial, amical, de voisinage), une ou plusieurs personnes fragiles, malades, âgées ou handicapées que j'aide régulièrement sans percevoir de rémunération, même si celle(s)-ci n'habitent pas avec moi.

OUI | NON

2

Je rédige pour elle(s) des courriers administratifs, je les aide à faire leurs courses, leur ménage ou je les accompagne chez le médecin...

OUI | NON

3

Cette aide me mobilise plusieurs heures par semaine ou de façon significative plusieurs fois par mois (week-end, vacances).

OUI | NON

4

Cette situation affecte ma vie personnelle : j'ai dû renoncer à certaines de mes activités (loisirs, soins médicaux...).

OUI | NON

5

Cette situation interfère avec ma vie professionnelle : j'ai dû m'absenter à cause de cela, j'y pense souvent, cela me préoccupe même au bureau...

OUI | NON

6

Il m'arrive de me sentir fatigué(e) et d'avoir envie de passer la main.

OUI | NON

Si vous obtenez un total de OUI inférieur à 2 : Vous n'êtes sans doute pas un proche aidant, restez néanmoins vigilant.

Si vous obtenez un total de OUI entre 2 et 3 : Il est probable que vous soyez un proche aidant, même si vous n'en avez pas encore conscience. On estime qu'il y a 11 millions de personnes dans votre cas en France. Vous n'êtes donc pas seul et des aides sont disponibles.

Si vous obtenez un total de plus de 3 OUI : Vous êtes un proche aidant. Comme beaucoup d'entre eux, vous avez sans doute besoin d'aide. N'hésitez pas à en demander.

Source : Klesia

L'AIDANCE

en quelques chiffres



1 FRANÇAIS SUR 4

concerné par l'aide (c'est-à-dire apportant son aide à un proche dépendant pour les actes de la vie quotidienne de manière régulière et fréquente, et à titre non professionnel)

4 AIDANTS SUR 10

déclarent être confrontés à la fatigue mentale et émotionnelle



90%

des aidants ont un lien familial avec le proche aidé

1 AIDANT SUR 4

vient en aide à plusieurs personnes (23%)

UN ACCOMPAGNEMENT

qui dure depuis au moins 3 ans pour plus de la moitié des aidants



PLUS D'UN AIDANT SUR 2

est encore actif professionnellement

UNE AIDE

qui se traduit d'abord dans les activités domestiques (59%) et le soutien moral (58%)

1 STATUT RECONNU

dans les lois du 11 mai 2005 (*pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées*) et du 28 décembre 2015 (*relative à l'adaptation de la société au vieillissement*)



1 JOURNÉE NATIONALE LE 6 OCTOBRE

DES SITUATIONS DE DÉPENDANCE

dues à la vieillesse (53%)
à la maladie (36%)
et au handicap (23%)

PORTRAIT

FANIE VINCENT

Mots à maux

Fanie Vincent est au quotidien confrontée à la maladie de Parkinson. Elle trouve dans la lecture et l'écriture un réconfort de chaque instant. Sa devise : carpe diem.

« Sois sage, ô ma Douleur, et tiens-toi (...) tranquille. Tu réclamais le Soir ; il descend ; le voici ».
Les vers de Baudelaire vont et viennent dans les ténèbres. Fanie Vincent se les récite tels des mantras. « *Les nuits sont terribles. Elles sont noires* », confie du bout des lèvres la septuagénaire. Aux poèmes, elle se raccroche. Alors que, petite, les livres lui étaient inaccessibles (« *nous n'avions qu'un dictionnaire à la maison* »), ils bercent aujourd'hui ses insomnies.

Les mots ont un pouvoir consolatoire. De quoi justifier de nombreux travaux d'écriture : ateliers à Rive-de-Gier, Condrieu, et publications.

Fanie Vincent a, la première, diagnostiqué la maladie de son mari, il y a 15 ans. « *Elle ne s'est pas manifestée en manque de mobilité tout de suite, se souvient-elle. Plutôt sous forme de tremblements et d'oublis.* »

Deux ou trois fois, Fanie (Françoise, pour l'état civil) fait changer les serrures de la maison. Les trousseaux de clefs égarés ne constituent qu'un moindre mal. Un matin, Patrick omet de serrer le frein à main de sa voiture. Le véhicule le renverse. Première hospitalisation. Ce ne sera pas la dernière, le « freezing » (immobilité soudaine) causant de nombreuses chutes. « *Il faut être constamment vigilant* ». Patrick bataille pour conserver au quotidien un semblant de normalité : chambre à l'étage, séances de natation, de kiné... « *Mais la maladie l'a changé, glisse doucement Fanie. Ce n'est plus celui que j'ai aimé. Ma façon d'être en est altérée. Je le restreins dans ses actes, comme le ferait une mère et non une femme. Il se rend bien compte que je n'ai plus la même attitude. Il a des remarques, une certaine exigence avec moi... Fort heureusement il conserve beaucoup d'humour. Cela sauve notre couple* ».

Petites « claires »

La coupe courte, d'un blond clair, est entretenue. La Ligérienne, pimpante, ne fait pas son âge. Les yeux soulignés de bleu se posent sur deux grands cèdres. Elle a choisi, pour l'entretien, un parc de la commune, le préférant au domicile trop intimiste. « *Le regard des autres est terrible.* » Aucun professionnel ne l'assiste à la maison - son époux n'y est pas prêt- mais les amis sont

nombreux à offrir leurs services, qui pour préparer un repas (elle n'a jamais aimé cuisiner), qui pour véhiculer Patrick jusqu'au siège de l'AGPL (Association Groupant les Parkinsoniens de la Loire dont il est vice-président).

Actifs, ils avaient l'habitude de voyager. Lui, excellent commercial, faisait la course en tête des challenges d'entreprise. Elle, secrétaire de direction, l'accompagnait dans ses périple au Mexique, au Maroc, en Martinique. « *Heureusement que nous n'avons pas attendu la retraite. Nous pouvons encore profiter de tout ce que nous avons vécu. J'ai la facilité du rêve et l'évocation des bons souvenirs m'aide à tenir. Même si cela n'est plus, cela a été. Certains n'ont pas cette chance* ».

Hasard vestimentaire ? Elle porte un énorme « Smile » sur son tee-shirt. Elle pense son optimisme hérité de sa grand-mère ; une femme forte fiancée avant-guerre, confrontée à l'absence puis aux mutilations de son promis. « *C'était une mère courage. Je n'ai pas vu dans mon enfance de gens se laisser abattre. Ça compte.* » De petits riens suffisent à la contenter : la vue de mésanges au petit déjeuner, une tasse de thé partagée au centre social de Lorette, une balade, un brin de causerie... « *Je les appelle mes "clairières"* ». L'avenir ne compte plus. « *Vous verriez notre calendrier 2025 : tant de rendez-vous ont été annulés... Le futur me fait peur. Le plus dur, c'est de ne pas pouvoir se projeter. Mais il y a un côté positif à tout ça : c'est d'apprendre à vivre le présent, intensément* ».

**« L'ÉVOCATION
DES BONS
SOUVENIRS
M'AIDE À TENIR. »**



AIDANT : ET SI C'ÉTAIT VOUS ?

Ils vivent la situation comme normale. Mais s'épuisent au chevet d'un proche dépendant. Des dizaines de structures, Département compris, se mobilisent pour soutenir les aidants dans la Loire. Et leur éviter le burn out.

Ils soutiennent un conjoint, un parent, un frère, une amie affecté par l'âge, la maladie ou le handicap. Offrent leurs services en matière de ménage, courses, repas, toilette... Leurs histoires sont légion. Et leur nombre ne fait que croître. 11 millions de Français sont aujourd'hui concernés par l'aidance. Un Ligérien sur 4.

Sans doute avez-vous déjà croisé la route de ces cohortes. Peut-être êtes-vous personnellement concerné. Les études statistiques évoquent une plus forte proportion de femmes (54%), mais aussi de jeunes : 28% des aidants auraient moins de 35 ans. Impossible de penser le maintien à domicile sans leur concours. Il faudrait aux pouvoirs publics dépenser 164 milliards d'euros annuels pour suppléer cette « main d'œuvre invisible et bénévole* » !

« Normal », oui mais...

Mais les situations ne sont pas toujours bien vécues. Usés par la répétition de tâches chronophages, certains s'essoufflent. Et les tendances démographiques des vingt dernières années amplifient le phénomène : explosion du nombre de personnes vieillissantes, allongement de la durée de vie en présence de pathologies lourdes et dépendantes, réduction de la taille des fratries, augmentation du nombre de divorces, éclatement géographique des familles... « Le nombre d'aidants diminue et leur charge s'intensifie », constate Cathia Oueslati, chargée de développement à L'Olivier du Gier. Avec, en bout de course, un fort risque de burn out.

Psychologue à Saint-Étienne, David Delalu parle de boucles "de culpabilité". « Dans l'esprit des gens, aider un proche relève de la normalité. Du coup, ils ne font jamais part de leur ressenti et surtout ne s'autorisent aucune émotion négative. Un exemple ? "Je monte un peu le ton avec maman. Avec le recul, je me dis que je n'aurais pas dû, que j'ai failli et je compense la fois d'après. J'essaie de me racheter, d'une certaine manière." Les gens tombent dans une espèce d'emballlement. J'aime à leur dire : "Vous trouvez qu'aider votre mère est



normal ? Ok, mais reconnaissez quand même que cela peut être épuisant" ».

Un marathon, c'est long

Le professionnel file la métaphore sportive. Aux aidants, il conseille les logiques marathoniennes. Impossible de tenir le rythme d'un sprint sur 42 kilomètres. « Le secret, c'est l'économie d'énergie et la récupération. » Identifier ses ressources est primordial. Les préserver contribue à juguler la charge mentale. « Cela peut-être la lecture, le sport, le tricot, n'importe quoi, précise David Delalu. Mettre des choses en place pour s'octroyer ces temps de respiration constitue une bonne stratégie, un investissement. Prendre soin de soi, c'est mieux accompagner dans le temps. »

Guichet unique

Vers qui se tourner ? À qui s'adresser ? Portée par l'association Danaecare, l'Escalier des aidants centralise, dans la Loire, toutes les demandes d'information, qu'elles émanent de particuliers ou de soignants. Le Département soutient et finance ce guichet unique



Le saviez-vous ? Deuil blanc

Le deuil blanc est une forme de deuil connue par les proches de maladies neurodégénératives (Alzheimer ou apparentées). Il englobe un ensemble de pertes successives : de la relation, de l'attachement...

« Il s'agit par exemple de renoncer à un projet de vieillesse devenu irréalisable, précise Cathia Oueslati (L'Olivier du Gier). On pouvait s'imaginer profiter de la retraite pour voyager, sortir et puis rien, tout est empêché. »

depuis 2022. « Nous réorientons beaucoup vers les structures partenaires, note André Simonnet, co-directeur de l'association. Accompagnement social et soutien psychologique font également partie de nos missions. Nos travailleurs sociaux se déplacent sur tout le territoire (l'association tient une dizaine de permanences décentralisées) et animent un groupe de parole mensuel ».

Les échanges ont lieu au château de Valbois, siège de l'association, sur la commune de L'Étrat. Assis en cercle, les présents se livrent à mi-voix, confient leur désarroi : « Quand mon mari, hospitalisé pour un AVC, est rentré à la maison, je suis tombée de haut. Il me fallait être une bonne épouse, une bonne mère, une bonne collègue, une bonne aidante... Je ne faisais que pleurer ». Beaucoup décrivent « l'enfer quotidien ». Relativisent au récit de leur voisin, et redressent imperceptiblement la tête. « Quatre ans que nous n'étions pas sortis avec mon épouse. La semaine dernière, nous avons pris le déambulateur, l'oxygène, et nous avons fait le tour du pâté de maison ». Ou encore : « Je sais maintenant ce que je ne veux plus faire. Ces discussions m'ont beaucoup aidé. J'ai des clefs pour agir différemment ».

(*) Les proches aidants pour Les Nuls - Marina Al Rubaee et Jean Ruch

« UN AIDANT
ÉPUISE N'EST
PAS UN AIDANT
DE QUALITÉ. »

Cathia Oueslati,
L'Olivier du Gier

+ d'infos

Escalé des aidants
06 79 96 26 98

[escaledesaidants.com](https://www.escaledesaidants.com)

Les lieux de permanence : L'Étrat, Saint-Étienne, centre social de Villars, centre social de La Talaudière, centre social Soleil levant à Firminy, centre social Cré'actifs au Chambon-Feugerolles, centre social de Saint-Paul-en-Jarez, centre social de Montbrison, centres sociaux du Roannais par roulement.

