ZOOM TERRITORIAL

CHARENTE-MARITIME et DEUX-SEVRES

Bulletin interne d'information destiné à l'ensemble des acteurs

APF France handicap adhérents] élus] salariés] usagers] bénévoles]

N°22 - 4ème trimestre 2023

Au sommaire :

- Edito
- Le nouveau projet associatif
- J'ai toute ma place au conseil APF de département
- Une vie au minimum : APF France handicap et AFM téléthon saisissent la Défenseure des droits
- Une vie au minimum en Deux-Sèvres : le collectif inter-associatif rencontre le Conseil Départemental
- **Dossier du trimestre**: Quels financements pour le secteur mouvement ?
- Semaine de la santé mentale à Saintes
- Voisins, voisines : l'expérience de l'habitat inclusif à La Rochelle
- Les aidants en première ligne
- Une vie ré-inventée
- Formation des bénévoles à Niort

ZOOM n° 22> Directeur de publication : Bénédicte Seyler] Rédacteur en chef : Maryse Ouvrard] Ont participé à ce numéro : Isabelle Drouillon, Maryse Ouvrard, Nathalie Combes, Bénédicte Seyler] APF France handicap : 700 exemplaires > N°ISSN : 2610-0452] Date de parution : Janvier 2024

Cofinancé par l'Union européenne

ZOOM sur le territoire 17-79
publication trimestrielle
Photo de couverture : *Les clowns acteurs du GEM de Saintes.*
APF France handicap
DD Charente Maritime
33 av des Amériques
17000 La Rochelle
05 46 30 46 60
dd.17@apf.asso.fr
DD Deux-Sèvres
171 av de Nantes 79000 NIORT
05 49 73 52 14
dd.79@apf.asso.fr
Crédit photo : APF France handicap

Ce magazine d'information est édité par les délégations APF France handicap de Charente-Maritime et Deux-Sèvres.
Il s'adresse aux adhérents, salariés, bénévoles et partenaires de APF France handicap. Il est réalisé avec le soutien de l'imprimerie Raynaud.

Dans la jungle des signes ; Nous sommes envahis de sigles et autres acronymes : difficile de vivre sans, tellement ils s'imposent naturellement t dans nos écrits. Afin de vous permettre une lecture plus facile, nous avons réalisé un document « les sigles désiglés ». Vous pouvez le consulter sur le blog du territoire ou nous en faire la demande auprès de votre délégation.

Retrouvez le programme des activités en cours du territoire dans l'encart joint à ce numéro.

EDITO

Chers.es adhérents.tes, bénévoles, partenaires,

2023 fut une année intense pour APF France handicap. Nous avons célébré les 90 ans de l'association, organisé un congrès national à Reims et adopté un nouveau projet associatif.

Plus proche de nous, nous avons ouvert un Habitat Inclusif à La Rochelle. Ce dispositif et les trois Groupes d'Entraide Mutuelle présents sur notre territoire nous permettent de soutenir la participation des personnes en situation de handicap à la vie en société et de favoriser les échanges et la solidarité entre pairs.

2024 s'annonce également chargée en termes de projets et événements. Elle s'ouvre bien sûr sous le signe des Jeux Olympiques et Paralympiques. L'investissement de notre association sera à la hauteur des enjeux. D'une part pour promouvoir le développement de l'activité physique et sportive des personnes en situation de handicap et d'autre part de pointer les retards pris dans la mise en accessibilité de la cité.

Nous allons mettre en œuvre notre nouveau projet associatif «Droit devant, droits d'avenir – soyons le changement !» et organiser des états généraux du handicap dans chaque département et en lien avec nos partenaires. Ce sera pour nous l'occasion de dresser la politique du handicap que nous souhaitons voir se dessiner et porter par le gouvernement.

Nous verrons également l'élection de nouveaux représentants départementaux. Les mandats actuels de 4 ans, prolongés d'une année, du fait du covid, se terminent.

