

APF France handicap Pays de la Loire et l'ARIFFTS présentent :

# GUID'ANT

## LE GUIDE POUR AIDANTS



Guide créé par des étudiantes en travail social en partenariat avec APF France handicap

### Contact

dr.pdl@apf.asso.fr

paysdelaloire.apf-francehandicap.org



Direction régionale  
Pays de la Loire



# SOMMAIRE



1. Qu'est ce que le handicap ?

1.



2. Etre aidant

5.



3. Quels sont mes droits ?

9.



4. Qui peut m'aider ?

17.



5. L'épuisement et le répit des aidants

27.



6. Témoignages

32.



7. Remerciements

34.



# 1. QU'EST-CE QUE LE HANDICAP ?

## Définition du handicap

**Selon la loi du 11 février 2005, relative à l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes en situation de handicap.**

« Un handicap, au sens de la présente loi, est toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. » (Loi n°2005-102 du 11 février 2005, article 2)

En résumé, le **handicap** est une **difficulté qui empêche** une personne de faire certaines activités ou de participer pleinement à la vie sociale, à cause d'une atteinte à ses capacités.

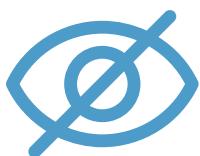
Il **ne dépend pas seulement de la personne**, mais aussi de l'environnement qui peut aggraver ou compenser cette difficulté.



# 1. QU'EST-CE QUE LE HANDICAP ?

## Les différents types de handicap

### Visuel



Il s'agit d'une forme d'**atteinte visuelle de l'un ou des deux yeux**, une déficience du champ visuel, ou des structures annexes de la fonction visuelle ou lésion cérébrale générant des troubles neuro-visuels. Ce handicap engendre donc **des difficultés dans leurs déplacements.**

### Auditif



Le mot "surdité" est utilisé pour signifier **toute baisse de l'audition** d'une personne. Il existe plusieurs déficiences de la surdité légère à profonde. **La surdité détériore de manière partielle ou totale la perception de l'environnement sonore**, qui altère à divers degrés la compréhension lors d'une conversation. Cela peut être un obstacle au quotidien. On peut également parler d'hyperacusie sévère, il s'agit d'une hypersensibilité ou une intolérance aux sons.

### Cognitif



Le handicap cognitif désigne une **déficience** qui affecte **la pensée, la mémoire, la compréhension et l'apprentissage**. Cela inclut des troubles tels que la dyslexie, le TDAH et la dyscalculie, rendant les activités quotidiennes plus difficiles.

La notion de handicap cognitif est complexe et nécessite une **évaluation de son impact** sur la scolarité, l'insertion professionnelle et l'autonomie des personnes concernées.



# 1. QU'EST-CE QUE LE HANDICAP ?

## Les différents types de handicap

### Moteur



Le handicap moteur regroupe les troubles pouvant entraîner une **atteinte totale ou partielle de la motricité**. Il s'agit souvent de handicaps visibles, avec des **conséquences très variables** : utilisation d'un fauteuil roulant, une ou deux cannes, déambulateurs, difficultés à bouger certains membres.

Ce handicap peut avoir **diverses origines**. Il existe de nombreux handicaps moteurs (myopathies, paraplégies, amputations, traumatismes...).

### Trouble Psychique



Le trouble psychique est un dysfonctionnement de **la personnalité**, sans atteinte des capacités intellectuelles.

Les **défis identifiés** sont un trouble de l'attention et du comportement, concentration, adaptation aux changements d'activité ou de rythme, hyperactivité, dépressions, troubles bipolaires etc.

### Invisible



Le handicap invisible est un handicap qui n'est pas apparent à première vue. Il est **difficilement, voire non détectable**, si la personne concernée n'en parle pas.

Les **conséquences** d'un handicap invisible au travail ou dans la vie personnelle peuvent être **multiples, et toutes aussi importantes et variées** que celles des handicaps visibles.



# 1. QU'EST-CE QUE LE HANDICAP ?

## Les différents types de handicap

### Trouble intellectuel



Le trouble intellectuel est une **difficulté à comprendre** ou une **limitation dans la rapidité des fonctions mentales** sur le plan de la compréhension, des connaissances et de la cognition.

Les **défis identifiés** sont des difficultés à mémoriser, comprendre, conceptualiser, communiquer, durée d'attention limitée, rallongement de l'exécution des activités, fatigabilité plus importante, prise de notes difficile...

### Handicap mental



Terme plus ancien et plus large, parfois utilisé comme synonyme de handicap intellectuel, mais aussi **pour désigner les conséquences sociales d'une déficience intellectuelle.**

- Usage actuel : De plus en plus remplacé par "handicap intellectuel" dans les textes officiels, car jugé flou ou stigmatisant.
- Nuance importante : Certaines sources considèrent le handicap mental comme la conséquence sociale (exclusion, difficultés d'insertion) d'une déficience intellectuelle.