VOUS AIDEZ ? ILS VOUS AIDENT !



ACCUEILS DE JOUR

L'Arbre aux papillons

La Pacaudière

Philémon et Baucis - Ehpad Aurelia

Roanne

Association Le Moulin d'Angèle

Roanne

Les gens d'ici - Anis et Framboise

Saint-Alban-les-Eaux

Au Fil des saisons

Saint-Just-la-Pendue

L'Éveil d'Astrée

Saint-Just-en-Chevalet



GROUPES DE PAROLE, ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AIDANT/AIDÉ, FORMATIONS

France Alzheimer Loire

Roanne

**Groupement de Parkinsoniens
du Roannais**

Roanne

Jalmav

Roanne

Centre médico-psychologique

(consultation aux aidants -
UMPSA - CH)

Roanne

Mal être, humeur triste :

venez en parler ! Udaf

Roanne

Pourtant la vie

Roanne

Filière gérontologique

(groupes de paroles aidants)

Roanne

APF France Handicap

Roanne

Centre de prévention

Agirc-Arrco - antenne de Roanne

Roanne

**CRT (Centre de Ressources
Territorial) Loire Nord Charlieu**

**Unafam (personnes malades
ou handicapées psychiques)**

Roanne



HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

Ehpad La Joie de vivre

Briennon

Ehpad Les Cordeliers

Charlieu

Fondation Grimaud

La Pacaudière

Ehpad

Neulise

Ehpad Maison de la forêt

Perreux

Ehpad Aurélia - CH Roanne

Roanne

Ehpad Korian Villa d'Albon

Roanne

Ehpad Les gens d'ici

Saint-Alban-les-Eaux

Ehpad Fernand Merlin

Saint-Just-la-Pendue

Maison d'accueil rural

La Sauveterre

Saint-Martin-la-Sauvété

Ehpad Saint-Louis

Saint-Nizier-sous-Charlieu

Ehpad Saint-Sulpice association

Chemin d'Espérance

Villerest

Ehpad Emeis

Balbigny

Ehpad Jean Montellier

Bussières

Loire Nord

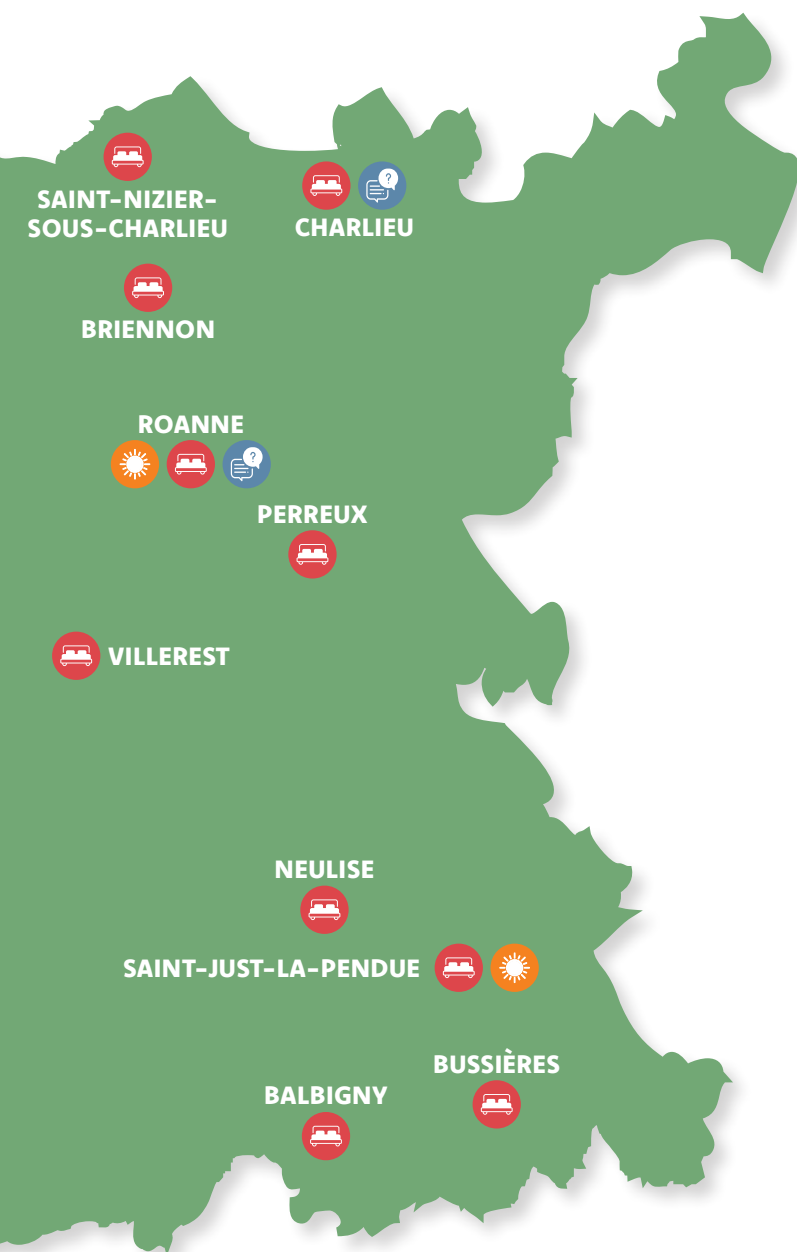


Mon proche est en Ehpad

Suis-je encore aidant ?

L'aide ne s'arrête pas aux portes des établissements. Deux sentiments tiraillent généralement les familles lors de cette transition : le soulagement et la culpabilité, souvent exacerbée par les remarques des aidés : « Ne me laisse pas ici. Je rentre à la maison avec toi... ». « C'est pourquoi l'on peut trouver des proches assez vindicatifs en institution, beaucoup dans le contrôle, souligne la psychologue David Delalu.

C'est une manière pour eux de ne pas lâcher. Il faut leur permettre de réinvestir le lien autrement ».



Zoom sur

Accueil de jour et hébergement temporaire à La Pacaudière

L'Ehpad de La Pacaudière rend aux habitants bien des services. La structure de 82 lits est dotée d'un accueil de jour. « Il s'agissait initialement d'aider les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de troubles apparentés à maintenir leurs capacités cognitives, confie Myriam Cipriano, la directrice. Mais nous avons très rapidement glissé vers une offre de répit. Nous l'assumons pleinement. »

En confiant leur proche aux professionnels de L'Arbre aux papillons, conjoints, enfants, retrouvent un peu de temps pour eux. Il leur faut s'absenter plus longtemps ? L'Ehpad propose de l'hébergement temporaire : 15 jours, a minima, pour laisser le temps au résident de prendre ses marques. Quatre places sont fléchées sur le dispositif. Toutes très demandées, réservées des semaines à l'avance dans le cadre de congés anticipés ou sollicitées en urgence du fait d'une hospitalisation de l'aidant.

Portage de repas, ateliers collectifs, temps d'échange (en lien avec la filière gérontologique du Roannais) contribuent en plus à soutenir les acteurs du maintien à domicile. « Nous voulons un Ehpad ouvert vers l'extérieur, clame Myriam Cipriano. Les familles y contribuent. Beaucoup viennent donner un coup de main. Elles sont aidantes de leur proche mais aussi de leur structure ».

+ d'infos

L'accueil de jour de la Fondation Grimaud est ouvert trois jours par semaine.

Il dispose de six places. Les salariés de l'Ehpad se déplacent pour récupérer les usagers à domicile.

ehpad-fondationgrimaud.fr

AIDANCE ET JEUNESSE

ÉTUDIANT AIDANT : UN NOUVEAU STATUT À L'UNIVERSITÉ JEAN-MONNET

Réussir dans le supérieur tout en assistant un proche n'a rien d'évident.
L'UJM s'attache à faciliter la vie des jeunes aidants. Une première en France.

La disposition figure en annexe 13 du Règlement général des études. Les étudiants aidants de l'Université Jean-Monnet peuvent demander à bénéficier d'aménagements de cours depuis l'an dernier. C'est une première nationale : un statut spécifique leur est attaché. Il tient compte de leur engagement à « soutenir » ou « accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne d'un proche en perte d'autonomie pour des raisons liées à l'âge, à une situation de handicap, à une maladie chronique ou invalidante ».

C'est à la médecine préventive qu'il revient d'instruire les demandes. Mais bien peu lui parviennent directement. « Les jeunes nous sollicitent généralement pour d'autres soucis, souligne Camille Ndongki, directrice du service de santé étudiante. C'est nous qui mettons le doigt sur l'aïdance, au gré des échanges. »

Les avis d'aménagement font l'objet de mesures pédagogiques. « Ce n'est pas toujours simple car certaines formations s'accompagnent de critères d'assiduité. D'autres, comme médecine, sont très exigeantes. Nous faisons au mieux pour que l'étudiant conserve son inscription universitaire. Une validation des acquis sur deux ans, par exemple, peut être envisagée ».

Mais cela ne suffit pas à tout régler. Certains préfèrent renoncer aux cours en amphi au profit d'enseignements délivrés par le Cned. D'autres sont contraints de tout lâcher par manque de moyens financiers, leurs « tâches » à domicile ne leur permettant pas de trouver un job en parallèle. À noter que le Crous a mené pareille réflexion en 2023. Des critères d'aïdance jouent désormais dans la délivrance des bourses.

« Le statut s'accompagne de quatre points de charge supplémentaire (*), explicite Anne Suchier, assistante sociale à la Médecine préventive de l'UJM. Certains aidants grimpent ainsi d'un échelon ou deviennent boursiers par le biais de cette bonification ».

(*) ne concerne que les aidants de personnes en situation de handicap



Étude Campus Care



AIDANCE ET JEUNESSE

TROIS QUESTIONS À une aidante étudiante

Marie-Amélie Curiot héberge à Firminy sa grand-mère atteinte de troubles cognitifs. Études et boulot ont été mis en pause.

Se perdre entre la piscine et la place du marché ? Impossible ! Cela dit, Suzanne se fait attendre. Le doute brièvement s'installe, rapport aux troubles cognitifs. Mais la voici, élégante, dans sa robe à pois blanc. Jamais Marie-Amélie Curiot n'a paru inquiète, ayant pris soin de l'équiper d'une montre géolocalisée. « Je voulais qu'elle retrouve un peu de liberté », explique la jeune femme, 25 ans, aidante de sa grand-mère. Aïeule et petite-fille vivent aujourd'hui sous le même toit. Une nécessité.



Quand Suzanne a-t-elle emménagé avec vous ?

L'hiver dernier, au terme d'une semaine d'hospitalisation. Les soignants avaient suggéré une USLD (Unité de Soins de Longue Durée) mais je savais à quoi ressemblerait son quotidien en établissement : je suis titulaire d'un Bac pro ASSP (Accompagnement, Soins et Services à la Personne). J'ai eu l'occasion de faire plusieurs stages en Ehpad. Ma mère résidant dans le Sud, nous avons convenu que « Nana » viendrait chez moi. Elle a pris ma chambre. Je me suis installée dans le salon.

Cette décision a dû impacter votre quotidien...

J'avais repris des études en septembre à Saint-Michel (Saint-Étienne) pour m'orienter vers la profession de conseillère en

économie sociale et familiale. Mon directeur de stage m'a proposé d'aménager mes horaires mais j'ai dû laisser tomber, comme il m'a fallu démissionner d'un petit job chez Assadia. Je vis désormais du RSA. Je ne peux pas m'absenter huit heures d'affilée. Nana reste relativement autonome mais il faut être présente pour lui rappeler de manger, l'empêcher de sortir aux heures chaudes, insister pour qu'elle aille à ses rendez-vous chez le kiné...

Avez-vous fait appel à des tiers pour vous soulager ?

Oui, j'étais d'accord sur le principe. Les premières aides ont été mises en place en juillet. Une très bonne amie, ancienne colocataire, m'assiste également aux côtés de Nana. Il est clair que la situation me freine dans ma vie professionnelle et personnelle mais Nana m'a élevée. J'aurais trop mal vécu de l'abandonner. Je reprendrai mes études quand la situation aura évolué.

