

Association
NOUVEAU SOUFFLE



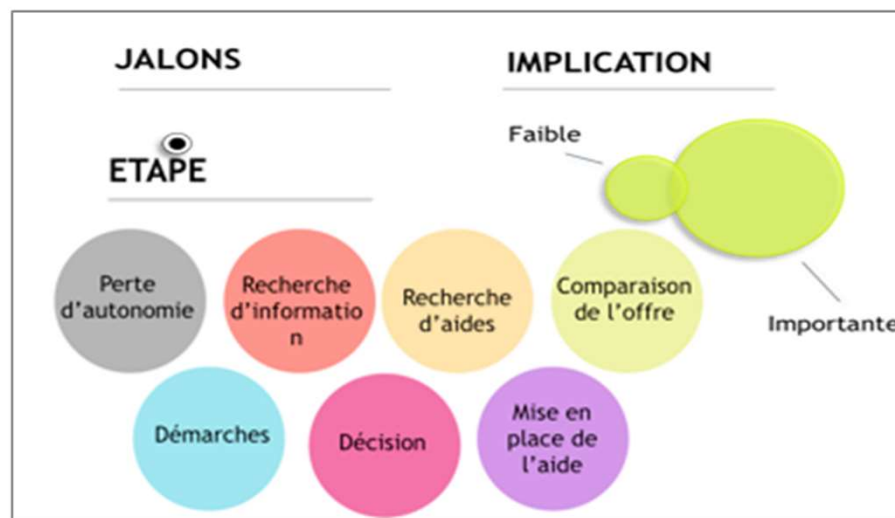
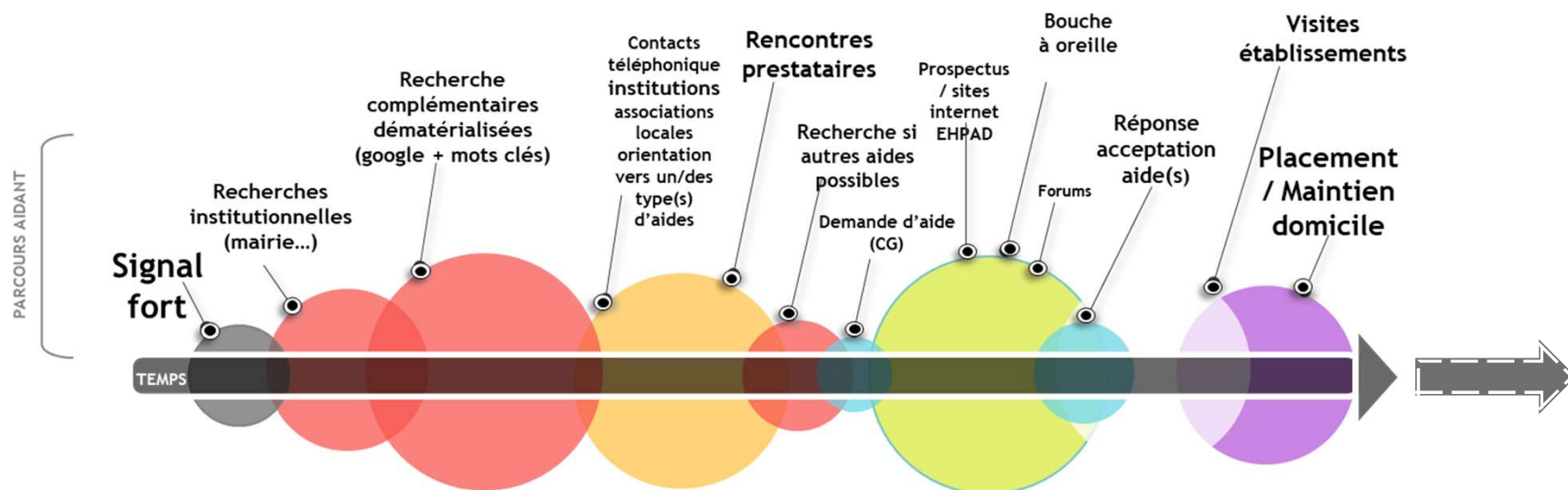
**DES ACCOMPAGNEMENTS POUR
VIVRE PLUS SEREINEMENT SON RÔLE D'AIDANT**