## 2. ÊTRE AIDANT

### C'est quoi un aidant / un proche aidant ?

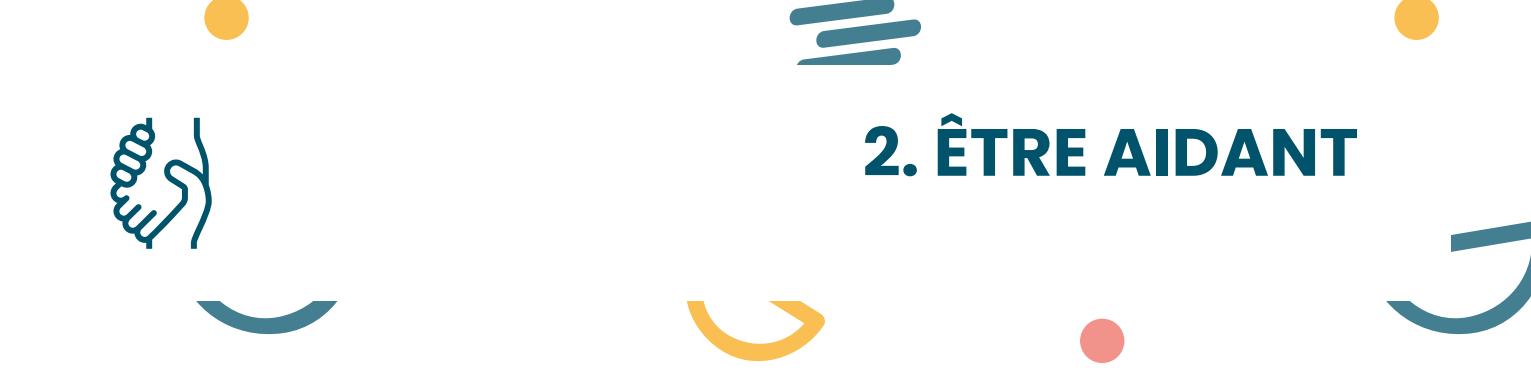
Un **proche aidant** est une personne qui, **sans être un professionnel**, accompagne, assiste et soutient au quotidien un membre de son entourage fragilisé ou dépendant, en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap. Les proches aidants jouent un **rôle clé dans la vie de la personne qu'ils accompagnent**.

### Les aidants sont IMPORTANTS !

Il est souvent difficile de faire la différence entre un simple soutien ponctuel et un **accompagnement à long terme** qui s'installe progressivement. Pourtant, prendre conscience de son rôle de proche aidant permet de **faire valoir ses droits** et d'accéder à différentes offres de **services et prestations** qui peuvent faciliter votre quotidien.

### Et les jeunes aidants ?

Un jeune aidant est un **enfant ou adolescent de moins de 25 ans** qui apporte de l'aide, de manière **régulière et fréquente**, à un membre de sa famille ou de son foyer.



## 2. ÊTRE AIDANT

### La reconnaissance de la qualité de proche aidant

Il s'agit d'une démarche volontaire qui permet de faire reconnaître officiellement votre rôle d'aidant. Il n'existe pas de statut unique obligatoire, mais des démarches peuvent officialiser votre rôle.

#### Cette reconnaissance permet :

- Accéder à certains droits (congés, aide financières etc)
- Faciliter les démarches administratives.
- Faire valoir votre rôle auprès des professionnels de santé ou des institutions.

#### Comment faire la demande ?

- **Auprès de la MPDH :** Certaines MDPH délivrent une attestation de proche aidant. Elle peut être demandée dans le cadre d'un plan personnalisé de compensation du handicap (PCH). Sans la PCH vous ne pouvez pas obtenir cette attestation.
- Déclaration à la CAF ou la MSA : déclarer ce statut permet de bénéficier de l'AVA (assurance vieillesse des aidants) ou de l'AJPP.
- Reconnaissance dans le cadre professionnel : vous pouvez informer votre employeur pour bénéficier de congés spécifiques, d'un aménagement du temps de travail par exemple;



## 2. ÊTRE AIDANT

### Suis-je aidant ?

J'ai dans mon entourage (familial, amical, de voisinage), une ou plusieurs personnes fragiles, malades, âgées ou handicapées. Je l'aide quotidiennement.

- OUI  
 NON

L'aide que j'apporte à ces personnes me prend plusieurs heures par semaine ou plusieurs fois par mois (week-end, vacances).

- OUI  
 NON

J'ai l'impression de les aider plus que je ne devrais, dans une relation comme la nôtre (de famille, de voisinage...)

- OUI  
 NON

Cette situation a un impact sur ma propre vie personnelle : j'ai dû reporter ou annuler certaines de mes activités (loisirs, soins médicaux...).

- OUI  
 NON

Cette situation est impactante sur ma vie professionnelle : j'ai dû m'absenter à cause de cela, ou aménager mes horaires de travail.

- OUI  
 NON

Parfois ou souvent je me sens fatigué(e) et je peux éprouver le besoin de passer la main.