« JE REPRENDRAI
MES ÉTUDES QUAND
LA SITUATION
AURA ÉVOLUÉ. »

AIDANCE ET MALADIE PSYCHIQUE

BREF, J'AI BESOIN D'AIDE

Le CHU de Saint-Étienne s'inquiète des aidants confrontés aux maladies psychiques. Une heureuse démarche compte tenu des besoins.

Enfin considérés. On n'avait guère l'habitude, jusqu'ici, d'accompagner les proches de malades victimes de troubles psychiques.

« *La famille était jugée pathogène donc écartée*, explique Virginie Janvier, infirmière au CATT (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel), attaché au CHU de Saint-Étienne. *Mais les choses ont changé. Les études ont établi le rôle majeur des aidants dans l'efficacité des soins, juste derrière les traitements pharmacologiques* ».

Pères, mères, frères, sœurs, se voient désormais reçus, écoutés, « initiés ». Le programme Bref leur est dédié. Mis au point par l'hôpital du Vinatier à Lyon et proposé depuis six ans dans la Loire, il fait figure de modèle en matière de « psychoéducation » (élu projet Pépète par le ministère de la Santé).

Trois séances par famille

Qui pour en bénéficier ? Toute famille en demande, quelle que soit la pathologie concernée (*seule la pédopsychiatrie échappe au dispositif*). Un binôme d'infirmiers reçoit l'entourage à raison de trois séances d'1h30.

« *On explique comment fonctionne la pathologie, on déculpabilise beaucoup et on propose au besoin un grand nombre d'outils (gestion du stress, des émotions, des conflits, travail dans l'empathie)*, glisse Christelle Sciandrone, infirmière. *Nous répondons de façon très précise aux questionnements. À l'issue, les participants rencontrent l'Unafam (*) lors d'une réunion collective* ».

Deux programmes de psychoéducation proposés par le CATT permettent en plus d'approfondir la démarche : Léo, conçu dans la droite ligne de Bref (8 séances en groupes de 8), et Profamille, centré cette fois sur la schizophrénie (20 séances échelonnées sur deux années). « *Ces moments conviviaux permettent aux aidants de sortir de l'isolement et de décharger. Des liens forts se créent entre les membres du groupe* ».

(*) Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou handicapées psychiques

À savoir

Les programmes de psychoéducation sont intégralement pris en charge (gratuits).

Renseignements au 04 77 12 74 70 ou par mail à l'adresse catt.m@chu-st-etienne.fr

Le dispositif Bref est également proposé à Roanne
04 77 44 38 35 | bref.roanne@ch-roanne.fr
et Montbrison

60

Le nombre de dossiers (et donc de familles) suivis cette année dans le cadre du programme Bref par le CATT de Saint-Étienne. Six infirmières travaillent pour le centre d'accueil ouvert en journée à la Charité.



Autres ressources utiles : Des professionnels du service Addictologie du CHU de Saint-Étienne animent un groupe d'échange - Entourage - tous les premiers mardis du mois de 18 à 20h à Saint-Priest-en-Jarez. Renseignements au 04 77 12 02 31 - addict.et.toi@chu-st-etienne.fr.

Même proposition à Roanne, le mercredi de 16 à 18h :
CH de Roanne - 04 77 44 38 69

Unafam Loire : 5 antennes présentes à Saint-Étienne, Roanne, Montbrison, Montrond-les-Bains et Saint-Galmier.
Renseignements au 04 77 32 77 05

UN FARDEAU QUOTIDIEN

20%

des sondés estiment que l'aideance a des effets négatifs sur leur moral, 21% d'entre eux déclarent que cela affecte leur sommeil et 36% leur santé.

ABSENCE DE TRANQUILLITÉ MENTALE

Aux angoisses du présent se mêlent les craintes de l'avenir
Quelle évolution de la maladie à prévoir ? Et s'il m'arrivait quelque chose ?

Nécessité de maintenir une présence réconfortante : écoute et soutien moral à l'aidé (cette aide compte pour 58% dans l'implication des aidants)
Visites ou surveillance à distance grâce aux appels téléphoniques (46%)

L'adaptation à la maladie est un défi permanent :

- Communication avec les différents prestataires
- Gestion des situations d'urgence médicale
- Incompréhensions parfois



DES DIZAINES DE TÂCHES À EFFECTUER AU QUOTIDIEN

59% des aides sont à rattacher aux activités domestiques
Préparation des repas, ménage, courses, linge...

Mais aussi :

- Aide à la toilette, à l'habillement
- Aide aux déplacements extérieurs
- Gestion des RDV médicaux
- Administration des traitements
- Gestion de l'administratif (finances, formulaires, assurances, prestations sociales...)

L'aide financière vient loin derrière (19%).



UN MAELSTROM D'ÉMOTIONS, SOUVENT NÉGATIVES

Colère, culpabilité, angoisse, renoncement, tristesse

Source : Baromètre des aidants 2024

VOUS AIDEZ ?

ILS VOUS AIDENT !



HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

Ehpad Les Terrasses
Andrézieux-Bouthéon

Ehpad du CH du Forez
Feurs

Ehpad Les Monts du soir
Montbrison

Plénitude
Montrond-les-Bains

**Maison d'accueil temporaire pour
personnes âgées Le Colombier**
Sail-sous-Couzan

Ehpad
Saint-Bonnet-le-Château

Ehpad Saint-Joseph
La Valla-sur-Rochefort

MRL
Saint-Just Saint-Rambert

Résidence Emeis
Saint-Just Saint-Rambert

Ehpad Maison d'accueil
Saint-Just Saint-Rambert

Ehpad ADMR Les bleuets
Saint-Marcellin-en-Forez

**Résidence Le Clos Saint-Romain
Annick Brunel**
Saint-Romain-Le-Puy



ACCUEILS DE JOUR

Les Mûriers Amad soins
Andrézieux-Bouthéon
L'Éveil d'Astrée
Boën-sur-Lignon (accueil itinérant)

Les Mots bleus
Chazelles-sur-Lyon

Carpe Diem
Feurs

Volubilis
Montbrison

Plénitude ADMR
Montrond-les-Bains

MRL - Les hortensias
Saint-Just Saint-Rambert

Le Séquoia ADMR
Usson-en-Forez



GROUPES DE PAROLE, ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AIDANT/AIDÉ, FORMATIONS

GEM Réagir (Groupe d'entraide
mutuelle pour les aidants confrontés
aux troubles du spectre autistique)
Feurs

AFD 42 (association des
diabétiques de la Loire)
Montbrison

Centre social (groupe de parole
animé par la Filière gériatrique
du Forez)
Montbrison

Salle des associations Les Glycines
(groupe de parole animé par la
Filière gériatrique du Forez)
Veauce

Résidence Espace et vie (groupe
de parole animé par la Filière
gériatrique du Forez)
Andrézieux-Bouthéon

Unafam (personnes malades
ou handicapées psychiques)
Montbrison, Montrond-les-Bains
et Saint-Galmier



SAINT-VALLA-SUR-ROCHEFORT

SAIL-SOUS-COUZAN

Loire Centre

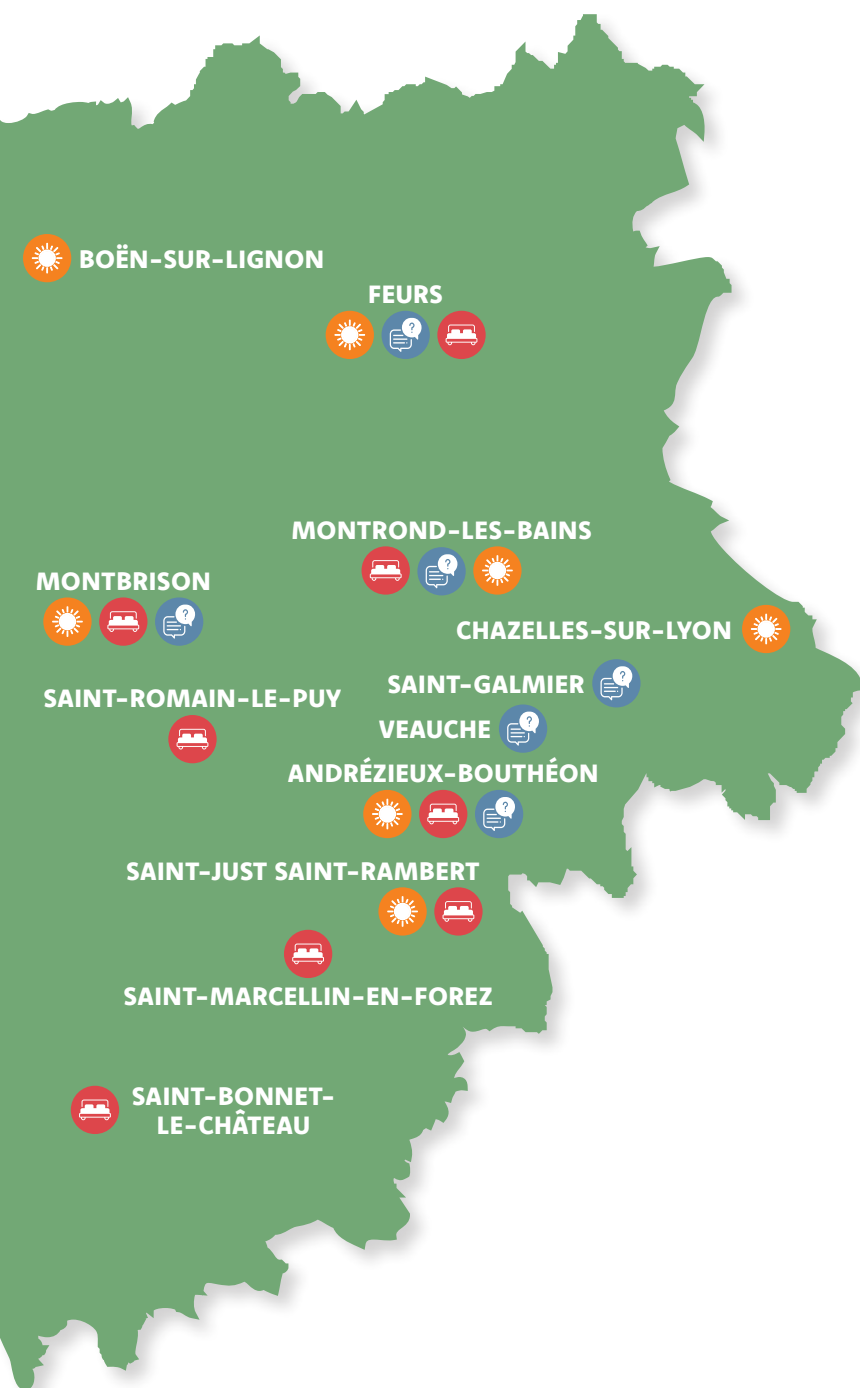
USSON-EN-FOREZ

Bon à savoir

Créés à l'initiative de l'AFM-Téléthon et Pro BTP, deux Villages Répit Familles® accueillent en France les personnes en situation de grande dépendance et leurs proches. L'idée : permettre aux aidants de prendre du repos tout en sachant l'aidé pris en charge pour les soins quotidiens et certaines activités. Deux lieux vers lesquels s'évader : le Jura et l'Anjou. Lits médicalisés et présence de professionnels de santé.

+ d'infos afm-telethon.fr

À tester aussi : les séjours vacances France Alzheimer - francealzheimer.org



Zoom sur

Un service d'aide à domicile aux petits soins

Huit aides-soignantes, deux infirmières et un cadre constituent l'équipe d'intervention du SSIAD (soins infirmiers à domicile) de l'Amad Loire. L'association a 30 ans. Fondée en 1995 par Nadia Bouanani, elle s'est fait une spécialité des soins d'hygiène. 51 usagers bénéficient de ses services sur les communes de Saint-Cyprien, Andrézieux-Bouthéon, Craintilleux, La Fouillouse et Veauchette.

Ayant constaté l'isolement et la détresse de certains aidants, Alexandra Viallet, Aurélie Urrea, Alexandra Mouillaud et Fabienne Justin ont imaginé leur offrir un temps dédié : « Un moment à soi ». Dans le principe : deux heures mensuelles (sur un trimestre) pour échanger avec d'autres mais aussi se détendre par le biais d'ateliers cuisine, bien-être (auto-massage, cosmétique naturelle) ou musicaux (jacuzzi des sons). L'équipe a fait appel à des intervenants extérieurs pour garantir la qualité des animations. « Nous assurons, nous, une présence à domicile pour libérer l'aidant, indique Fabienne Justin. Les aidés peuvent également être reçus gracieusement à l'accueil de jour ».

