

## LES BULLES DE REPIT POUR LES AIDANTS

### DES BULLES QUI RÉPONDENT AUX BESOINS DES AIDANTS

Face à l'épuisement et à l'isolement des aidants renforcés pendant la crise sanitaire (72% des aidants ont ressenti un épuisement physique et 75% un épuisement moral), la Maison des Aînés et des Aidants a souhaité développer un accompagnement des aidants s'appuyant sur les besoins exprimés par ceux-ci. Cet accompagnement est conçu sous forme de "bulles" constituées d'actions répondant à des besoins divers et n'impliquant pas un engagement dans le temps.

### ACCOMPAGNER LES AIDANTS

Au Centre local d'information et de coordination (CLIC), le service médico-social situé à la Maison des Aînés et des Aidants, de nombreux aidants ont été reçus en 2020 et 2021. Les professionnels ont entendu leur épuisement, leur isolement, leur difficulté à identifier les ressources sur le territoire et leurs difficultés à se reconnaître comme proches aidants. Un enjeu majeur de sensibilisation et besoin d'accompagnement a été identifié. Le développement de cet accompagnement est apparu essentiel pour permettre aux aidants de prendre soin de l'autre sans s'épuiser tout en restant à l'écoute de leurs propres besoins, de leurs désirs pour préserver leur rôle auprès de la personne aidée.

Au-delà de ces entretiens, le travailleur social du CLIC a organisé une consultation en décembre 2021 auprès d'une douzaine d'aidants pour mieux identifier les besoins des aidants. L'objectif pour le service était de mieux y répondre. Le travail réalisé a permis la rédaction du tableau des besoins, des envies et des attentes.

A partir de ce tableau, les trois bulles de répit ont été construites et proposées à la Conférence des financeurs d'Ille-et-Vilaine qui les a intégralement financées :

- la bulle bien-être est présentée comme une offre globale d'accompagnement, avec des actions complémentaires les unes des autres : de la sophrologie par cycles de trois séances ; un temps mensuel d'expression corporelle ; un temps mensuel d'art-thérapie ; deux cycles de trois ateliers de théâtre d'improvisation, des marches "entr'aidants" trimestrielles.



**La Maison des Aînés et des Aidants**  
A Rennes (35)  
Ville Membre depuis 2012

### OBJECTIFS :

- Offrir un accompagnement global des aidants.
- Mieux répondre aux besoins des aidants.
- Créer des bulles de répit "bien-être" pour les aidants.

### PRATIQUE :

- Recevoir les aidants et identifier leurs besoins.
- Développer l'accompagnement aux aidants.
- Organiser une consultation auprès d'une douzaine d'aidants pour mieux identifier leurs besoins.
- Réaliser en fonction de la consultation un tableau des besoins.
- Construire les bulles de répit en fonction du tableau.

- La bulle d'information, de formation et de soutien présentée comme une offre globale d'accompagnement avec des actions complémentaires les unes des autres : "Le temps des aidants", un temps d'information et de sensibilisation co-animé par un travailleur social et un psychologue ; "L'info aidant dans son quartier" : un temps de rencontre annuelle par quartier (douze réunions/an); un temps d'écoute active par un psychologue.
- La bulle "Et si on parlait de ..." présentée comme une offre globale d'accompagnement avec des actions complémentaires les unes des autres : un café philo mensuel ; "Parole d'aidants", temps mensuel animé par une praticienne en psychologie positive.

Le travailleur social fait le lien avec les aidants et les intervenants de chaque action. L'accompagnement préalable est pour les aidants une étape parfois nécessaire pour se saisir de l'offre proposée. Pour faire connaître cette action et remettre la question des aidants au centre des préoccupations des acteurs du territoire, une pièce de théâtre sur les aidants a été organisée le 17 mars 2022. Cette pièce a été présentée sous la forme d'un théâtre-débat-forum avec le témoignage d'un aidant, deux tables rondes et un forum. Le forum a rassemblé une dizaine d'acteurs et permis aux aidants de mieux repérer les ressources du territoire.

Des réunions d'information ont été proposées aux acteurs du territoire (services à domicile, plateforme de répit, associations, travailleurs sociaux départementaux, accueils de jour...) pour présenter cette action et voir ensemble de quelle manière les aidants pouvaient être orientés vers cette offre. Le travailleur social est intervenu auprès des aidants dont le proche est accueilli en accueil de jour.

La communication a été réalisée sur différents supports : une émission sur TVR, une émission radio, une communication dans la revue du département (mars-avril-mai 2022), des interventions dans les cinq quartiers prioritaires de la ville, le programme bimestriel réalisé par la Maison des Aînés et des Aidants.

## RECONDUCTION DE L'ACTION

La conférence des financeurs a participé au financement des trois bulles de répit. Le coût total de l'action s'est élevé à 25 633 euros. La mise en place de cette action est prévue jusqu'au 31 mars 2022.

Pour que cette action soit connue et puisse être saisie par les aidants, une demande de reconduction pour trois ans sera effectuée en février 2023. Un bilan sera réalisé en décembre 2022 et une nouvelle consultation des aidants sera aussi organisée en décembre 2022. Des points positifs et des points d'amélioration repérés seront intégrés dans la demande de reconduction déposée en février 2023.

Vous prenez soin d'un proche ?

**« Je suis l'Autre »**  
Théâtre-forum-débat « Etre aidant »

**GRATUIT**

VACCINAL PASS  
Exigé à l'entrée

Le jeudi 17 mars 2022 à 14H00 (accueil dès 13H30)

Salle de la Cité - 17 rue St Louis - 35000 RENNES

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Maison des Aînés et des Aidants, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)