Hélène de Chantérac, , co-fondatrice & coach Nouveau Souffle

Le 10 mars 2022

Le parcours du combattant d'un aidant

Exemple de parcours



Aider ceux qui aident : plusieurs défis

1. Comment **convaincre** les aidants de s'engager dans des actions de soutien ?
2. Comment passer d'une dynamique de gestion de crise à une dynamique de **prévention** ?
3. Comment développer des **dynamiques de parcours** qui valorisent l'existant et créent des services sur les besoins non couverts ?

**QUELS SOUTIENS EXISTENT
& QUELLE SPÉCIFICITÉ DE NOUVEAU SOUFFLE?**

Une information de plus en plus coordonnée

- Des outils gratuits en libre accès :
 - Guide PDF du gouvernement 2021 « Besoin de Répit »
 - Site « pour-les-personnes-agees.gouv.fr »
 - Site « monparcourshandicap.gouv.fr »



Des offres d'écoute & orientation

Orientation

- Niveau national :
 - Site « Ma Boussole Aidant »
- Niveau local :
 - Les CLIC
 - Les MDPH

Ecoute

- Distanciel
 - Ligne téléphonique *Avec Nos Proches*
- Présentiel :
 - Groupes de parole

Des offres d'accompagnement près de chez vous : les plateformes d'accompagnement et répit des aidants

Fonctionnement

Les équipes de la PFR proposent :

- Des modes d'accueil et d'accompagnement personnalisés avec possibilité d'un accueil à la journée, sur des créneaux particuliers (demi-journées, horaires tardifs...)
- Une orientation vers des séjours de répit et la mise en place de prestations de suppléance à domicile adaptées, programmées ou en urgence

Activités proposées

- Information, orientation, sensibilisation, formation des proches aidants et du couple aidant-aidé
- Accueil de jour, hébergement temporaire, prestations de suppléance à domicile ou de temps libéré pour l'aidant via la PFR ou un tiers (autres structures d'accueil, services d'aide et d'accompagnement à domicile, etc.)
- Accompagnement personnalisé tout au long du parcours de l'aidant et soutien psychologique
- Activités renforçant le lien social, actions de prévention à destination du couple aidant-aidé



Ces accompagnements sont pour la plupart gratuits. Une **participation financière peut être demandée aux bénéficiaires** pour la réalisation de certaines prestations.

Positionnement de Nouveau Souffle : accompagner les aidants pour vivre leur rôle plus sereinement

On ne choisit pas d'être aidant, et cela est souvent éprouvant.

Mais il est possible de vivre cette période de vie positivement, et même d'en sortir grandi.

Être aidant mobilise de nombreuses capacités pour faire face et maintenir un équilibre de vie : gestion de l'organisation, de la fatigue, du stress, des émotions, de la relation, de décisions...

Et sur tous ces plans, cela s'apprend et s'accompagne.

Notre raison d'être : aider les aidants à vivre leur rôle plus sereinement

La spécificité de Nouveau Souffle : un accompagnement personnalisé, mobilisant psychologie positive et coaching pour gagner en sérénité et développer ses capacités

Aider l'aidant à prendre du recul sur sa situation et à se poser les bonnes questions
APPROCHE GLOBALE, CENTREE SUR L'AIDANT

Périmètre
d'intervention :
gestion par l'aidant de

1. **Organisation & prise en charge du proche dépendant**
2. **Fatigue & ressourcement**
3. **Émotions & stress**
4. **Relation & communication**
5. **Prise de décision**