+ d'infos
amad-loire.fr

PORTRAIT

STÉPHANE ET CHALA PORTE

Une affaire de famille

Stéphane et Chala Porte ont trois enfants dont une fille aveugle et autiste. Lourdemment handicapée, Océane bénéficie du soutien de ses parents mais aussi de ses frères qui partagent joies et galères.

Tout, dans leur vie, est devenu rituel. Lever à 4 heures pour Stéphane. Boulot de 5 à 7. Retour à la maison pour la douche d'Océane. Au petit déjeuner : Kit Kat, Kinder, cacao. Toujours les mêmes douceurs. Puis bisous à papa. Arrivée du taxi et retour en poste.

Océane est aveugle et autiste : 27 ans que sa famille vit au rythme de son handicap. « *Hypoplasie des nerfs optiques* », ont dit les médecins quand elle avait 9 mois. « *Autisme* », ont enchéri des confrères comme elle soufflait sa deuxième bougie. Pendant des années, la fillette ne s'exprime que par cris. Confond le jour et la nuit. Manque à dire sa douleur. N'avale rien. Ses parents remuent ciel et terre pour faire valoir ses droits. Océane jouit de quelques avancées locales et nationales : première enfant handicapée accueillie en crèche dans l'Hexagone (à Saint-Just Saint-Rambert), première patiente traitée dans le cadre du dispositif Handiconsult au CHU. Mais les galères - médicales, administratives, comptables - s'accumulent et le rocher de Sisyphe se fait lourd à pousser. Les Porte comptent aujourd'hui parmi les 200 familles ligériennes en attente d'une prise en charge adulte. « *Ce sera une solution de proximité ou pas* », a prévenu Stéphane, inquiet de l'avenir.

« Ce sera une solution de proximité ou pas »

Océane fréquente pour l'heure la Maison d'Aix et Forez à Montrond-les-Bains. Elle a de six ans dépassé l'âge limite pour ce type de structure mais demeure protégée du renvoi par l'amendement Creton. Ses grands-parents - 85 et 79 ans - se chargent d'elle les mercredis lorsque Chala, agent des services hospitaliers, est retenue à l'Ehpad de Saint-Jean-Soleymieux. Stéphane, microbiologiste, opère, lui, pour le compte de BCL à Boisset-Saint-Priest. Aucun des deux n'a jamais lâché son job, essentiellement pour des questions financières. Mais Chala confie avoir fortement accusé le coup dans les années 2000. « *J'ai fait une grosse dépression. Et puis un jour je me suis dit "Si notre fille est comme ça, c'est que nous sommes en capacité de l'assumer"* ».

Les deux jeunes frères d'Océane, Kenzo et Erwan, ont très tôt contribué aux soins : change et repas quotidiens. « *Leur enfance a beaucoup tourné autour du handicap, reconnaissent Stéphane et Chala. Nous avons été durs* ». Sortis de l'adolescence, ils cherchent leur voie dans le supérieur. Le benjamin se rêve styliste de haute couture, le cadet achève un Master en gestion et management des entreprises. La situation leur pèse - le bien-être de l'aînée ayant tendance à primer - mais ils l'acceptent, avec fatalité. « *Nous n'avons pas le choix* », lâche Erwan. « *Océane me réveille avec ses cris ? Je ne peux pas dormir ? Je lis* », philosophe Kenzo. « *Rien ne sert de la supplier, elle n'éprouve de toute façon aucune empathie* », confie Stéphane, habitué au manque de sommeil. Son truc pour s'éviter le pétage de plomb ? Les tours de maison, de nuit, les pieds dans la neige.

Le sport, pour évacuer

Toute la famille use plus généralement du sport comme d'un exécutoire. Mère et père enchaînent les heures de course et cyclisme tandis que les enfants, licenciés au FAC Andrézieux, s'illustrent sur les pistes d'athlétisme. Erwan y met tant d'énergie qu'il a fini 8^e des championnats de France espoir 2025 de lancer de marteau. C'est par le sport, aussi, que leur association Les yeux du cœur (initialement créée pour financer des trajets vers le Centre de rééducation pour déficients visuels de Clermont) brasse des fonds. La Corrida du Pic, organisée en janvier à Saint-Romain-le-Puy, constitue l'une de ses actions phare.

Parfois, dans le silence théâtral des grand-messes associatives, Océane donne de la voix. Le chant lui est venu d'un coup, un soir d'hiver. « *Elle s'est mise à entonner du Balavoine. Tous les cris les SOS*, raconte son père. *On s'est demandé s'il y avait un message codé* ». À table ce mercredi de juin, la jeune femme cesse brièvement de s'agiter pour interpréter le morceau. Ses parents l'encouragent d'une voix douce. Stéphane Porte ne s'est jamais résigné. « *Encore aujourd'hui, je rêve, littéralement, de discussions philosophiques avec ma fille. L'espoir, c'est quelque chose...* »

**« ENCORE AUJOURD'HUI, JE RÊVE,
LITTÉRALEMENT, DE DISCUSSIONS
PHILOSOPHIQUES AVEC MA FILLE.
L'ESPOIR, C'EST QUELQUE CHOSE... »**



AIDANCE ET TRAVAIL

MON PATRON, MON SOUTIEN

Premier réseau d'entrepreneurs en France, le Medef planche sur la question de l'aïdance. Parce que le phénomène impacte aussi le monde du travail. Trois questions au président ligérien, Philippe Rasclé.

Depuis quand le Medef s'intéresse-t-il au sujet ?

C'est très récent. La problématique nous est apparue par le biais du handicap ; une thématique que nous traitons depuis 2004. Nous valorisons auprès de nos adhérents l'emploi de travailleurs handicapés. Nos contacts sont nombreux avec les DRH (Direction des Ressources Humaines). C'est par leur intermédiaire que nous avons mis le doigt sur quelque chose de moins évident. Beaucoup parlaient de signaux faibles : absentéisme, turn-over... Nous nous sommes rendu compte que les salariés s'occupaient souvent d'un proche et que le sujet de l'aïdance était important.



En quoi des situations d'ordre privé impactent-elles les entreprises ?

La charge mentale et l'implication des aidants sont généralement très fortes. Leurs engagements personnels débordent sur le plan professionnel. Et en même temps, ces salariés sont souvent très bien organisés, habitués à jouer collectif. Autant de soft skills (*savoir-être, N.D.L.R.*) intéressants à valoriser. Les entreprises ont tout intérêt à se saisir du sujet. D'abord pour des questions de santé et de qualité de vie au travail, ensuite pour des questions de RSE et d'attractivité. Il y a urgence : 25% des actifs seront aussi aidants d'ici 2030.

Que fait le Medef Loire pour aider ses 1 500 adhérents à s'acculturer ?

Nous menons des actions de sensibilisation. Une réunion d'information est prévue en octobre. L'idée : donner des pistes aux entrepreneurs pour les aider à gérer ce type de situation. Car il existe des tas de choses à proposer. Le don de jours de repos, par exemple, dont je rappelle qu'il est né dans la Loire, sur une initiative de l'entreprise Badoit et du député Paul Salen.

GRAND ÂGE

80 ARTISANS, UN INTERLOCUTEUR

Ampoule grillée, évier bouché... Le service conciergerie de Pléiades répond à toutes demandes d'intervention. Même les plus extravagantes.

« Voyez les grands hôtels. Tous ont un concierge, sollicité par les clients en cas de besoin. L'employé se charge de trouver des solutions. Nous faisons de même pour les personnes âgées », lance Christophe Damiron, président du conseil d'administration de Pléiades.

La société coopérative œuvrait, jusqu'ici, dans le champ de l'aide et du soin à la personne. Occasion était donnée aux 350 salariés de constater l'embaras de bénéficiaires confrontés à une ampoule grillée ou un lavabo bouché. « Souvent, rien n'était réparé. Or, bien vivre à domicile n'est possible que dans un environnement entretenu et sécurisé. Nous voulions y contribuer ».

L'embauche d'un homme à tout faire n'a jamais été une option. Pléiades a préféré se constituer un réseau de spécialistes : 80 artisans interviennent aujourd'hui à sa demande.

« Tous ont signé une charte de valeurs et d'engagement, précise Quentin Albriex, animateur du réseau. Nous veillons à ce qu'il n'y ait pas d'abus ». Aucun risque, via Pléiades, d'être victime d'une arnaque. Aux très classiques demandes de téléassistance, portage de repas et d'entretien paysager, s'ajoutent requêtes plus surprenantes comme le nettoyage de pierres tombales. « Nous disposons d'un artisan spécialisé dans l'installation de monte-escaliers, d'un antiquaire que mobilisent parfois les tutelles pour vider un appartement (dans le cas du syndrome de Diogène). Nous travaillons avec des opticiens mobiles, des loueurs de véhicules PMR... Les questionnements sont multiples : un chat mort à domicile ? Des plantes en souffrance du fait d'une hospitalisation urgente ? Nous faisons dans la dentelle ».



Un service sans frais pour les usagers

Les Ligériens n'ont qu'un numéro de téléphone à composer. Pléiades mandate l'entreprise, contrôle les devis, assure le suivi des travaux et facture les prestations.

Le service n'engendre aucun surcoût pour le client, la Scop étant rémunérée à la commission par l'artisan, en tant qu'apporteur d'affaires. Les annuaires ayant disparu et les recherches internet s'avérant compliquées pour les plus de 80 ans, Christophe Damiron entend « simplifier les démarches et rendre de la dignité aux personnes ».

Libérer du temps, aussi, pour les aidants.

+ d'infos

La conciergerie s'adresse à tous et est éligible au crédit d'impôt

Numéro unique pour tout le département :
04 28 21 03 00
pleiades42.fr

GRAND ÂGE

ERGOTHÈQUE 42 : DES AIDES MATÉRIELLES DISPONIBLES À L'EMPRUNT

L'entreprise Merci Julie réalise des bilans d'ergothérapie à domicile.

De petits objets peuvent tout changer. L'exemple type ? Le chausse-pied. Julia Rey fait la promotion de ces auxiliaires techniques dans le Sud Loire. Ergothérapeute diplômée d'État, elle est l'une des deux salariées employées par l'entreprise Merci Julie, reconnue d'utilité sociale et solidaire. Deux ans que ce groupe privé a tissé sa toile dans le département. Julia Rey se déplace au domicile des plus de 60 ans pour évaluer gratuitement leurs besoins. « *Nous discutons de tout : du physique, du psychologique, de l'adaptation du bâti. De leurs ressources et de leurs difficultés. Puis nous parlons des moyens de compenser ces difficultés.* »

Nombreux sont les outils plébiscités dans le maintien à domicile : barre de redressement au lit, disque de transfert, couverts à manches grossis (pour les personnes souffrant d'arthrose), couverts lestés, poignées de baignoire, draps de glisse... L'ergothérapeute ne se contente pas de préconiser. Elle fournit aussi le matériel. « *La plupart des aides ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale ; c'était jusqu'en 2024 une véritable entrave à l'équipement. Mais le soutien accordé à Merci Julie par la Commission des financeurs (voir page 35) a permis de lever ce frein. La mise à disposition se fait aujourd'hui sans reste à charge. Quand les bénéficiaires n'ont plus l'utilité des aides, nous les réemployons. C'est pourquoi nous parlons d'ergothèque* ».

Nécessité de toucher au bâti ? De tomber des cloisons, d'aménager des seuils de porte, d'investir dans de la domotique ? Les ergothérapeutes orientent les familles dans leurs recherches de financements. « *Nous délivrons aussi pas mal de conseils dans les attitudes à adopter : pour relever quelqu'un d'une chute notamment* ».



LE TOP 3
des aides techniques

- 1**
La barre latérale de redressement au lit
(on croit souvent les chutes liées à l'environnement de la salle de bains. À tort. C'est dans la chambre qu'elles sont les plus fréquentes).
- 2**
La planche de bain, à fixer dans une baignoire.
- 3**
Les équipements WC : cadres et rehausseurs.

En pratique

Merci Julie intervient gratuitement chez les plus de 60 ans dans tout le Sud Loire (dans le Nord et la plaine, les familles sont invitées à contacter l'ADMR).