Cette place particulière laissée aux personnes concernées au sein de notre gouvernance associative fait partie de notre ADN et se concrétise, sur le terrain, par des engagements départementaux. L'appel à candidature, pour le renouvellement des conseils, a lieu à compter du 12 janvier. Après presque deux ans de rencontres, des adhérents engagés au sein du comité de mobilisation, en Deux-Sèvres et sur des missions associatives en Charente-Maritime, se sentent prêts à relever le défi et à se mobiliser un peu plus, dans cette aventure collective et humaine que sont les conseils APF de département. Nous les en remercions !

Nous vous souhaitons une très bonne année 2024 et vous invitons à nous rejoindre le 22 janvier à la cérémonie des vœux de notre présidente et directeur général.

A très bientôt

Michel Brenaut, représentant CAPFD 17
Le Comité de mobilisation 79
Bénédicte Seyler, DT2A

Cérémonie des Vœux APF France handicap le 22 janvier 2024 à 16 heures

Ce temps prendra la forme d'une visio-conférence de 30 minutes animée par notre présidente, Pascale Ribes et notre directeur général, Serge Widawski. Elle sera suivie d'un temps convivial avec le partage de la traditionnelle galette des rois.

Plusieurs lieux de rendez-vous sont proposés :

La délégation et le pôle domicile à Niort ;

Le foyer Gabrielle Bordier à Parthenay (Rendez-vous dès 15h)

La délégation à La Rochelle; Le foyer Pierre Garnier à Aytré ;

Le Groupe d'Entraide Mutuelle de Saintes;

Si vous souhaitez visionner ces vœux mais que vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pourrez les regarder en direct sur la chaîne Youtube APF France handicap
le lundi 22 janvier de 16h à 16h30 en cliquant sur le lien suivant:
https://www.youtube.com/@LiveAPF

Droit devant, droits d'avenir : notre nouvelle boussole

Le projet associatif pour la période 2024-2028, « Droit devant, droits d'avenir, soyons le changement ! » a été adopté en assemblée générale par les adhérents lors du congrès de Reims le 22 juin.

Notre projet associatif est une boussole qui guide chacun dans notre aventure commune pour les cinq prochaines années 2024-2028.

Il a pour cap un nouveau modèle de société inclusif et respectueux des droits humains. Intitulé "Droit devant, droits d'avenir", le nouveau projet associatif d'APF France handicap a été co-construit pendant un an au travers d'une grande démarche participative, qui a croisé les regards des différents acteurs de l'association.

Il a été adopté par les adhérents lors de l'assemblée générale 2023.

Sous-titré « Soyons le changement », il invite chacun à se mettre, dès à présent, en action vers un même cap qui conjugue la mise en œuvre effective des libertés et droits fondamentaux des individus avec la contribution de notre collectif aux évolutions sociétales.

Renouvellement des conseils APF de département : J'ai toute ma place

Les instances de démocratie interne - conseils APF France handicap de département (CAPFD), groupes nationaux de la Famille et commission nationale politique de la Jeunesse (CNPJ) - se renouvellent à partir de janvier 2024 !

Chaque adhérent a sa place dans ces instances (à jour de sa cotisation, adhérent depuis au moins janvier 2023) et pourra se porter candidat **du 12 janvier au 9 février 2024.**

En Deux-Sèvres, un comité de mobilisation est prêt à relever le défi d'une mandature. Ce comité mis en place en mars 2022 est composé de 9 personnes. Elles ont pu à raison d'une réunion par mois, expérimenter les missions propres au CAPFD.

En Charente-Maritime, une rencontre s'est organisée avec des acteurs bénévoles et adhérents, engagés sur des thématiques variées (accessibilité, emploi, ateliers numériques, repairs aidants, santé) portées par l'association. Ils et elles ont échangé autour de l'engagement et de la militance en s'appuyant sur le webinaire « J'ai toute ma place ».

Le dépôt des candidatures pourra se faire à partir du 12 janvier 2024 et la condition pour postuler est d'être adhérent depuis le 1er janvier 2023.