- OUI  
 NON



## 2. ÊTRE AIDANT

### Réponses au questionnaire

<2

Si vous obtenez un **total de OUI inférieur à 2, alors**

Vous n'êtes **sans doute pas** un proche aidant,  
mais restez vigilant.

2 <3

Si vous obtenez un **total de OUI entre 2 et 3, alors**

Vous **êtes probablement** 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 pas seul et des aides sont disponibles.

>3

Si vous obtenez un **total de OUI supérieur à 3, alors**

**Vous êtes un proche aidant.** Comme beaucoup d'entre eux, vous avez sans doute besoin d'aide. N'hésitez pas à contacter les professionnels adéquates pour vous soutenir.



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?

#### Droit au répit

##### L'enveloppe financière pour les aidants :

Le droit au répit permet aux aidants familiaux de **bénéficier d'un soutien financier** pour organiser un relais temporaire dans l'accompagnement de leur proche en perte d'autonomie.

Montant de l'enveloppe financière :

- Jusqu'à 547,93 € par an (montant 2024)

##### Ce que cette enveloppe peut financer

- Accueil temporaire en établissement (EHPAD, foyer...)
- Intervention à domicile de professionnels en relais
- Accueil de jour
- Séjour vacances-répit adapté

##### Conditions d'attribution

- L'aidant s'occupe de lui de manière régulière et significative
- L'aidant ne doit pas être rémunéré

Le droit au répit est accordé à la demande

##### À qui s'adresser ?

- Au plateforme d'aidant et de répit
- Au Conseil départemental
- Ou au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?



#### Droit au répit

**Séjours de répit aidant-aidé** pour permettre aux aidants et à leurs proches de se ressourcer ensemble.

→ Alfa Répit, Vacances Répit Familles, la Fondation Falret, l'Unafam

**Aidants relais** : certains professionnels peuvent accompagner et conseiller les aidants familiaux.

→ Educateurs spécialisés, Assistants de service social, Infirmiers ou Auxiliaires de soins, Psychologues, Travailleurs pair-aidants...

#### Aides aux stationnement

- **Carte mobilité inclusion (CMI)** [Faire la demande à la MDPH](#)

CMI mention priorité : accès aux places assises dans les transports en commun ou tout autre lieu susceptible d'être concerné.

CMI mention stationnement : recours gratuit et illimité à toutes les places de stationnement ouvertes au public

CMI mention invalidité : mêmes droits que la mention priorité + avantages fiscaux (1/2 part supplémentaire pour l'impôt sur le revenu) et commerciaux (SNCF, RATP...)

La carte peut porter la mention "besoin d'accompagnement" sur demande, ce qui permet à l'aidant d'avoir des avantages (ex: gratuité dans les transports).



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?



#### Aides Financières

- **AAH (Allocation Adulte Handicapé) : Faire la demande à la MDPH**

Elle est destinée à garantir un revenu minimal aux personnes en situation de handicap en France. Elle permet de faire face aux dépenses du quotidien lorsque les ressources sont limitées. Il faut avoir 20 ans, sous conditions d'un plafond de revenu. Les revenus du conjoint ne sont pas pris en compte.

- **AEEH (Allocation d'éducation de l'enfant handicapé) : Faire la demande à la MDPH**

Les parents d'enfants en situation de handicap peuvent percevoir cette allocation, dite allocation de base. Elle est attribuée pour compenser les frais liés aux enfants de moins de 20 ans dont le taux d'incapacité est supérieur à 80% ou dont le taux est compris entre 50 et 79% dans le cas où l'état de l'enfant exige le recours à un dispositif adapté ou d'accompagnement ou à des soins dans le cadre des mesures préconisées par la CDAPH, ou est accueilli dans un établissement ou service médico-social.

- **Complément d'AEEH : Faire la demande à la MDPH**

Il est possible de solliciter une aide complémentaire à l'AEEH, dite « complément d'AEEH » dans le cas où les frais sont importants et/ou que l'un des parents a cessé ou réduit son activité professionnelle pour s'occuper de son enfant et/ou qu'il a fallu embaucher une tierce personne.



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?



- **Prestation de Compensation du Handicap par la MDPH (Articles L.245-1 à L.245-14 du Code de l'action sociale et des familles)**

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière qui vise à compenser les frais liés au handicap de la personne. Elle est attribuée aux personnes qui présentent une difficulté absolue pour réaliser un acte de la vie quotidienne ou une difficulté grave pour réaliser au moins deux actes de la vie quotidienne.

La prestation de compensation du handicap permet, selon les besoins, de financer divers types d'aides, que l'on nomme « volet » ou « élément » : une aide humaine pour les actes de la vie quotidienne, une aide technique, aménagement d'un logement, ou d'un véhicule, une aide animalière, une charge spécifique ou exceptionnelles.

- **AJPP (Allocation Journalière de Présence Parentale)**

Il s'agit d'une aide financière versée aux parents qui interrompent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper de leur enfant. Cela permet une présence soutenue, sans perdre totalement ses revenus.