L'entreprise est également habilitée sur l'ensemble du 42 pour les bénéficiaires de MaPrim'Adapt et les adhérents d'AG2R La Mondiale.

ergotheque42@merci-julie.fr

06 68 76 75 89

fede42.admr.org

04 77 36 16 99



GRAND ÂGE

« IL LE FAIT EXPRÈS, NON ? »

L'Ehpad de la Renaudière (Saint-Chamond) forme les aidants aux pathologies neurodégénératives, autrement dit aux maladies de mémoire.

Alzheimer. Parkinson. Maladie à corps de Lewy. Le diagnostic est tombé. Douloureux. Violent. Et dans la confusion, personne n'a tout saisi, tout bien compris. « Or, accompagner une maladie qu'on ne connaît pas, c'est toujours plus compliqué », remarque Jade Trignano. La jeune femme accueille les aidants en formation à l'Ehpad de la Renaudière. L'idée : documenter et contextualiser les pathologies neurodégénératives. Parler des causes, décrypter les phénomènes physiques (à grand renfort d'imagerie médicale) et déconstruire les idées reçues du type : « Il le fait exprès, c'est sûr ». Le discours de la coordinatrice de secteur, psychologue de formation, sonne d'autant plus juste qu'aux données scientifiques se mêlent histoires de vie. « J'ai été aidante de ma grand-mère », confie l'intervenante, victime des statistiques : femme, aînée, formée au paramédical. « Mes frères m'ont fait comprendre que j'étais l'élue », plaisante-t-elle.

Apathie, hallucinations, comment gérer ?

Autour de la table ce 13 juin, quatre femmes, conjointes et filles, en quête de réponses et d'outils. La formatrice parle d'anxiété, de désinhibition, d'agressivité... De symptômes inhérents à la maladie. Apathie ? « Cela ne signifie pas que votre proche ne ressent rien, simplement qu'il a perdu la capacité d'exprimer ses émotions ». Phases on/off ? (absence soudaine de mobilité) « Une chute de dopamine. L'information, tout à coup, ne passe plus dans le cerveau ». Fabulation ? « Il ne vous ment pas délibérément ». Hallucinations ? « Il pense voir des chatons : sa réalité n'est plus la vôtre mais vous partagez le même registre émotionnel. Demandez-lui quels sentiments lui inspirent ces animaux : de la joie, de la peur ? ». En 2h30, les participants revoient leur manière de fonctionner. « Avec une maladie de mémoire, votre proche met cinq fois plus de temps à réagir », rappelle Jade Trignano. Mieux communiquer devient une nécessité. Le b.a.-ba : réduire les risques de distraction, capter l'attention, établir un contact visuel ou tactile, poser des questions à choix fermé...



Proche de l'explosion ?

2 exercices pour souffler à la maison

« Cela prend cinq minutes à faire et permet de se réancrer physiquement, indique Jade Trignano. Pas inintéressant quand on est énervé au dernier degré et proche de 18 de tension ! »

Osez

la pleine conscience

Identifiez :

- 5 choses dans votre environnement visuel
- 4 sensations (la chaleur de la pièce, le poids des vêtements, l'assise de la chaise...)
- 3 sons
- 2 odeurs
- 1 goût

Testez

la cohérence cardiaque

Trois temps pour inspirer, deux temps pour bloquer, six temps pour souffler, deux temps pour bloquer. À répéter 10 fois.



L'application **Respirelax** (gratuite) propose des exercices similaires.

À savoir

L'accueil de jour de l'Ehpad accueille les aidés durant le temps de la formation

Un repas commun est partagé à l'issue. Prochaines sessions les 3, 17 et 31 octobre, 14, 28 novembre et 12 décembre (de 10h30 à midi).

Gratuit sur inscription au 04 77 31 07 07

VOUS AIDEZ ? ILS VOUS AIDENT !

Loire Sud



PLATEFORMES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT/OFFRE RÉPIT

Aloess Le Chambon-Feugerolles
PCI Rive-de-Gier Rive-de-Gier
Une parenthèse Saint-Chamond
Plateforme interassociative ligérienne pour les aidants (Adapei) Saint-Étienne
Unis-Cité (présence à domicile de volontaires en service civique) Saint-Étienne



ACCUEILS DE JOUR

Ici et là dans le Pilat
accueil de jour itinérant
Bourg-Argental
Emeis La Rose des sables
La Talaudière
Aloess
Le Chambon-Feugerolles

PCI Rive-de-Gier

Rive-de-Gier
Ehpad La Renaudière
Saint-Chamond

Résidence les Jardins du Bessat
Saint-Chamond

AIMV Les Bergamotes
Saint-Étienne

Résidence Mutualiste Bellevue
Saint-Étienne

Résidence Mutualiste Le Soleil
Saint-Étienne

Ehpad La Sarrazinière
Saint-Étienne

La Petite Sarra
Saint-Étienne

Ehpad La Maison d'Annie
Saint-Victor-sur-Loire



HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

- Ehpad La Pranière**
La Fouillouse
- Ehpad Marie Romier**
La Talaudière
- Ehpad Emeis**
La Talaudière
- Résidence La Buissonnière**
La Talaudière
- Résidence mutualiste Transverse**
Le Chambon-Feugerolles
- Ehpad Les Rives d'or**
Lorette
- Ehpad Entre champs et forêts**
Marlhes
- Ehpad L'accueil**
Rive-de-Gier
- Résidence autonomie Le relais**
Saint-Chamond
- Résidence Les Jardins du Bessat**
Saint-Chamond
- Ehpad La Sarrazinière**
Saint-Étienne
- Maison de retraite Fauriel**
Saint-Étienne
- Ehpad Résidence mutualiste La Cerisaie**
Saint-Étienne
- Ehpad Stéphane-Hessel**
Saint-Étienne
- Résidence Mutualiste Bellevue (Aesio)**
Saint-Étienne
- Ehpad Korian Villa Janin**
Saint-Étienne
- Ehpad Emeis L'Hermitage**
Saint-Étienne
- Ehpad Lamartine**
Saint-Étienne
- Ehpad - CH**
Saint-Pierre-de-Bœuf
- Maison de retraite Saint-Priest**
Saint-Priest-en-Jarez
- Ehpad La Maison d'Annie**
Saint-Victor-sur-Loire



GROUPES DE PAROLE, ASSOCIATIONS DE SOUTIEN AIDANT/AIDÉ, FORMATIONS

- Centre socio-culturel**
La Talaudière
- Association Apprendre pas à pas**
(formation des aidants troubles du spectre autistique)
La Tour-en-Jarez
- Escale des aidants**
L'Étrat

- Communauté 360 Loire**
(conseils aux aidants)
Numéro vert unique :
0800 360 360
- L'Olivier du Gier**
Rive-de-Gier
- PCI maintien à domicile**
Rive-de-Gier
- Association groupant les parkinsoniens de la Loire**
Saint-Étienne
- France Alzheimer et maladies apparentées Loire**
Saint-Étienne
- Udaf** (soutien et infos aux tuteurs familiaux)
Saint-Étienne
- Unafam** (personnes malades ou handicapées psychiques)
Saint-Étienne
- CATTP de la Charité**
(programme Bref)
Saint-Étienne
- Ligue contre le cancer** (groupe pour les aidants, soutien psy)
Saint-Étienne
- Dispositif d'accompagnement et d'inclusion des PEP 42**
(formation des aidants confrontés aux troubles du spectre autistique)
Saint-Étienne
- Unité d'évaluation Loire autisme**
(formation des aidants confrontés aux troubles du spectre autistique)
Saint-Étienne
- Association tutélaire des majeurs protégés** (conseils aux familles sur les mesures de protection)
Saint-Étienne
- Équipe mobile autisme de liaison et d'intervention pour les aidants - Chantelise**
Saint-Étienne
- Un pas vers l'autisme**
(formation des aidants et répit)
Saint-Étienne
- Autistes dans la cité**
(café des parents et formations)
Saint-Étienne
- Association de parents d'enfants sourds de la Loire**
Saint-Étienne
- Centre de prévention Agirc-Arrco**
antenne de Saint-Étienne
Saint-Étienne
- ASEPLS** (sclérose en plaques)
Saint-Étienne
- APF France Handicap**
Saint-Étienne
- Ehpad de Saint-Héand**
(groupes de paroles, ateliers téléphoniques)
Saint-Héand



Zoom sur Le centre de ressources Aloess

Deux entités cohabitent au 5 allée du Palétuvier au Chambon-Feugerolles, siège d'Aloess (Association Loire Ondaine Écoute Soutien). L'accueil de jour d'abord : né il y a 22 ans, dans la foulée du 1^{er} plan Alzheimer pour « favoriser, par l'activité, la stimulation intellectuelle et physique des malades » (14 places).

La plateforme de répit ensuite, conçue dans le but d'« accueillir, d'orienter et d'entourer les aidants accompagnant un proche avec un trouble de la mémoire ».

Psychologue et coordinatrice de la plateforme, Sandrine Buchot leur consacre 100% de son temps. À elle le soin d'établir les premiers contacts et de répondre aux besoins, « même non exprimés », des familles. « Je peux proposer des choses comme des groupes d'information, différents ateliers. Je communique notre programme. Chacun est libre de tester, de venir -ou non- suivant son état de forme ». Sorties à la journée, groupes de musique (lire aussi en page 39), sophrologie, temps de massage... L'offre d'Aloess est riche et diversifiée. « Attention à ne pas l'assimiler à celle des centres sociaux, précise Sandrine Buchot. Nos activités font partie d'un dispositif. Elles ont une finalité : apporter des ressources aux aidants, du répit, un accompagnement ».

+ d'infos

04 77 61 65 06
aloess.org



INSTANTS SUSPENDUS

L'Olivier du Gier a confié au photographe Hervé Passot le soin d'immortaliser les relations aidants/aidés. Le professionnel a capturé des moments de vie à domicile ou en Ehpad. Le résultat de son travail, ici reproduit, est actuellement exposé à la MJC de Rive-de-Gier.



« L'ÉCOUTE EST TRÈS IMPORTANTE, INCONDITIONNELLE, NON JUGANTE. »

« PRENDRE SOIN DE SOI,
C'EST MIEUX ACCOMPAGNER
DANS LE TEMPS. »



« LE CÔTÉ POSITIF
À TOUT ÇA C'EST
D'APPRENDRE À
VIVRE LE PRÉSENT,
INTENSÉMENT. »



PORTRAIT

BASMA BAYOUDHI

L'histoire sans fin

40 ans que Basma Bayoudhi assiste ses parents, allophones, dans leurs démarches administratives et quotidiennes. La Ligérienne a pris soin de sa sœur, puis de son père. Elle s'occupe aujourd'hui de sa mère, non sans difficultés mais toujours dans la bienveillance.

Solaire, c'est le mot. Basma Bayoudhi rayonne. Une histoire de prénom (« sourire » en arabe) et de tempérament. Elle a, sur la console, déposé café et pâtisseries orientales, expression gourmande de l'hospitalité et du partage. Ses grands yeux noirs nous fixent depuis le coussin, voisin, de l'immense canapé. Ils ne disent rien de ses tourments. Alors Basma raconte.

L'arrivée, en France, à l'âge de 6 ans. La barrière de la langue et les premiers essais de traduction pour ses parents. « Ils ne savaient ni lire, ni écrire, confie-t-elle. J'étais l'aînée... » Scolarisée, la Ligérienne se rend naturellement disponible pour tout échange administratif et plus largement toute communication avec l'extérieur. Ainsi vit-elle sa première situation d'aïdante, que viendront alourdir l'AVC de sa sœur et la maladie de son père, diagnostiqué Parkinson en l'an 2000 et décédé à 91 ans le 4 février 2025.

« Il est mort chez lui, annonce l'aïdante. Ma mère n'aurait jamais pu le placer, même de manière temporaire. En Tunisie, les maisons de retraite n'existent pas, ou peu. Les anciens restent à la maison, c'est culturel. Et maman m'avait dit : "On signe pour le meilleur - c'est facile, tout le monde souscrit au bonheur mais aussi pour le pire". Elle y a personnellement laissé des plumes, vivant chaque nouvelle aide matérielle à la manière d'un renoncement : le fauteuil roulant, le lit médicalisé, le verticalisateur, le lève malade... Cela dit, mon père a pu partir dans de bonnes conditions ».