Lui proposer des solutions concrètes adaptées et à sa portée immédiate
GESTION CONCRETE DES DIFFICULTES & CRISES / ORIENTATION SOLUTIONS

Lui faire prendre conscience de ses forces et vulnérabilités / limites
DEVELOPPEMENT DES CAPACITES A FAIRE FACE / PREVENTION

Professionnels mobilisés : des coachs professionnels certifiés

- Coachs certifiés, diplômés d'Etat (formation inscrite au RNCP)
- Code de déontologie ICF, incluant travail sur soi et supervision
- Formation complémentaire au co-développement & à l'approche neurocognitive et comportementale
- Recrutement et formation aux problématiques aidants par l'association
- Une communauté nationale des coachs nouveau Souffle qui se réunit régulièrement
- Un réseau de professionnels indépendants recrutés sur des critères sélectifs, liés à l'association par une convention de partenariat : une organisation agile et facilement extensible



Méthode : référentiels de coaching principaux pouvant être utilisés en séance

- l'Approche Neuro-cognitive et Comportementale (permettant de creuser finement les moteurs de ressourcement ou à l'inverse de stress et d'épuisement)
- la démarche Appréciative (pour valoriser les expériences qui ont réussi et s'appuyer dessus pour dépasser de nouvelles difficultés)
- l'approche systémique (pour analyser son « écosystème » et voir comment s'appuyer sur tel ou tel acteur pour déléguer ou débloquer des situations)
- la CNV ou la Gestion Relationnelle du Stress (permettant d'apaiser les relations tendues entre l'aidant, le proche, la famille / fratrie, et/ou les professionnels autour du proche)
- Le coaching Cognitif & Comportemental (adaptation des TCC – pour flexibiliser les croyances limitantes)
- l'approche paradoxale (pour créer un sursaut chez l'aidant convaincu qu'aucune solution n'est possible), etc

Des accompagnements personnalisés aidants

Une approche méthodologique structurée sur 4 à 6 mois pour permettre à l'aidant de :

- faire un **point global sur sa situation et exprimer ce qui est pesant**
- prendre conscience ses **besoins en tant qu'aidant**, au-delà des besoins du proche
- préciser ses **objectifs**, ce qu'il souhaite **ajuster et améliorer dans son rôle d'aidant**,
- explorer ensemble et élargir **le champ des possibles**
- identifier avec lui **des ressources – personnelles et extérieures**
- lui **proposer des pistes** (contenus / exercices) pour résoudre certaines difficultés,
- **Evaluer ses avancées** et porter un **regard positif** son parcours d'aidant
- le **réorienter** en fonction de ses besoins et de ceux du proche (soutien psychologique, dispositifs de prise en charge médico-sociaux, formations...)

Ateliers de co-développement « Entr'aïdants »

Cycle d'ateliers mensuels de 2h avec 5 à 9 participants (4 ateliers en visio ou 5 en présentiel).
Le groupe travaille tour à tour sur la situation de chacun des participants, en y consacrant 1h minimum.

Méthode du co-développement adaptée aux aidants, avec 4 temps pour chaque situation d'aidant :
écoute, questionnements, retours et suggestions, synthèse



- Tour de table
- Cadre et méthode
- Première situation travaillée par le groupe
- Retour sur la situation travaillée la fois précédent
- Travail du groupe sur 1 ou 2 nouvelles situations
- Dernière situation travaillée
- Relecture et bilan
- Besoins complémentaires

