

## DU TEMPS POUR LES AIDANTS

### L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS

Le projet a émergé de la vigilance des travailleurs sociaux spécialisés dans la perte d'autonomie et des observations issues de la ligne info seniors et handicap. Environ 9,3 millions d'aidants ont été recensés en France (DREES 2021), soit près de 13,7% de la population. Ainsi, à Strasbourg, le nombre potentiel d'aidant concernerait près de 40 000 personnes.

De ce fait, la mise en place de cafés des aidants a été inscrite dans la première génération du contrat local de santé de la ville de Strasbourg et a fait l'objet d'une délibération au Conseil municipal le 18 mai 2015. Ces cafés contribuent à la santé physique, psychique et sociale de la personne aidante. Le sujet de l'épuisement des aidants est d'autant plus d'actualité qu'il s'inscrit dans un contexte de future prévalence de l'aide au regard des évolutions socio-démographiques françaises.

### TOUCHER LES AIDANTS

Être aidant a bien souvent des répercussions significatives sur la santé physique et mentale. Selon une enquête menée par l'Association Française des Aidants en 2015, près de 48% des aidants signalent l'apparition de problèmes de santé qu'ils n'avaient pas connus auparavant, avec des statistiques alarmantes : 61% souffrent de troubles du sommeil, 63,5% ressentent des douleurs physiques, et 59% se disent isolés. De plus, 70% affirment ne pas avoir de temps pour des loisirs et 50% ne partagent pas leurs difficultés avec des professionnels de santé. Face à cette réalité préoccupante, il est essentiel d'analyser les besoins sur le territoire afin de mieux accompagner les aidants. C'est pourquoi, chaque année, sont définies des thématiques pour les cafés des aidants et des actions spécifiques autour de la notion de répit sont organisées. Par ailleurs, la consolidation de partenariats avec des entités telles que la Ville de Strasbourg, la Mutualité Française Grand Est, et l'Association Française des Aidants permet de renforcer les projets existants. Enfin, une communication élargie est indispensable pour toucher un maximum d'aidants et veiller à ce qu'ils puissent bénéficier des ressources et du soutien dont ils ont tant besoin.

 Strasbourg.eu  
euro-metropole


Ville de Strasbourg et  
Mutualité Française Grand-Est  
Strasbourg (67)  
Ville Amie des Aînés depuis 2015

### OBJECTIFS :

- Favoriser la santé physique, psychique et sociale des aidants
- Proposer des temps de répit, de pair-aidance avec une supervision d'un travailleur social et d'une psychologue

### PRATIQUE :

- Analyser les besoins
- Choisir les thématiques et les actions à mettre en place
- Cafés des aidants : 21 cafés sur l'année, une dizaine de personnes à chaque fois
- Ateliers de santé : 30 ateliers sur l'année divers ateliers (activité physique, bien-être, musicothérapie)

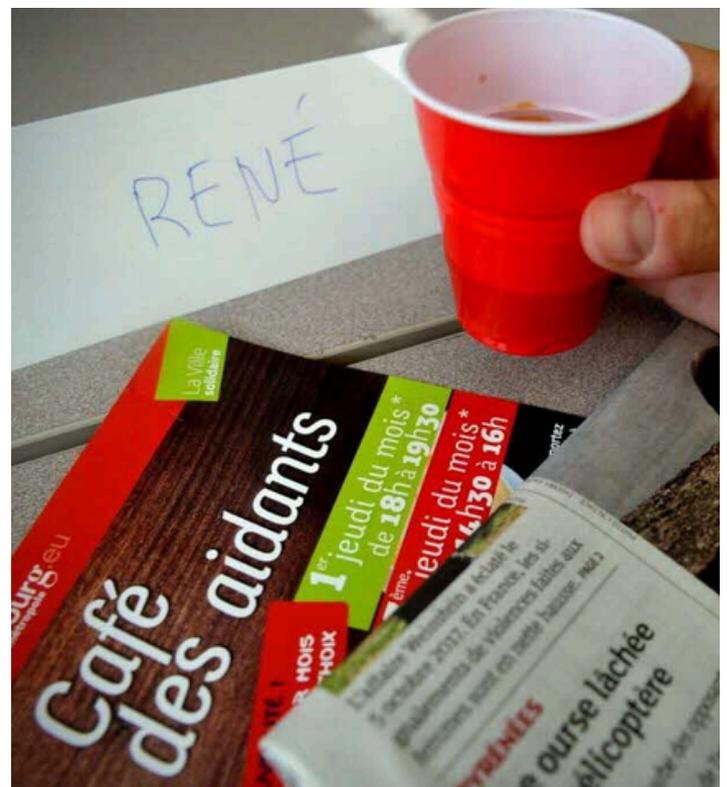
## DES CAFÉS OUVERTS À TOUS

Vingt-et-un cafés des aidants sont prévus bi-mensuellement en présentiel, avec (au total) près de 200 participants, dont 70% de femmes. Ces cafés sont des temps et des espaces d'information et d'échanges, animés par une travailleuse sociale et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée. Les groupes de parole permettent aux aidants d'échanger avec des pairs et des professionnels sur la relation d'aide en général et sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie. Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont données par les animatrices. Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, où les professionnelles proposent des échanges sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle... Le groupe de parole permet également de trouver des informations concernant les aides financières, les lieux-ressources, les démarches à accomplir, etc. C'est aussi un espace qui souligne les aspects positifs de la relation d'aide et qui permet de prendre conscience des limites de l'investissement de chacun.

Les groupes de parole ont pour objectif de favoriser le bien-être des aidants. L'une de ses caractéristiques majeures est qu'il permet une triple approche : un soutien psychologique, un volet orientation vers les dispositifs existants, et une occasion de sortir de son quotidien et de son isolement en échangeant avec des pairs et des professionnels qui proposent des clés pour vivre au mieux son quotidien. En outre, le fait qu'il s'adresse à tous les aidants constitue une richesse puisqu'il répond à des situations très diverses. Ce dispositif s'adapte à la réalité du vécu des aidants en tenant compte de la difficile conciliation entre la vie d'aidant et la vie tout court et en développant la capacité à agir des aidants, sans les assigner à leur rôle d'aidant. Ce dispositif pérenne, permet d'accompagner les aidants sur le long terme en fonction du parcours de chacun et s'inscrit en complémentarité avec d'autres dispositifs.

## UN MOMENT DE DÉTENTE

En plus des cafés, 30 ateliers d'activité physique, de mieux être dans son corps, et de musicothérapie (3 par mois) sont organisés. Ces séances, qui viennent compléter les cafés des aidants, ont pour objectif principal de préserver la santé des aidants et d'offrir un moment de détente. En effet, l'accompagnement d'un proche malade ou en situation de handicap s'avère bien souvent une situation fragilisant la santé de l'aidant.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Strasbourg, 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)