Un modèle de résilience

Basma s'en est assurée. Se relayant, avec son frère et son époux, pour le coucher les soirs d'été. « Impossible de le laisser mettre au lit par des infirmières à 19 heures, il n'aurait pu profiter de la douceur du crépuscule ». Organisant ses journées, ses sorties. Offrant de lui tondre les cheveux, de lui masser les pieds. Jouant aux cartes. « Il avait quitté en esprit l'homme qu'il était, assis sur une chaise. Il possédait des troupeaux de chèvres. J'avais cessé de le rappeler à la réalité ; un enseignement tiré des groupes de parole de L'Olivier du Gier. J'entrais dans son monde. Prenant tout ce qu'il était capable de me donner. »

L'homme s'en est allé. Le souci de l'autre demeure. Basma doit désormais prendre soin de sa mère, atteinte

d'un cancer du sein. « Il y a des valeurs qu'on porte par devers soi : le respect dû à ses parents, la disponibilité d'un enfant... » Sa foi l'y aide. « Elle m'enseigne l'acceptation. Mais on ne livre pas seul combat dans l'épreuve. Il existe des tas d'aides formidables. »

Professeur de français, d'histoire et de géographie en lycée professionnel, la quinquagénaire espère pouvoir reprendre des cours d'arabe littéraire, lâchés courant 2025 pour gérer le quotidien. Elle-même n'est pas en grande forme. Cancer hématologique, contracté dans la foulée d'un énième coup dur : l'hospitalisation il y a trois ans de son unique fille.

« Je me suis fait du mauvais sang, au sens propre comme au figuré, plaisante la Ligérienne. Cette mauvaise période est heureusement derrière nous ».

Basma tire sa force de ses voyages. Un séjour est prévu sur les îles Kerkennah, terre originaire de son époux. Sable et palmiers l'encouragent à lâcher prise.

« Je ne m'étais jamais considérée comme une priorité mais la maladie m'y oblige », lâche-t-elle. Son regard glisse vers la table ; aux coupelles encore pleines de mignardises. Elle s'éclipse pour emballer le tout.

« Prenez-les, faites-moi plaisir. Mon père avait cette habitude, explique-t-elle. Je ferai de même en souvenir de lui ».

« ON NE LIVRE PAS SEUL COMBAT DANS L'ÉPREUVE. IL EXISTE DES TAS D'AIDES FORMIDABLES. »



PRENDRE SOIN DE SOI

Mettre en mots

L'OLIVIER DU GIER

Une écoute bienveillante

Les aidants accèdent dans le Gier à des groupes de parole et du coaching personnalisé.

Le local est exigu, le mobilier sommaire mais l'on s'y sent en confiance. Compris. Écouté. Peut-être le fait, ce matin, d'une ordonnance récupérée au débotté ? Cathia Oueslati s'est brièvement absentée, excusée : un changement de traitement pour sa belle-mère, accueillie au foyer.

« J'ai longtemps été aidante aussi de ma maman, décédée l'an dernier », confie la Ligérienne, chargée de développement à L'Olivier du Gier. Le sujet, autrement dit, est maîtrisé.

La révélation Covid

L'association a vu le jour il y a huit ans sur la commune de Rive-de-Gier. Cathie Maturana en a posé les jalons en 2017. « Il s'agissait d'accompagner les seniors dans leurs besoins de mobilité, de lien social, d'accès à la culture... Et puis le Covid est arrivé. » Confinées à domicile, interdites d'entrée en Ehpad, les familles se manifestent en nombre auprès de la structure pour quérir informations et soutien. « C'est là que la problématique aidants est devenue une évidence ». La petite équipe, resserrée à l'extrême (un président, un secrétaire, deux salariés) a depuis jeté toutes ses forces dans la bataille. Cathie et Cathia proposent du coaching personnalisé : « Les gens prennent rendez-vous. On identifie ensemble leurs priorités. Les besoins varient d'une situation à l'autre : accepter un diagnostic, préparer une entrée en Ehpad, demander une mise sous tutelle... Nous ne prétendons pas réinventer l'eau chaude. Nous travaillons avec tout un réseau de partenaires, sommes liants, facilitateurs... Mais avant tout, nous respectons la temporalité des proches. »

Les deux femmes animent des groupes de parole, une fois par mois à l'Imprimerie de Rive-de-Gier. Un expert est présent pour nourrir le débat mais les échanges se déroulent librement, sans thématique. « Les gens viennent avec leur sac à dos. Ils le posent, choisissent de l'ouvrir, ou non. Ce qui est intéressant, c'est que tous indiquent se sentir plus légers en repartant ». Séances d'écriture, d'art-thérapie, de sophrologie constituent des propositions alternatives, pour que chacun trouve support à son pied. À noter que l'association travaille pour toutes les communes de la vallée, y compris les petits bourgs isolés.



À savoir

L'Olivier du Gier anime en plus des groupes d'échange dans les Ehpad, en mode itinérant, de façon à déculpabiliser les proches

Le mois des aidants, en octobre, constitue un temps fort de la structure. Conférences, forum, ateliers, pièces de théâtre... (voir en pages 36/37)

olivierdugier.fr

PRENDRE SOIN DE SOI

Mettre en mots

CINQ QUESTIONS

à la psychologue Karen Barret

Employée par l'association Familles rurales (Saint-Genest-Malifaux),
Karen Barret gère le Relais d'accueil et d'écoute du Pilat.

Rares sont les aidants à solliciter d'eux-mêmes le relais. Comment s'opère la prise de contact ?

Dans la majorité des cas, ce sont des professionnels qui repèrent un besoin d'étayage (médecins, infirmiers libéraux, assistantes sociales de secteur, élus...). Ils me contactent et je propose un rendez-vous au domicile de l'aidant-aidé. Ensemble, nous évaluons les difficultés puis je leur fais différentes propositions : bénéficier d'un accompagnement psychologique sur cinq séances, rejoindre l'un de nos ateliers mensuels à Bourg-Argental (activités créatives) ou Saint-Genest-Malifaux (centré sur le jeu), profiter de quatre séances sous leur toit animées par l'une de nos deux intervenantes. Mais le soutien psy est souvent priorisé.

Pourquoi, d'après-vous ?

Je rencontre des aidants sur-stimulés, débordés d'informations, d'émotions. Leur mal être n'est ni formulé ni mentalisé. Ils ne s'autorisent aucune plainte. Je leur dis qu'avec moi c'est permis, que c'est même le bon endroit. Cinq séances permettent d'esquisser une mise en paroles, une mise en mouvement.

Les aidants traversent-ils tous les mêmes épreuves ?

Non, car les parcours de vie sont différents et les embûches multiples. L'entrée dans la dépendance, selon qu'elle est le fait d'une maladie ou d'une chute, n'est pas vécue de la



même façon. Elle peut renforcer des fragilités, bouleverser des équilibres, générer du conflit au sein des fratries... C'est pourquoi mon écoute n'est pas seulement individuelle mais familiale.

La peur semble être une émotion partagée...

Il y a la peur de l'avenir, la peur que la vie se modifie pour toujours, la peur d'être privé de liberté. Peur pour l'autre et peur pour soi. Parfois, on rencontre aussi de la frustration et de la colère. Des sentiments difficilement exprimables mais compréhensibles : dus au manque de connaissances, de patience. Cela ne veut pas dire que tout soit négatif. Certains aidants sont aussi très résilients.

Comment les accompagner au mieux ?

L'écoute est très importante. Inconditionnelle, non jugeante. Dans la plupart des cas, elle permet aux gens de sortir de leur isolement. Mais elle n'est en rien réservée aux psychologues. Il s'agit également d'identifier des appuis, des ressources et d'aider les aidants à protéger ce qui est important pour eux.



+ d'infos

Association Familles rurales
Saint-Genest-Malifaux
relaisfamilles42660@gmail.com
06 83 62 34 96

PRENDRE SOIN DE SOI

Mettre en mots

GROUPE DE PAROLE : LE CONCEPT TÉLÉPHONIQUE

Pas le temps de vous déplacer ? Les ateliers Connect'aidants fonctionnent à distance.

Un prénom, une voix. Les ateliers Connect' aidants garantissent l'anonymat. Les participants partagent une heure de leur temps depuis leur chambre ou leur salon. « *Tout se fait par téléphone*, précise Alexandra Prudhomme. *Les gens peuvent se connecter de tout le territoire.* » Aide-soignante employée par le Ssiad (Service de Soins Infirmiers à Domicile) de Saint-Héand, cette professionnelle travaille en direction des aidants depuis sept ans. Elle rejoue sa prise de conscience, en 2018 : « *Les accompagnements à domicile avaient gagné en lourdeur et en complexité. Nous venions pour les aidés mais les situations familiales suscitaient pas mal d'interrogations.*

J'ai découvert qu'il existait un diplôme inter-universitaire d'accompagnement des aidants, que j'ai obtenu en 2019. Petit à petit, mon poste a évolué. La moitié de mon temps leur est aujourd'hui consacrée ».

La jeune femme organise des cafés-rencontres, tient des permanences à l'Ehpad Saint-Louis, organise des visites conseil à domicile, et anime une vingtaine d'ateliers Connect'aidants à l'année. Un modèle développé par l'association nationale Avec nos proches qu'elle est la seule, ou presque (*), à proposer en région Auvergne-Rhône-Alpes. « *J'ai été formée par leurs soins. Un de leurs bénévoles m'accompagne sur chaque atelier. Le format est toujours le même : un jour, une heure, une thématique ».*

**« Je me suis dit
que j'allais mourir
avant elle. »**

Au programme ce jeudi : « *Mon proche refuse les aides extérieures* ». Valérie s'interroge. Sa maman présente des signes d'Alzheimer. Impossible de lui conserver une adresse en Loire-Atlantique ; la septuagénaire a trouvé refuge à ses côtés. « *Nous avons brièvement testé l'Ehpad, en sortie d'hospitalisation. Mais elle me disait que je l'avais mise en prison. J'avais l'impression de l'abandonner. J'ai considéré que sa place n'était pas là-bas. Je l'ai reprise avec moi.*

- La question à se poser est celle-ci, indique Alexandra : *Que suis-je en capacité d'accepter ? Et combien de temps ? »*

Isabelle est désormais consciente d'avoir joué avec ses limites. « *J'ai refusé trois places en établissement. Je n'étais pas prête à laisser ma mère. Nous avons vécu six mois avec elle. Six mois épuisants. Mon mari a passé 190 nuits à gérer ses réveils, ses hallucinations - elle voyait des ombres. J'ai eu peur de le perdre. Et puis je suis tombée malade. Tout à coup, je me suis dit que j'allais mourir avant elle. Heureusement qu'Alexandra était là. Nous avons finalement pris une place en hébergement temporaire ».*

Colère, tristesse, soulagement... Les voix traduisent bien des émotions. « *Ne culpabilisez pas, soyez doux avec vous* », conclut Alexandra. Son casque déposé, l'aide-soignante fait un constat : « *Les gens attendent trop pour se faire aider. Beaucoup ne savent pas ce qu'est une aide à domicile, un dossier APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)... Plus tôt les aidants nous appelleront, plus simple sera l'accompagnement ».*



En pratique

Prochaines dates : les 2, 9 et 21 octobre

Gratuit, sur inscription au 07 50 56 60 56.
Le jour J, les inscrits composent un numéro spécifique pour rejoindre la « salle » d'audioconférence.

(*) La Métropole aidante lyonnaise dispose d'une offre similaire

PRENDRE SOIN DE SOI

Un temps pour soi, sa santé

IL SUFFIRA D'UN RIEN, D'UN GESTE

Ne pas s'épuiser, c'est aussi prendre soin de son corps, notamment de sa colonne. L'association Kiné prévention Auvergne-Rhône-Alpes conseille les aidants.

Le « psy », il le laisse à d'autres. Lui ne traite que de postures. Coordonnateur de l'association Kiné prévention Auvergne-Rhône-Alpes, Éric Clavelloux supervise une douzaine de formations à destination des proches-aidants dans la Loire. Quatre ateliers d'1h30 forment le cadre de son intervention. « Le premier de nos ateliers porte sur le ressenti corporel, explique-t-il. L'avez-vous remarqué ? Notre corps nous parle à tout moment de la journée. Cela dit, nous ne l'écoutons jamais. Seule nous alerte la douleur. Il existe pourtant des tas de mouvements simples à effectuer pour l'éviter ». Testés sur quelques exercices physiques, de manutention, de chaise ou de gainage, les aidants sont encouragés à bouger pour rester en forme. « Je leur montre des choses faciles à faire puis je laisse la place aux ergothérapeutes de Bulle santé. » Leur rôle ? Faire la promotion des aides techniques et financières : couverts adaptés, disques de transfert, verticalisateurs... « Bien souvent, les aidants ne connaissent pas », note Éric Clavelloux.