Pour cela, l'enfant doit avoir moins de 20 ans, son état doit nécessiter des soins contraignants et une présence parentale indispensable.

**Il vous faut demander le dossier auprès de la CAF ou de la MSA.**



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?

#### Aides Financières des complémentaires santé

**Les aides varient selon les organismes, mais peuvent inclure :**

- Des aides financières exceptionnelles : financer du répit, couvrir des frais de santé non remboursés, soutenir les aidants en difficulté financière.
- Services d'accompagnement : accès à des plateformes téléphoniques d'écoute, conseil juridique et sociaux, coaching aidant ou accompagnement psychologique.
- Aides au répit : financement de séjours de répit ou de remplacement temporaire à domicile.

Pour avoir des informations sur ces aides il faut **contacter votre complémentaire santé**.



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?



#### Droits au niveau du travail

- **Droit à un aménagement du temps de travail** : télétravail, horaires flexibles, temps partiel (Article L.3123-2 du Code du travail). Les aménagements du temps de travail visent à pouvoir adapter la vie professionnelle avec la vie personnelle. **Il faut effectuer une demande écrite à votre employeur.**
- **Protection contre le licenciement** en raison des responsabilités d'aidant (Articles L.1132-1 et suivants du Code du travail).
- **Compte épargne-temps** (Articles L3151-1 et suivants du Code du travail) ou de **don de jours de congé** par les collègues (Article L1225-65-1 du Code du travail). **Il faut effectuer une demande écrite à votre employeur. Cela doit également être prévu par un accord collectif.**
- **Droit à la démission avec indemnisation** : dans certains cas, un aidant quittant son emploi pour s'occuper d'un proche peut percevoir des allocations chômage (Article L.5422-1 du Code du travail). **Il faut informer son employeur en respectant les délais de préavis et fournir les justificatifs.**



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?



#### Droit pour la retraite

- **L'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF)**

Régie par l'article L. 381-1 du code de la sécurité sociale est désormais réservée aux seuls parents au foyer. **Faire la demande via la CAF, la MSA ou la MDPH.**

- **L'assurance vieillesse des aidants (AVA)**

Régie par l'article L. 381-2 du code de la sécurité sociale est un dispositif destiné aux aidants d'une personne en situation de handicap (enfant ou adulte) ou de perte d'autonomie, si vous percevez l'AEEH. **Faire la demande à la CAF.**

- **Majoration de durée d'assurance**

Pour l'aidant d'un adulte en situation de handicap il est possible pour une personne qui a la charge permanente d'un adulte d'au moins 20 ans en situation de handicap, de bénéficier, sous conditions, d'une majoration de sa durée. Ceci permet à la personne d'augmenter le nombre de trimestres validés durant la carrière et par ricochet d'augmenter le montant de sa pension de retraite. **Il faut en faire la demande à la CARSAT (ou autre régime), au moment de la liquidation de votre retraite.**

- **Taux plein dès 65 ans**

Pour un parent d'un enfant en situation de handicap, il peut bénéficier d'une pension de retraite du régime général liquidée à taux plein dès 65 ans, indépendamment du nombre de trimestres validés. **Il faut en faire la demande à la CARSAT (ou autre régime), au moment de la liquidation de votre retraite.**



### 3. QUELS SONT MES DROITS ?

#### Les avantages fiscaux

- **Majoration du quotient familial**

Si vous avez à votre charge une personne en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'une demi-part ou d'une part entière supplémentaire. **Il faut cocher la case dédié lors de la déclaration de revenus en ligne.**

- **Réduction ou crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile**

Si vous employez une aide à domicile pour assister une personne en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt égal à 50% des dépenses engagées, dans la limite des plafonds en vigueur. **Vous pouvez contacter votre centre des impôts pour plus d'information.**

- **Crédit d'impôt pour travaux d'aménagement**

Si vous avez réalisé des travaux d'accessibilité dans votre résident principale pour une personne en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 20 % des dépenses dans la limite de 5 000 euros pour une personne seule et 10 000 euros pour un couple soumis à imposition commune. **Vous pouvez contacter votre centre des impôts pour plus d'information.**



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### Les MDPH/MVA/MDA des Pays de la Loire

#### **Loire-Atlantique**

Maison Départementale des Personnes en situation de Handicap  
1 AVENUE JACQUES CARTIER,  
44800 SAINT-HERBLAIN  
Téléphone : 02 28 09 40 50

#### **Vendée**

Maison Vendée Autonomie  
185 BOULEVARD LECLERC,  
85000 LA ROCHE-SUR-YON  
Téléphone : 08 00 85 85 01

#### **Maine-et-Loire Mayenne**

Maison Départementale de l'Autonomie  
6 RUE JEAN LECUIT  
49100 ANGERS  
Téléphone : 08 00 49 00 49

#### **Mayenne**

Maison Départementale des Personnes en situation de handicap  
CENTRE JEAN MONNET,  
12 QUAI DE BOOTZ,  
53000 LAVAL  
Téléphone : 02 43 67 75 77

#### **Sarthe**

Maison Départementale de l'Autonomie  
11 RUE DE PIED SEC  
72003 LE MANS  
TÉLÉPHONE : 08 00 52 62 72



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?