VIE MILITANTE

Aide humaine et soins à domicile : APF France handicap et AFM téléthon saisissent le défenseur des droits pour non assistance généralisée à personne en danger et mise en danger de la vie D'autrui*.

Ces deux qualificatifs ne sont pas uniquement forts par leur signification. Ils sont également des délits graves qui, s'ils sont constatés, sont répréhensibles et soumis à sanction.

APF France handicap et AFM Téléthon ont publié un communiqué dénonçant l'inaction de l'Etat et des conseils départementaux concernant les aides à domicile et ont interpellé la défenseure des Droits.

Cette action résonne particulièrement auprès des Deux-sévriens dont plusieurs témoignages, publiés dans notre dossier Zoom du trimestre dernier, ont été repris dans le communiqué de presse national.

Celui-ci explique que «les causes de cette crise d'une ampleur sans précédent sont bien connues : sous-financement public des besoins en aide humaine, insuffisances des tarifications des prestations, notamment PCH, insuffisances des évaluations et des suivis des plans d'aides par les MDPH, faiblesse de la rémunération des salariés… »

Laurence Tiennot-Herment, Présidente de l'AFM-Téléthon et Pascale Ribes, Présidente d'APF France handicap, ont été reçues le 5 octobre 2023 par la Défenseure des droits, Claire Hédon. Celle-ci a qualifié de "recevable" la saisine pour mise en danger de la vie d'autrui et non-assistance généralisée à personnes en danger ainsi que les témoignages associés.

L'instruction du dossier va pouvoir commencer et la Défenseure des droits va mener les investigations et interventions nécessaires auprès des acteurs concernés, qu'ils soient privés ou publics, nationaux ou locaux.

En Deux-Sèvres, le collectif associatif a rencontré une élue du Conseil Départemental en charge du handicap.

Les personnes en situation de handicap dépendantes deux-sévriennes sont confrontées aux mêmes difficultés dans leur quotidien. En Charente-Maritime, des situations sont également préoccupantes.

En Deux-Sèvres, une problématique particulière : pour mémoire le conseil départemental a choisi d'accompagner les acteurs des services d'aide à la personne en les déconventionnant et en votant une aide conséquente à la formation des professionnels. La conséquence pour les usagers, de cette pratique libre des tarifs d'intervention, est une forte augmentation avec en parallèle, une PCH qui ne couvre plus les besoins.

L'élue, Sylvie Renaudin, conseillère départementale a expliqué au collectif associatif que le conseil départemental accompagnerait toutes les personnes qui auraient un reste à charge et qui en feraient la demande. Lors de notre entrevue avec le Conseil Départemental, ce dernier a fait savoir au collectif d'associations que peu de demandes lui avait été adressées.

Force est de constater que la complexité de faire une demande, la difficulté d'obtenir un rendez-vous avec des travailleurs sociaux surchargés découragent plus d'un demandeur légitime.

De guerre lasse, la solidarité familiale finit par se substituer à la solidarité nationale.

APF France handicap, association militante, encourage les usagers à ne pas se sentir coupable et à oser faire cette demande.

A cet effet, nous avons adressé à nos adhérents un modèle de lettre leur permettant de faire cette demande d'aide au conseil départemental.

N'hésitez pas à nous en faire la demande.

*Retrouvez le texte de l'interpellation et autres éléments de cette campagne sur le blog du territoire.

Quels financements pour la vie associative?

Comme toutes les associations, APF France handicap a besoin de financements pour exister et développer ses actions.

A ses débuts, il y a 90 ans, l'association a pu compter sur des financements privés et un système d'entraide basé sur le bénévolat.

La création des premiers postes de salariés permanents a permis de structurer et développer l'association induisant de nouveaux besoins financiers.

Pour y pourvoir, quêtes dans la rue ou à la sortie des églises, vente de gâteaux et autres articles d'artisanat ou plus récemment les collectes de textiles, paquets-cadeaux à Noël, etc... ont été organisés pendant des années, ainsi que les appels à dons par courrier.