Des techniques à reproduire à la maison

La dernière des rencontres est dédiée à la mobilisation des aidés. Les lever d'un fauteuil, d'un lit, les accompagner dans leurs déplacements : un casse-tête pour tout individu confronté à la grande dépendance. « Alors qu'il suffit souvent d'un bon positionnement des pieds ou de la tête pour réduire un déséquilibre ou faire basculer un centre de gravité. Ces petits gestes, nous, kinés, les effectuons au quotidien. La transmission de notre savoir est hyper importante pour nous. Mais cela ne se fait pas de manière descendante. Nous veillons à répondre aux questions des participants : comment relever quelqu'un du sol, utiliser un drap de glisse, repositionner quelqu'un dans un lit... Nous partons de l'existant, du vécu à la maison ».

Quiz

Quels sont, selon vous, les 4 grands principes de la manutention ?

- A • Se faire aider
- B • Étirer et stabiliser sa colonne
- C • Prendre un apport glycogénique avant l'opération
- D • Utiliser la poussée des jambes
- E • Se rapprocher de la charge
- F • Garder le dos bien droit



Réponses : a, b, d, e

+ d'infos

Les « Ateliers proches aidants » proposés par Kiné prévention ARA sont gratuits. Dates à venir en octobre à Renaison et au Chambon-Feugerolles (voir en pages 36/39). Inscriptions au cours de la conférence introductive.

formationprevention.fr

PRENDRE SOIN DE SOI

Un temps pour soi, sa santé

UN LIEU D'EXCEPTION POUR LÂCHER PRISE

Le Relais du bien-être loue cinq chambres à l'Orangerie de Châtel, sur la commune de Cleppé, pour y installer des aidants cinq fois par an. Objectif : favoriser le répit par un accompagnement de qualité.

C'est un cadre champêtre d'une insolente beauté. Arbres remarquables (chêne et séquoia bicentenaires), étang, pigeonnier invitent à la contemplation. L'Orangerie de Châtel accueille mariés, touristes, salariés mais aussi aidants, cinq fois par an à Cleppé, dans le cadre de séjours répit organisés par le Relais du bien-être.

L'entreprise a ses racines dans l'Aube. Les demeures historiques de charme forment le cœur de son offre ; une idée de Fabrice Provin. Connu pour avoir dirigé L'Âge d'or, première société de service d'aide à domicile, le Marnais a fait en 2002 l'acquisition du château de Bignicourt-sur-Saulx. L'immense villa d'inspiration vénitienne a été restaurée puis mise à disposition d'un premier groupe d'aidants en 2015. Le succès rencontré a encouragé l'entrepreneur à dupliquer son modèle un peu partout en France. Une cinquantaine de castels et pavillons, « propices au lâcher prise », travaillent aujourd'hui avec le Relais du bien-être.

Aucun reste à charge pour les participants

Les séjours, d'une valeur moyenne de 1 975 €, ne coûtent rien aux participants. Le Relais s'assure pour leur financement du soutien des Caisses de retraite, de la CNSA (Caisse Nationale pour la Solidarité et l'Autonomie), des Départements et, comme à Cleppé, de généreux hôteliers.

Cinq chambres sont louées, route des Étangs, pour trois jours et trois nuits. « Il ne s'agit pas de séjours vacances, indique Hugo Bousrez, chargé de communication. Mais de temps de repos couplés à l'intervention d'experts : sophrologue, nutritionniste et réflexologue. L'idée c'est que les gens repartent avec des armes pour affronter le quotidien ».



Hommes et femmes à bout de souffle profitent d'un accès à la piscine et de 2,3 kilomètres de sentiers forestiers. Car le domaine est vaste (60 hectares acquis par l'illustre Geoffroy-Guichard au profit de l'une de ses filles ; ses héritiers s'en partagent la propriété).

Maître des lieux, Adeline Fogel est aux petits soins. « J'ai accompagné mon défunt mari pendant cinq ans et j'aurais apprécié aller me reposer pendant trois jours ».

Elle aime s'attarder auprès des groupes les dimanches soir. Blottis dans les immenses canapés près du billard, les pensionnaires font connaissance, téléphone au côté (et s'il arrivait un pépin ?). Le mercredi, beaucoup ont pris un peu de distance et oublié le combiné.

« Il y a un vrai cheminement, sourit Adeline Fogel. Et nous passons ensemble de très beaux moments ».

Trois séjours sont encore prévus fin 2025, à l'Orangerie de Châtel : du 12 au 15 octobre, du 2 au 5 novembre, du 7 au 10 décembre. Sous réserve de critères d'éligibilité.

Renseignements sur
relaisdubienetre.com

RESSOURCES UTILES

Le congé de proche aidant

Vous devez réduire ou cesser votre activité professionnelle pour accompagner un proche ? Vous pouvez demander à bénéficier d'un revenu compensatoire, l'allocation journalière du proche aidant (65,80 € en 2025), versée par la Caf (ou la MSA pour les assurés relevant du régime agricole). La durée du congé est fixée à 3 mois renouvelables dans la limite d'un an sur l'ensemble d'une carrière. Existents aussi le congé de présence parentale et le congé de solidarité familiale.

L'aide au répit

Versée par le Département aux 60 ans et plus en perte d'autonomie, l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut être utilisée pour financer des aides au répit (accueil de jour, hébergement temporaire, relai...). Vous êtes aidants ? Pensez à faire valoir vos besoins lors de l'évaluation réalisée à domicile.

Les aides fiscales

Des aides fiscales existent pour les aidants hébergeant un proche âgé chez eux ou participant à ses frais d'hébergement en Ehpad.

+ d'infos pour-les-personnes-agees.gouv.fr

À solliciter, aussi

Les caisses de retraite complémentaire disposent pour la plupart d'aides financières réservées aux proches aidants. Renseignements auprès du service Écoute, Conseil et Orientation de votre caisse.

+ d'infos agirc-arrco.fr

Le saviez-vous ?



Le Département préside la Commission des financeurs, instance chargée d'attribuer, dans la Loire, les fonds de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) aux projets initiés en faveur des aidants. Son rôle : coordonner l'ensemble des actions de prévention.

Une instance de consultation au Département

85 personnes siègent au CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) : représentants de la société civile, des institutions ou des organismes professionnels. Ces membres élus débattent de questions liées à la dépendance et au handicap. Le Département leur soumet pour avis rapports d'activité, grandes orientations politiques, programmation financière...

L'instance n'a pas de pouvoir décisionnaire mais s'avère force de proposition. Cinq groupes de travail ont été constitués par thématique : communication, usagers, amélioration de l'habitat, suivi du schéma départemental et aidants.

+ d'infos
cdca@loire.fr

AGENDA DES RENCONTRES

OCTOBRE

DU 3 OCTOBRE AU 7 NOVEMBRE

Atelier proches aidants

Organisé par Kiné prévention
Auvergne-Rhône-Alpes
Ehpad Les Morelles

📍 Renaison

Les vendredis de 14h30 à 16h

Conférence suivie de quatre ateliers d'1h30

- 1 : Connaître son corps et savoir gérer ses douleurs, éducation au ressenti corporel.
- 2 : Détection des fragilités, risques de chute et activité physique adaptée pour aidant et aidé.
- 3 : Information sur les aides techniques et l'aménagement des lieux de vie.
- 4 : Travaux pratiques sur la mobilisation des personnes, relevé de sol, éducation aux transferts.

Renseignements :

Éric Clavelloux au 06 08 34 43 43

Inscription auprès de l'Ehpad
Les Morelles au 04 77 64 45 45

Gratuit

JEUDI 2 OCTOBRE

Repas théâtralisé et ateliers découverts

Organisé par la Mutualité française
Auvergne Rhône Alpes

Déjeuner à la Fabuleuse cantine suivi
d'ateliers à proximité de la place
Carnot

📍 Saint-Étienne

Repas rencontre insolite animé par
des clowns pour redécouvrir ce que
peut être le lien à l'autre.

Renseignements auprès de
laetitia Anestis l.anestis@mfa.fr

Inscription à l'OSPA,
32 rue de la résistance

Tarif : 7€ pour le repas

Gratuit pour les ateliers

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 16 à 17h

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Culpabilité de l'aidant :
comment s'en détacher

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou

au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

LUNDI 6 OCTOBRE

Agir pour les aidants

Organisé par la Filière

Gérontologique du Roannais

Ehpad Les Cordeliers

📍 Charlieu

De 13h45 à 17h

Groupe de parole, moment de
convivialité, point ressource sur
les aides existantes.

Renseignements et inscription

au 04 77 23 84 00

Gratuit

Pièce de théâtre Des Aidants Chantés avec Sophie Belvisi et Anne-Erelle Tor

Organisée par L'Olivier du Gier dans le
cadre du Mois d'information des aidants
Salle de la Maison du temps libre

📍 Saint-Paul-en-Jarez

De 14 à 17h

Participation au chapeau

Renseignements sur olivierdugier.fr

LUNDIS 6, 13 ET 20 OCTOBRE

Atelier mémoire, acteur de ma santé, auteur de ma vie

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

Espace Bouthieu, rue de Bouthieu

Salle Erik-Beck

📍 Saint-Héand

De 16h30 à 18h

Ateliers en petits groupes ludiques

Renseignements et inscription auprès

de Juliette Charmes au 04 77 30 41 14

dieteticienne@ehpadsaintheand.fr

Gratuit

DU 6 OCTOBRE AU 31 DÉCEMBRE

Atelier Équilibre

Organisé par Les Jardins d'Arcadie
17 rue Raisin

📍 Saint-Étienne

Les jeudis de 10 à 12h

Renseignements auprès

d'Anna Buscail au 04 77 41 86 70

abuscail@jardins-arcadie.fr

Inscription à l'accueil de la résidence
trois à quatre jours avant l'événement

Tout public | Gratuit

MARDI 7 OCTOBRE

La Santé Mentale après 60 ans, parlons-en ouvertement !

Organisé par la Filière

Gérontologique du Roannais

Salle La Parenthèse

710 rue de la Parenthèse

📍 Renaison

De 13h30 à 17h30

Conférence

Inscription au 04 77 44 36 40

Gratuit

Café partage des aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

Salle des mariages en mairie

📍 Saint Héand

De 14h30 à 16h

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou

au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

MERCREDI 8 ET JEUDI 16 OCTOBRE

Formation aux aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

Salle des mariages en mairie

📍 Saint Héand

De 14h à 16h30

Thématiques : la relation avec mon
proche au quotidien, connaître les
dispositifs d'aide, passer le relais,
quand, comment ?

Inscription auprès d'Alexandra Prudhomme à l'adresse aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56
Gratuit

JEUDI 9 OCTOBRE

Journée de la filière gérontologique

Ondaine Haute-Loire Nord-Est

Salle La forge
92 rue de la République

Le Chambon-Feugerolles

De 9 à 17h

Conférences sous forme de tables rondes

En matinée : "Vivre à domicile : solutions et limites"

L'après-midi : "Vivre à domicile entouré et chez soi"

Stands d'information accessibles en dehors des temps d'échange.

Renseignements auprès de Caroline Goncalves au 06 03 69 57 72

Repas possible sur réservation
10 € par personne

Atelier bien-être et santé

Organisé par l'association

Une idée du partage

2 rue Michel-Laval

Veauce

De 9 à 12h

Activité bien-être (relaxation, automassage, respiration, ancrage, toucher relationnel...) pour relâcher les tensions physiques et mentales, temps d'échange encadré et conseils en prévention santé adaptés à l'âge, aux conditions de vie et aux capacités de chacun (sommeil, alimentation, douleurs, isolement, charge mentale, etc.).