### Les délégations APF France Handicap

#### Loire-Atlantique

Délégation de la Loire Atlantique  
31 BOULEVARD ALBERT EINSTEIN,  
44000 NANTES  
Téléphone : 02 51 80 68 00

Délégation 44 – Antenne Saint-Nazaire  
60 RUE DE STALINGRAD, 44600 SAINT-NAZAIRE  
Téléphone : 02 40 22 02 37

Direction régionale Pays de la Loire  
28 RUE CHARLES DE GAULLE,  
44240 LA CHAPELLE-SUR-ERDRE  
Téléphone : 01 40 78 69 00

#### Vendée

Délégation de Vendée  
20 PLACE VIOLET LE DUC,  
85000 LA ROCHE-SUR-YON  
Téléphone : 02 51 37 03 47

#### Maine-et-Loire

Délégation du Maine-et-Loire  
22 BOULEVARD DES DEUX CROIX,  
49000 ANGERS  
Téléphone : 02.41.34.81.34

#### Mayenne

Délégation de Mayenne  
53 PLACE DE METTMANN,  
53000 LAVAL  
Téléphone : 02 43 59 03 70

#### Sarthe

Délégation de la Sarthe  
143 rue des Maillets,  
72100 Le Mans  
Téléphone : 02 43 28 68 46

## 4. QUI PEUT M'AIDER ?



### C'est quoi une plateforme répit ?

Certaines plateformes proposent des accueils temporaires de la personne aidée, des relais à domicile, des séjours de répit, des soutiens psychologiques, des cafés des aidants, groupes de parole, des formations etc..

Elles peuvent vous informer sur les organismes de proximité qui peuvent également vous aider et vous soutenir (GEM, UNAFAM etc.). Voici les plateformes de répit par département.

### Les plateformes de répit de Vendée

#### **Cap Répit Vendée**

50 RUE JACQUES-YVES COUSTEAU, 85000 LA ROCHE-SUR-YON, FRANCE

Contact : 08 05 03 00 68

[plateforme@caprepit.com](mailto:plateforme@caprepit.com)

### Les plateformes de répit de Sarthe

#### **Plateforme de répit des aidants de personnes en situation de handicap de la Sarthe**

19 rue de la Calandre 72000 Le Mans

tél 02 43 14 30 70,

[contact.aidants@adapei72.asso.fr](mailto:contact.aidants@adapei72.asso.fr)



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### Les plateformes de répit de Loire Atlantique

#### Personnes en situation de handicap

#### Constellation - Bureaux de la "Générale"

31 RUE HABRIELLE LE PAN DE LIGNY,  
44000 NANTES

Contact : 07 49 22 95 25 -  
[contact@constellation44.fr](mailto:contact@constellation44.fr)

#### Respir'Aidants APAJH 44

BOULEVARD MENDÈS FRANCE,  
44000 REZÉ

Contact : 02 40 08 51 46 -  
[contact.aidants@apajh44.org](mailto:contact.aidants@apajh44.org)

Une nouvelle structure en cours de création.

#### ADMR de Loire -Atlantique - Maison des services de Nantes

14 RUE DE LA GARLAIS,  
44590 DERVAL

Contact : 02 40 84 12 53 -  
[paysnantais@fede44.admr.org](mailto:paysnantais@fede44.admr.org)

#### APEI Ouest 44 - Pôle des aidants

8 RUE DE L'ÉTOILE DU MATIN,  
44600 SAINT-NAZAIRE

Contact : 02 40 53 99 86 -  
[poledesaideants@apeiouest44.fr](mailto:poledesaideants@apeiouest44.fr)



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?



### Les plateformes de répit de Maine et Loire

#### **Accord'Âges**

11 RUE DU DR ZAMENHOF, 49150  
BAUGÉ-EN-ANJOU  
Contact : 02 41 89 55 10 -  
coordination@accord-ages.fr

#### **Association Relais et Présence**

23 RUE TRÉMOLIÈRE, 49300 CHOLET  
Contact : 02 41 75 49 33-  
contact.relais-  
presence@orange.fr

#### **UDAF 49**

17 RUE BOUCHÉ-THOMAS, 49000  
ANGERS  
Contact : 02 41 36 04 44 -  
aidants.49@udaf49.fr

#### **L'escale les Moncellières**

5 CHEMIN DES MONCELLIÈRES, 49123  
INGRANDES LE FRESNE SUR LOIRE  
Contact : 02 41 39 21 13 -  
accueil.moncellieres@pole-  
ligerien.fr