Exemples de problématiques traitées

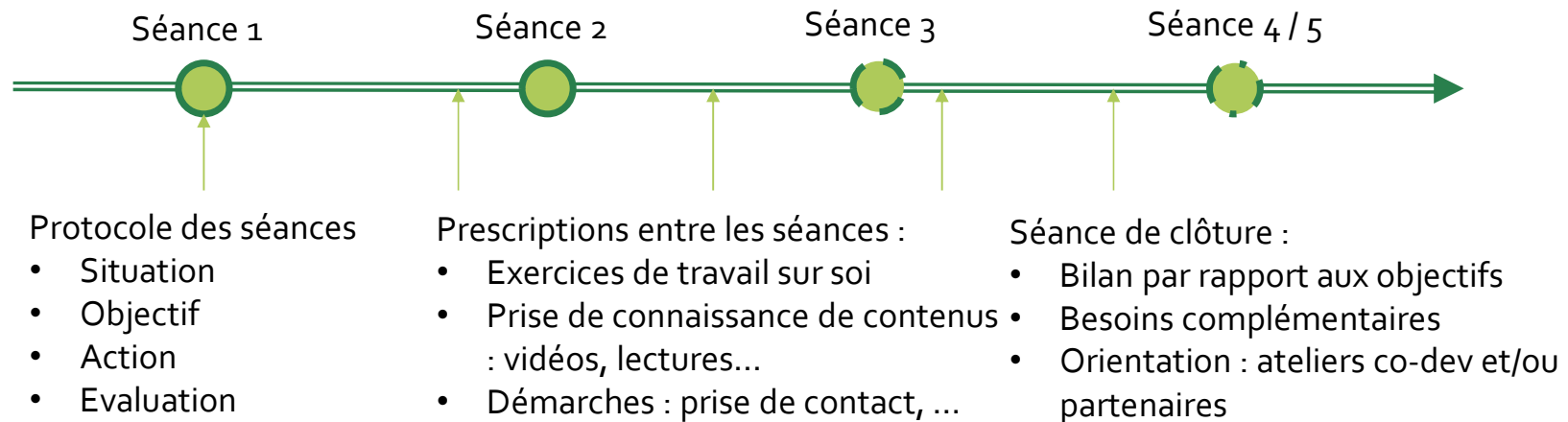
- Par où commencer pour s'occuper de mon père qui chute ? Comment l'accompagner à distance ?
- Comment trouver une solution que ma mère atteinte de la maladie d'Alzheimer et dans le déni accepte ?
- Quelles limites poser pour aider mes parents tout en vivant ma propre vie ?
- Comment aider mon épouse malade à vivre sa douleur ? Comment la convaincre d'envisager d'autres soins/ traitements ?
- Comment accepter le déclin, le deuil de la relation avec mon proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative ?
- Comment mieux gérer mon temps entre boulot et gestion de tous les intervenants autour de mon fils atteint de troubles du comportement ?



Parcours d'accompagnement individuel

Accompagnement par un professionnel pour 1 à 5 séances individuelles d'1h, en face-à-face et/ou en distanciel. Le nombre de séances est fonction des besoins et de la demande de l'aidant

Méthode orientée recul & solution : Point sur la situation et les besoins; définition des objectifs; travail sur les ressources et freins; relecture et évaluation des résultats



QU'APPORTENT CES ACCOMPAGNEMENTS ?

100% des aidants recommandent ces ateliers depuis 2017

« On se sent moins seul et c'est essentiel. »

« La diversité des problèmes et des situations permet de prendre du recul! »

« Ces ateliers m'ont permis de lâcher prise, de me confier en face d'un public bienveillant et chaleureux et qui traverse les mêmes problématiques que moi. »

*« J'ai apprécié le fait que ce sont des échanges: les vies de chacun peuvent nous aider à sentir où nous en sommes.
Le "café des aidants" m'a plus informé sur ce que vit mon proche aidé.»*

*« Je suis contente d'avoir des bases de réflexion , que l'on peut reprendre quand on veut, pour mieux discerner la situation et agir en conséquence.
Les situations des autres aidants étoffent ces réflexions»*

« Les questionnements de chacun m'ont permis d'y voir plus clair dans la gestion de mes propres problèmes avec mon père. »

Nos objectifs d'impact

1/ Santé de l'aidant : prévention des risques d'épuisement et du burn-out & amélioration du bien-être