Renseignements auprès de Virginie De Menech au 04 77 94 14 14 ou à l'adresse accueil.mdp@veauce.fr

Inscription gratuite mais obligatoire au 06 51 01 04 09

Gratuit

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 14 à 15h

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Appréhender son rôle d'aidant

Inscription auprès d'Alexandra Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56
Gratuit

DU 9 OCTOBRE AU 11 DÉCEMBRE

Ateliers destinés aux aidants

Organisé par Amaelles AIMV

Salle des fêtes La loge du trève

Farnay

Les jeudis - De 14h30 à 16h30

Découverte de quatre activités :

yoga du rire, aromathérapie, sophrologie, art thérapie (écriture)

Inscription au 04 77 43 26 26

Gratuit

VENDREDI 10 OCTOBRE

Café des aidants

Organisé par le centre socio-culturel

L'Horizon

3 rue Georges-Clémenceau

La Talaudière

De 15h à 16h30

Échange sur la thématique « Que faire face à l'agressivité d'un proche aidé ? »

Renseignements : 04 77 53 66 96

En accès libre

SAMEDI 11 OCTOBRE

2^e Salon bien-être

Organisé par Les amis de Léonie

Salle ERA

Saint Romain-les-Atheux

De 14 à 18h

Plusieurs intervenants sur le bien-être et l'estime de soi

Renseignements auprès de Sandrine Badel au 06 65 20 71 53 ou à l'adresse residenceudufarget@gmail.com

Entrée payante

Forum des aidants

Organisé par L'Olivier du Gier dans le cadre du Mois d'information des aidants Maison pour tous

Rive-de-Gier

De 10 à 18h

Stands d'information, d'accès aux droits et de bien-être

De 11 à 12h, intervention de M^{me} Callu, juriste (mesures de protection et dispositifs de soutien aux aidants)

À 13h30, séance collective de reconnexion à soi

À 15h, yoga du rire

Renseignements sur olivierdugier.fr

Entrée libre et gratuite

DU 12 AU 15 OCTOBRE

Séjour de prévention

Organisé par le Relais du Bien-Être

Orangerie de Châtel

Route des étangs

Cleppé

Séjour de répit en pension complète de trois jours et trois nuits à L'Orangerie de Châtel.

Au programme : sophrologie, réflexologie plantaire, activité physique adaptée.

Sans reste à charge pour les participants.

Renseignements et inscription au 03 53 63 25 01

DU 14 OCTOBRE AU 9 DÉCEMBRE

Groupe de parole

Organisé par le Groupement de

Parkinsoniens du Roannais

Espace Jacques-Brel

3 rue des Bois Bourrus

Roanne

Le deuxième mardi du mois

De 15h à 16h30

Groupe de parole animé par une psychologue

Renseignements auprès de

Françoise Gaillard au 04 77 72 25 45

bernard.gaillard0980@orange.fr

Gratuit

JEUDI 16 OCTOBRE

Soins détente visage et mains

Organisé par le CCAS de Feurs

2 B place Paul-Larue

Feurs

Soins dispensés par une professionnelle du bien-être

Informations au 04 77 26 64 85

mairie.ccas@feurs.fr

Gratuit

VENDREDI 17 OCTOBRE

Projection du film Rosy

Suivie d'un débat avec l'Asepls

(Association des Sclérosés en

Plaques Loire Sud)

Organisée par l'Olivier du Gier dans le cadre du Mois d'information des aidants

Cinéma Véo Grand Lumière

Saint-Chamond

À 20h

Renseignements sur olivierdugier.fr

DIMANCHE 19 OCTOBRE

Pièce de théâtre

Entour'âges mise en scène par Lucie Chochoy, écrite et jouée par des seniors

Organisée par l'Olivier du Gier

dans le cadre du Mois d'information

des aidants MJC

📍 **Rive-de-Gier**

À 14h30

Bords de plateau avec les comédiens

Renseignements sur olivierdugier.fr

MARDI 21 OCTOBRE

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 10h30 à 11h30

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Passer le relais, quand, comment ?

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

VENREDI 24 OCTOBRE

Atelier numérique Reconnect'Toi à tes droits !

Organisé par L'Olivier du Gier et l'AGPL (Association Groupant les Parkinsoniens de la Loire) dans le cadre du Mois d'information des aidants

Centre social Les Couleurs du monde

📍 **Lorette**

De 9 à 12h

Atelier suivi d'une pause respiration sophrologie

Réservation au 09 75 24 49 81

Renseignements sur olivierdugier.fr

SAMEDI 25 OCTOBRE

Balade des aidants

Organisée par L'Olivier du Gier dans le cadre du Mois d'information des aidants

Départ de Notre Dame de l'Hermitage

📍 **Saint-Chamond**

De 9h30 à 12h

Balade en compagnie de Nathalie Fosse, naturopathe

Inscription au 07 82 12 54 03

Renseignements sur olivierdugier.fr

JUSQU'AU 10 DÉCEMBRE

Université du Vieillir Bien

Organisée par la Maison de santé des Collines du Matin

Salle communale

📍 **Panissières**

Programme de prévention composé d'une dizaine d'ateliers thématiques pour préserver son capital santé.

Informations et inscription auprès des infirmières Asalée :

M^{me} Voirin 04 77 19 02 44 ou

M^{me} Vacher 06 75 57 66 20 ou

M^{me} Silva 07 65 29 07 21

Gratuit

JUSQU'AU 16 DÉCEMBRE

Mardis en baskets

Organisés par Au fil de la Rivière

Stade Jeanine-Légat (accès rue Berthelot ou rue Parmentier)

📍 **Saint-Étienne**

De 9 à 10h30

Rendez-vous hebdomadaire sur l'espace public pour pratiquer des activités physiques adaptées ou, selon la météo, des balades urbaines. Pas d'inscription, pas de certificat médical, chacun est libre et responsable de ses mouvements. Présence d'un éducateur sportif diplômé attentif aux capacités de chacun.

Ouvert à tout le monde, surtout aux non sportifs.

Renseignements auprès de Carole

Dormois au 06 66 00 11 60 ou à l'adresse aufildelariviere42@gmail.com

Gratuit

JUSQU'AU 20 DÉCEMBRE

Entr'aidants

Aloess

5 allée du Palétuvier

📍 **Le Chambon-Feugerolles**

De 14 à 16h

Activités de bien-être, de détente, de ressource pour les aidants familiaux accompagnant un proche touché par des troubles de mémoire

Renseignements au 04 77 61 65 06 ou à l'adresse plateforme@aloess.org

NOVEMBRE

DU 2 AU 5 NOVEMBRE

Séjour de prévention

Organisé par le Relais du Bien-Être

Orangerie de Châtel

Route des étangs

📍 **Cleppé**

Séjour de répit en pension complète de trois jours et trois nuits à L'Orangerie de Châtel.

Au programme : sophrologie, réflexologie plantaire, activité physique adaptée.

Sans reste à charge pour les participants.

Renseignements et inscription

au 03 53 63 25 01

MARDI 4 NOVEMBRE

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 14 à 15h

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Rester positif malgré tout

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou

au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

MERCREDI 5 NOVEMBRE

Agir pour les aidants

Organisé par la Filière Gériatologique du Roannais Ehpad des Tilleuls
5 rue des Fossés

📍 **Régny**

De 13h45 à 17h

Groupe de parole, moment de convivialité, point ressource sur les aides existantes.

Renseignements et inscription au 04 77 63 07 22

Gratuit

SAMEDI 8 NOVEMBRE

Thé dansant

Organisé par Les amis de Léonie
Salle ERA

📍 **Saint Romain-les-Atheux**

De 14 à 19h

Thé dansant animé par le groupe de musique local, Croque Mélody, composé d'une dizaine de jeunes retraités.

Renseignements auprès de Sandrine Badel au 06 65 20 71 53 ou à l'adresse residenceudufarget@gmail.com

Entrée : 5€

JEUDI 13 NOVEMBRE

Soins détente visage et mains

Organisé par le CCAS de Feurs
2 B place Paul-Larue

📍 **Feurs**

Soins dispensés par une professionnelle du bien-être

Informations au 04 77 26 64 85
mairie.ccas@feurs.fr

Gratuit

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 10h30 à 11h30

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Être à l'écoute de sa santé pour prévenir l'épuisement

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse

aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

DU 13 NOVEMBRE AU 18 DÉCEMBRE

Atelier proche aidant

Organisé par Kiné prevention
Auvergne-Rhône-Alpes
5 allée du Palétuvier

Le Chambon-Feugerolles

Les jeudis de 14h30 à 16h

Quatre ateliers d'1h30

- 1 : Connaître son corps et savoir gérer ses douleurs, éducation au ressenti corporel.
- 2 : Détection des fragilités et risque de chute et activité physique adaptée pour aidant et aidé.
- 3 : Information sur les aides techniques et l'aménagement des lieux de vie.
- 4 : Travaux pratiques sur la mobilisation des personnes, relevé de sol, et éducations aux transferts.

Renseignements à l'adresse
raphael.boniecki@gmail.com ou
au 06 72 17 16 72

Inscription auprès de l'association Aloess
au 04 77 61 65 06

Gratuit

VENDREDI 14 NOVEMBRE

Café des aidants

Organisé par le centre socio-culturel
L'Horizon
3 rue Georges-Clémenceau

La Talaudière

De 15h à 16h30

Échange sur la thématique « Démarche administrative : où s'informer ? »

Renseignements : 04 77 53 66 96

En accès libre

MARDI 25 NOVEMBRE

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis
De 14 à 15h

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Mon proche refuse les aides extérieures

Inscription auprès d'Alexandra Prudhomme à l'adresse
aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou
au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

DÉCEMBRE

JEUDI 4 DÉCEMBRE

Atelier bien-être et santé

Organisé par l'association
Une idée du partage
Clinique du Parc
9 bis Rue de la Piot

Saint-Priest-en-Jarez

De 9 à 12h

Activité bien-être (relaxation, automassage, respiration, ancrage, toucher relationnel...) pour relâcher les tensions physiques et mentales, temps d'échange encadré et conseils en prévention santé adaptés à l'âge, aux conditions de vie et aux capacités de chacun (sommeil, alimentation, douleurs, isolement, charge mentale, etc.).

Renseignements auprès de
Pétronille Roussillon au
04 77 92 22 94 ou à l'adresse
petronille.roussillon@elsan.care
Inscription gratuite mais obligatoire
au 06 51 01 04 09

Gratuit

MARDI 9 DÉCEMBRE

Café-Rencontre aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis
Salle du Plâtre

Fontanès

De 14h30 à 16h

Inscription auprès d'Alexandra Prudhomme à l'adresse
aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou
au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Café partage entre aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis
Salle des mariages en mairie

Saint Héand

De 14h30 à 16h

Inscription auprès d'Alexandra Prudhomme à l'adresse
aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou
au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

DU 7 AU 10 DÉCEMBRE

Séjour de prévention

Organisé par le Relais du Bien-Être
Orangerie de Châtel
Route des étangs

Cleppé

Séjour de répit en pension complète de trois jours et trois nuits à L'Orangerie de Châtel.

Au programme : sophrologie, réflexologie plantaire, activité physique adaptée.

Sans reste à charge pour les participants.

Renseignements et inscription
au 03 53 63 25 01

JEUDI 11 DÉCEMBRE

Soins détente visage et mains

Organisé par le CCAS de Feurs
2 B place Paul-Larue

Feurs

Soins dispensés par une
professionnelle du bien-être

Informations au 04 77 26 64 85
mairie.ccas@feurs.fr

Gratuit

Atelier Connect'aidants

Organisé par l'Ehpad Saint Louis

De 16 à 17h

Groupe de parole téléphonique

Thématique : Les fêtes de fin
d'année quand on est aidant

Inscription auprès d'Alexandra

Prudhomme à l'adresse
aidoaidants@ehpadsaintheand.fr ou
au 04 77 30 43 61 | 07 50 56 60 56

Gratuit

Musicothérapeute

Franck Tatier anime l'atelier
À chœurs en voix
au Chambon-Feugerolles

« La musique est une activité universelle, affirme Sandrine Buchot, coordinatrice de la plateforme Aloess. Elle fait appel à des souvenirs, génère des émotions.

On peut avoir oublié la date du jour et vivre quelque chose par le biais de la chanson. Franck Tatier travaille sur le son, la voix, la vibration ».

Aidants et aidés assistent ensemble aux séances. Fredonnent, entonnent, s'esclaffent. La chanson française est à l'honneur : *Le temps des cerises, Sans chemise, sans pantalon, La Madelon...* Chacun y va de son anecdote. Les 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre.



“ Le Département de la Loire a pour mission essentielle de protéger les personnes vulnérables, qu’elles soient en situation de handicap, de dépendance, de précarité ou en danger.

Vous accompagnez au quotidien l’une de ces personnes ?

Parent, enfant, conjoint, ami, vous vous trouvez dans une situation d’aide ?

La Maison Loire Autonomie vous assiste dans vos démarches : financement d’aides à domicile et d’équipements, conseils de travailleurs sociaux...

Contactez-nous. ”



Numéro unique : 04 77 49 91 91