### Les plateformes de répit de Mayenne

#### **EPNAK**

RUE DE BROGLIE, 53810 CHANGE  
Contact : 07 64 72 12 75 -  
pfra53@epnak.org

#### **May'Sud Répit**

11 RUE TANQUEREL DE LA PANISSAY,  
53170 MESLAY-DU-MAINE  
Contact : 06 11 91 44 01 -  
maysudrepit@ehpadmeslay.fr

#### **L'ARC EN CIEL - Pôle d'accueil**

#### **Aidants-aidés**

62 RUE D'AVOUST, 53000 LAVAL  
Contact : 02 43 49 47 68 -  
soutienauxaidants@laval.fr

#### **Maison des Aidants**

Association Monsieur Vincent  
Contact : 02 43 30 44 32



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### Contacts pour vous aider à trouver professionnels de santé ou lieux adéquats à vos besoins

#### **Handisoins Loire-Atlantique (44)**

CHU Nantes  
5 Allée de l'Île Gloriette, 44093  
Nantes  
Contact : 02 44 76 83 76-  
handisoins44@chu-nantes.fr

Handi- Jules Verne  
Clinique jules Verne  
2-4 Route de Paris - 44300  
Nantes  
Contact : 02 51 17 12 59 -  
handi.julesverne@hospigrandou  
est.fr

#### **Handi-patient Sarthe (72)**

Centre Hospitalier du Mans - 194  
avenue Rubillard - 72037 LE  
MANS cedex 9  
Contact : 02 44 71 03 05-  
handipatient@ch-lemans.fr

#### **L'annuaire santé (National)**

Cette annuaire en ligne vous permet de trouver des cabinets médicaux accessible selon votre type de handicap.

<https://handicap.gouv.fr/acces-aux-soins-et-handicap>

#### **Handisoins Vendée (85)**

CHD Vendée  
Boulevard Stéphane Moreau  
85925 La Roche-sur-Yon  
Contact : 02 51 085 888 -  
accueil@handisoins85.fr

#### **Handisanté Mayenne (53)**

Centre hospitalier de Laval  
33 Rue du Haut Rocher  
CS 91525  
53015 Laval Cedex  
Contact : 06 77 17 72 62-  
referent.handicap53@chlaval.fr

#### **Handisanté Maine-et-Loire (49)**

CHU Angers, Quartier Vert-bât,  
B1 Larrey, 49100 Angers  
Contact : 02 41 35 70 70 -  
handisante49@chu-angers.fr



## 4. QUI PEUT M'AIDER ?



### Quelques sites internet plus spécifiques

#### CRA : Centre Ressources Autisme

Il s'agit d'un lieu de ressources, d'information et d'orientation concernant le Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA).

Il s'agit d'un centre ressources régional.

- 02 41 35 31 21



#### Service d'écoute national à destination des jeunes aidants de 13 à 25 ans

Brind'Ecoute est un service d'écoute porté par l'association [La pause Brindille](#). Ce service d'écoute est gratuit, anonyme et confidentiel ; il est animé par de jeunes adultes, formés et supervisés par un psychologue.



#### RePairs Aidants

C'est une action de sensibilisation formation à destination des aidants familial. Cette action est menée par APF France handicap et permet de proposer des formations gratuites en ligne ou en présentiel.





## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### Quelques sites internet plus spécifiques

#### PRIOR : Plateforme Régionale d'Information et d'Orientation des Maladies Rares

Sur leur site internet vous pouvez trouver des informations sur les maladies et handicap rares, le polyhandicap, des annuaires sur les professionnels de santé ou du médico-social en région. Leurs missions est d'informer, orienter et coordonner.

- 02 41 35 60 61 ; prior@chu-angers.fr



#### Le service régional de l'AFM Téléthon

Les services régionaux assurent un accompagnement de proximité auprès des malades et de leurs proches. Ils aident à comprendre la maladie, à sécuriser le parcours de soins, à trouver des solut



L'AFM Téléthon dispose également de village répit familles. Il en existent trois en France. Le Village Répit la Salamandre est lui situé dans notre région, à St Georges sur Loire 49).

QR Code pour le village répit La Salamandre





## 4. QUI PEUT M'AIDER ?



### Quelques sites internet plus spécifiques

#### CReHPsy : Centre de Ressources Handicap Psychique

Il a pour objectif de promouvoir les organisations, les programmes, les outils qui contribuent à soutenir le rétablissement des personnes en situation de handicap psychique et améliorer leur parcours de vie.

- 02 41 80 79 42



#### La COP

La COP a été créée par PRIOR, le CReHPsy et le CRA en 2021. Elle permet de partager des savoir-faire et des expériences entre personnes confrontées à des situations complexes de handicap. L'accès est ouvert à tous. Ils effectuent des conférences, des webinaires, de groupes d'échange de pratiques etc.

- 06 65 80 75 45



#### Handi-droit

Il s'agit d'un site internet APF France handicap qui permet de répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches sur vos droits.