- Réduction du stress et des problèmes de santé
- Capacité à prendre du répit

2/ Impact sur le proche dépendant

- Capacité à mettre à place un dispositif d'aide adapté pour le proche
- Qualité de la relation aidant / aidé

3/ Développement des capacités (« Empowerment ») de l'aidant

- Meilleure connaissance des dispositifs aidants et aides possibles
- Développement des compétences & capacités à faire face

Etudes d'impact de ces ateliers

- Etude 2021 conduite par le gériatre Gilles Berrut du gérontopole Longévité & Autonomie / Fondation pour le Bien Vieillir Korian sur les ateliers de co-développement pour les aidants animés en visio par Nouveau Souffle
 - 3 bénéfices : réponses à des questions pratiques/ techniques, soutien d'un groupe et gestion des émotions
- Etude 2020 Nouveau Souffle. Les accompagnements ont permis à ...
 - 100% des participants aidants prendre du recul
 - 100% de gagner en sérénité dans votre rôle d'aidant
 - 60% de faciliter la prise de certaines décisions concernant le proche
 - 40% d'améliorer la communication avec les professionnels en charge du proche et avec la famille
 - 40% de diminuer le sentiment de culpabilité

**COMMENT UN AIDANT ARRIVE
JUSQU'À NOUVEAU SOUFFLE ?**

Nouveau Souffle : deux univers d'intervention



Autour du domicile Sphère médico-sociale

L'association propose des accompagnements **individuels et collectifs aux aidants** et un **service à domicile** (ce dernier est restreint au 78 – Boucles de Seine)



Lieu de travail Sphère professionnelle

Nouveau Souffle propose des **conférences, ateliers, formations et suivis individuels** en lien avec l'employeur et les mutuelles & caisses de retraites

Une orientation toujours en lien avec un partenaire



Partenaires actuels :

- Plateforme aidants / CLIC / Réseau Santé...
- Association de patients ou d'aidants
- ESMS – Service domicile, EHPAD
- CCAS / SSIAD
- Employeur - DRH, ass. sociale
- Caisse de retraite / Mutuelle

- Formation spécialisée (pathologie, postures, etc...)
- Consultation psy.
- CLIC
- Service à domicile
- Structure de répit
- Etc ...
- Sites ressources : Portail CNSA, Ma Boussole ...

**LES PROGRAMMES DONT VOUS POUVEZ
BÉNÉFICIEZ ACTUELLEMENT**

Serein'Aidant : programme francilien combinant accompagnements individuels et collectifs



13 cycles



200h séances indiv.

Co-financeurs

- CFPPA 78 (8 cycles d'ateliers)
- Conseil Régional CRIF
- CFPPA 91 et 92
- ARS IDF & CNAV IDF

Publics

- Aidants d'un proche
 1. avec dépendance liée à l'âge / maladie chronique
 2. en situation de handicap

- Aidants
 1. En activité professionnelle / actif
 2. Retraités
 3. Étudiants et jeunes professionnels (18-30 ans)

Cycles par territoire – présentiel
Cycles transverses - visio

Cycles dédiés

Plusieurs cycles - présentiel ou visio
en journée ou soirée

Cycles dédiés - visio

Pour en savoir plus et vous inscrire

[Inscription aux accompagnements personnalisés Serein'Aidant Ile-de-France 2022 \(airtable.com\)](https://airtable.com)



ASSOCIATION
NOUVEAU SOUFFLE
Pour vivre plus sereinement votre rôle d'aidant

Inscription aux accompagnements personnalisés Serein'Aidant Ile-de-France 2022

L'association Nouveau Souffle est heureuse de vous proposer des accompagnements personnalisés dans le cadre de son partenariat avec l'Assurance-Maladie, l'Assurance Retraite d'Ile-de-France, le Conseil Régional, et plusieurs Conseils Départementaux d'Ile-de-France.

Vous pouvez au choix bénéficier de :

1. Un accompagnement-coaching individuel sur 1 à 3 (dans