Les dons et legs restent encore aujourd'hui les sources principales de financement des délégations.

Toutefois, l'association ayant grandi et diversifié ses moyens d'intervention (avec les Etablissements Sociaux et Médico-Sociaux - ESMS), les sources de financement se sont elles aussi diversifiées.

Aujourd'hui, elles sont multiples et aucune n'est négligeable.

Dans le contexte inflationniste actuel, il importe pour la survie de notre mouvement, de pérenniser les sources de financement, qu'elles soient publiques ou privées.

©APF France handicap.

Une campagne d'appel à don fin 2023 incarnée par le visage d'un adhérente en situation de handicap.

Dossier réalisé par Isabelle Drouillon et Maryse Ouvrard

Des fonds publics et privés pour des réponses individuelles ou collectives

Si à l'origine de la création de l'association, les fonds collectés étaient essentiellement privés, très vite APF France handicap a sollicité les pouvoirs publics. En parallèle, les fonds privés nous permettent de mener des actions collectives pour des missions qui répondent à des besoins collectifs de rupture de l'isolement ou de défense des droits.

APF France handicap reçoit des fonds de l'Etat et des collectivités locales pour un service que l'association va réaliser à leur place. Il s'agit des etablissements sociaux et médico-sociaux. (ESMS).

Au-delà de ces financements pour les ESMS, l'Etat et les collectivités locales organisent désormais la réponse aux besoins au moyen d'Appel A Projet. Les acteurs associatifs s'y positionnent et s'ils sont retenus, reçoivent des fonds pour répondre à un cahier des charges précis et organisé. Les GEM, l'habitat inclusif sont deux exemples de ces nouveaux modes de financements qui nous permettent d'accompagner et mener à bien nos missions d'accompagnement et rupture de l'isolement auprès des personnes en situation de handicap.

Un nouveau financeur public dans notre horizon : L'Union Européenne

L'union Européenne (UE) permet de lever des subventions importantes et pluriannuelles pour nos régions et nos délégations.

Le Fonds social européen plus ou "FSE+" doté d'un budget global de 6,7 milliards d'euros a pour vocation d'améliorer les perspectives professionnelles de l'ensemble des citoyens européens, particulièrement ceux en situation de précarité ou d'exclusion.

La programmation 2021-2027 met plus particulièrement l'accent sur l'insertion sociale et les publics en situation de handicap.

Parmi les projets qui seront financés, celui de la région Nouvelle-Aquitaine, baptisé «Boostons l'inclusion». Ce projet comporte une série d'actions pour rompre l'isolement des personnes en situation de handicap. Avec ce financement européen, nous est offerte la possibilité de pérenniser ces missions qui sont l'ADN des délégations.

Ces fonds européens peuvent financer les projets des délégations et leurs charges fixes tout en nous permettant d'innover.

Néanmoins, lever ces Fonds européens sous-entend une exigence forte, notamment administrativement. Il faut justifier de toute l'activité réalisée et les personnes qui en bénéficient.

Par exemple, chaque personne en situation de handicap ou son aidant(e), participant à une activité financée par L'UE (groupe loisirs, Tchat'actu, la bonne mine...) doit justifier de sa présence à l'activité et de son statut de personne en situation de handicap avec des droits ouverts.

C'est pourquoi, nous vous contactons régulièrement pour réunir tous ces justificatifs nécessaires à l'obtention de ces fonds européens.

A noter que la Nouvelle-Aquitaine a été précurseur en étant la première région de France à solliciter ces fonds européens avec l'opération #gardonslelien mis en place suite à la pandémie de Covid.

Cofinancé par l'Union européenne

Le 12 octobre au stade Vélodrome de Saint-Quentin-en-Yvelines (site olympique), la Nouvelle-Aquitaine remportait la finale des 1ères Handilympiades APF France handicap.

Tony Estanguet, président de Paris 2024 était présent, ainsi que Thierry Fardeau, vice-président de la MASFIP, mutuelle partenaire financier national des Handilympiades.