## 4. QUI PEUT M'AIDER ?

### Applications pour vous aider

**Application pour trouver  
sa place de parking PMR**



**Service public : dispositif  
pour les personnes  
en situation de handicap**



### Comptes Instagram pour vous guider

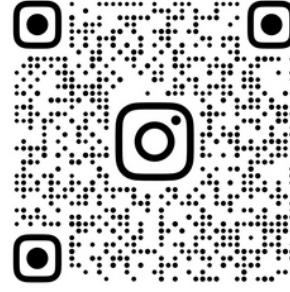
**Des associations pour aidants et jeunes aidants**



LAPAUSEBRINDILLE



JEUNES.AIDANTS.ENSEMBLE



ASSOCIATION\_LEA



## 5. L'EPUISEMENT ET LE RÉPIT DES AIDANTS

Le répit désigne l'ensemble des solutions permettant à l'aidant de souffler, se reposer, se ressourcer, tout en assurant la continuité de l'aide à la personne dépendante

### La charge mentale des aidants

La charge mentale des aidants fait référence au **poids psychologique et émotionnel** spécifique qui découle de leurs multiples responsabilités dans le cadre de l'assistance et aide aux personnes en situation de handicap. Les aidants familiaux font **face à des défis complexes** au-delà des simples aspects physiques des soins.

Être aidant est un **engagement affectif et physique intense**. Avec le temps, sans soutien ni pause, cela peut générer un **stress chronique, de l'angoisse, voire un épuisement**. Prévenir ces risques, c'est prendre soin de soi pour mieux aider.

### Signes d'alerte psychologiques

- Fatigue constante, troubles du sommeil
- Irritabilité, anxiété, pleurs fréquents
- Perte d'intérêt pour les loisirs
- Isolement social
- Sentiment de culpabilité ou d'impuissance



## 5. L'ÉPUISEMENT ET LE RÉPIT DES AIDANTS

### Causes de l'épuisement

- Charge mentale et physique importante
- Manque de temps pour soi
- Isolement social
- Stress chronique et anxiété
- Manque de reconnaissance
- Insuffisance de relais professionnels

### Conséquences

- Fatigue physique et émotionnelle
- Burn-out
- Dépression
- Problèmes de santé physique (troubles musculosquelettiques, troubles du sommeil, etc.)
- Impact sur la vie professionnelle et familiale

### Solutions possibles

- Accueil temporaire en établissement (EHPAD, MAS, FAM...)
- Accueil de jour
- Hébergement temporaire
- Intervention à domicile par des professionnels
- Séjours vacances adaptés
- Groupes de parole et ateliers de soutien
- Aides financières (comme l'Allocation Journalière du Proche Aidant - AJPA)



## 5. L'EPUISEMENT ET LE RÉPIT DES AIDANTS

**Les troubles musculosquelettiques** (TMS) chez les aidants sont une problématique fréquente mais encore sous-estimée. Ces troubles résultent de gestes répétitifs, de postures contraignantes et d'un effort physique souvent mal encadré.

### Pourquoi les aidants sont-ils concernés ?

Activités à risque :

- Aider à se lever, s'asseoir ou se coucher
- Réaliser des transferts lit-fauteuil
- Aider à la toilette, à l'habillage
- Porter ou soutenir un proche
- Réaliser des gestes répétitifs sans matériel adapté

## 5. L'EPUISEMENT ET LE RÉPIT DES AIDANTS



### Exemples de matériels pour les personnes aidées

Aides aux déplacements



Chaise roulante



Déambulateur



Canne

Aides aux transferts



Lève personne



Guidon de transfert



Barre d'appui

Aides auditives



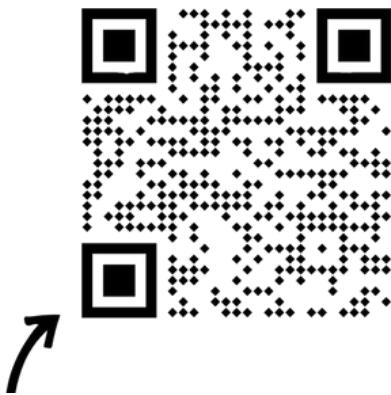
Appareils auditifs

### Tutos à scanner

**Transfert d'une personne du lit au fauteuil, les bonnes posture**



**Aider une personne à s'habiller et se déshabiller**





## 5. L'EPUISEMENT ET LE RÉPIT DES AIDANTS



### Comment obtenir ce matériel ?

Pour obtenir du matériel destiné à aider les personnes en situation de handicap voici les principales démarches possible en France :

- Faire une demande à la MDPH (la PCH peut couvrir tout ou une partie du matériel)
- Consulter un professionnel de santé, un ergothérapeute peut évaluer les besoins et prescrire du matériel adapté. ( cette prescription permet un remboursement partiel de la sécurité sociale)
- Les aides complémentaires : la mutuelles, la caf , les conseils départementaux, ou certaines associations telles que APF France handicap
- Le matériel peut se procurer en pharmacie, sur les sites en lignes spécialisés dans le matériel médical et en association ou recyclerie qui proposent du matériels d'occasion ou en prêt.

## 6. TÉMOIGNAGES



Je suis aidante de mon mari et de ma fille, qui sont tous deux malentendants. En tant qu'aidante, **je me bats au quotidien pour faire valoir nos droits.**

C'est un véritable parcours du combattant pour les démarches, les transports en taxi... On peut vite être **découragé**. Heureusement, je me sens soutenue par ma famille. Il est important de partager nos expériences, nos astuces et nos bons contacts pour s'entraider.

Katia

Je suis aidante de ma fille en situation de handicap. Je suis **épuisée** chaque jour. J'ai l'impression de ne pas avoir de droits pour moi-même. C'est comme si, au niveau des institutions, on ne nous comprenait pas. Seules des associations nous permettent de trouver des informations.

C'est **fatigant** au quotidien de **devoir se battre** sans être comprise par son entourage, notamment par les professionnels de santé.

Anonyme

Je suis maman d'un enfant en situation de handicap. Parmi les professionnels de santé, **personne n'a évoqué avec moi le terme "Aidant".** Je l'ai découvert lors d'un contact avec APF France handicap.

J'ai trouvé et compris mes droits grâce à des recherches personnelles. Je me suis débrouillée seule. Avec le temps, **j'ai vu que je n'étais pas seule** et que les échanges sont importants et constituent un vrai soutien.

Ce type de guide aurait dû exister depuis longtemps et devrait être diffusé par les institutions qui peuvent identifier les aidants. Merci aux filles pour ce guide, qui est une source d'informations précieuse quand on ne sait pas qu'on est aidant... Et qu'**on le devient.**

Elvina CHAUVIN

## 6. TÉMOIGNAGES

Je suis maman de faux jumeaux en situation de handicap, mon rôle en tant qu'aidante familiale est de leur donner des racines et des ailes tout en conservant leurs particularités..

Je suis là, pour les aider, soutenir et améliorer leur quotidien dans le milieu ordinaire tout en les préservant

Face aux embûches rencontrés lors de leur parcours de santé...

Isabelle THOMAZEAU

Ma compagne est en fauteuil roulant, et je l'accompagne à ses rendez-vous. Il est difficile de trouver des transports adaptés pour les consultations médicales. Nous avons choisi de limiter les soins infirmiers à domicile : c'est moi qui l'aide au quotidien.

Son handicap est finalement un aspect qui a renforcé notre couple. Ce n'est pas toujours évident d'être aidant, mais je la soutiens au maximum.

C'est dommage de constater qu'au final, les démarches sont si complexes pour une situation qu'on ne choisit pas. Il ne faut pas oublier qu'un handicap n'est pas un simple rhume qu'on attrape.

Anonyme

Ma fille est née avec des **malformations aux mains et aux pieds**. Elle a subi plusieurs opérations à Paris, qui n'ont malheureusement pas fonctionné, puis nous avons poursuivi les soins à Toulouse. Les **hospitalisations** étaient particulièrement **difficiles à vivre**, surtout lorsqu'on est loin de sa famille. Financièrement, ce n'était pas évident d'**avancer les frais**.

Pendant les trois premières années, je n'ai **pas travaillé afin de m'occuper d'elle**. Pour la MDPH, j'étais accompagnée par une assistante sociale. À l'âge de 12 ans, elle est tombée gravement malade et a perdu un rein, puis le second. Je lui ai donné un de mes reins, mais elle est décédée plus tard, à l'âge de 32 ans.

J'ai été bénévole à l'APF France handicap. Ils m'ont **aidée à m'exprimer**, et c'était un vrai soutien de rencontrer d'autres personnes vivant des situations similaires. Par ailleurs, il m'ont aidé à obtenir une aide pour lui fournir un ordinateur afin de l'aider à écrire. Elle était assez autonome dans sa vie quotidienne.

*C'est en réalisant ce témoignage que la personne a su qu'elle était, en fait, une aidante.*

Anne-Marie LARTIGUE



## 7. REMERCIEMENTS

"Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce guide.

Merci tout d'abord à Elvina CHAUVIN pour son investissement bienveillant, son accompagnement et les échanges professionnels enrichissants tout au long de notre collaboration.

Nous exprimons également notre reconnaissance aux services et aux équipes APF France handicap - Pays de la Loire, de nous avoir permis d'élaborer ce projet dans un but commun.

Ce guide n'aurait pu voir le jour sans la contribution active de nos partenaires, que nous remercions sincèrement pour leur soutien et leur confiance.

Merci aux proches aidants et aux professionnels qui œuvrent chaque jour, souvent dans l'ombre, pour accompagner avec humanité et dignité des parcours de vie complexes.

Enfin, un grand merci nos formateurs pour leur soutien tout au long de cette démarche, à la fois personnelle et professionnelle."



Johanna LOHÉ,  
Maëlys PRIOU,  
Emilie LE CLAINCHE,  
Eléa GERBAUD,  
Pauline DE JÉSUS



34