La MASFIP accompagne notre association depuis 2018.

Des mécènes fidèles

Depuis quelques années, APF France handicap développe ce type de partenariat afin d'associer des grandes entreprises à notre cause et de nous assurer un financement pérenne sur la durée du contrat d'objectif en général pendant trois ans.

Les conventions sont ainsi construites en concertation entre nos projets (en attente d'un financement) et les attentes du partenaire sur les thèmes et orientations qu'il souhaite développer.

Une deuxième convention a été signée pour la période de 2021 à 2024 . La thématique du sport a été retenue par la mutuelle et c'est ainsi que le projet Handilympiade a pu trouver un partenaire de poids pour se déployer sur l'ensemble du territoire.

En septembre à La Rochelle, la MASFIP a tenu son assemblée générale, l'occasion pour nous de présenter aux sociétaires de la mutuelle un stand sur les actions locales du territoire et pour Pascale Ribes présidente de notre association, de venir témoigner de notre reconnaissance.

Légende photo :
Thierry Fardeau - Pascale Ribes - Michel Brenaut - La Rochelle - 13 septembre 2023

La coopération en mode projet et en mode réseau

Coopérer
en mode projet
en mode réseau

Cette démarche de coopération en « mode projet et en mode réseau » est une réponse nécessaire devant la raréfaction des sources de financement et une opportunité de mettre en valeur tout ce que font au quotidien les acteurs de l'association quelle que soit la place qu'ils et qu'elles occupent. Centraliser tous ces projets locaux et les valoriser dans des ensembles de familles comme « l'emploi », la « rupture de l'isolement », les aidants ect… permet de démarcher des enveloppes plus importantes qui sont ensuite distribuées dans les délégations.

Cela favorise le partage de notre culture, l'essaimage de nos projets, de nos bonnes pratiques et d'augmenter notre notoriété, notamment auprès du grand public.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières

Cette diversité de financements nous est essentielle. Elle nous protège tout en nous garantissant la liberté de continuer d'agir selon nos valeurs.

Le GEM de Saintes, acteur à double titre

Pour la deuxième année consécutive, le GEM de Saintes a participé, à la Semaine de la santé mentale organisée par l'agglomération de Saintes et s'est impliqué en intégrant le collectif organisateur qui regroupe les acteurs institutionnels, associatifs, médico-sociaux.

Les Semaines de la santé mentale, évènement national créée en 1990, ont pour ambition de sensibiliser l'opinion publique et de déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiques, par le biais d'animations, de conférences organisées partout en France.

En 2022, à Saintes, les témoignages de Yannick et Pascal sur la survenue de leur AVC avait fortement impressionné l'auditoire.

Cette année, le GEM est allé plus loin, s'investissant avec un bel enthousiasme dans l'évènement, proposant des portes ouvertes dans ses murs, et exposition de ses œuvres en bois flotté dans le hall d'accueil de la Communauté de communes.

Pour 2024, un projet d'envergure se prépare avec la participation de tous les GEMS du territoire, mobilisés pour la création d'une pièce de théâtre avec l'appui d'une compagnie professionnelle. Nous aurons l'occasion d'en reparler.

Depuis juin 2023 et à raison d'une séance tous les mois, les participants du GEM de Saintes s'exercent au personnage de clown-théâtre.

Simon, clown-acteur social intervient gracieusement auprès du groupe et n'a pour l'instant d'autre objectif que d'aller au fil de l'eau, d'accompagner au lâcher prise grâce au jeu du clown et voir où ses sept stagiaires vont le porter.

C'est à l'occasion de la Semaine sur la santé mentale de 2022, que Simon Descarpentries, directeur des établissements et services à Tremplin 17* a rencontré les « gemmeurs » de Saintes. Leur intérêt pour les arts du cirque a trouvé chez lui un bel écho puisqu'il est également formateur et intervient dans la compagnie Bataclown à Toulouse.

Une fois par mois environ, à raison de dix séances, il anime bénévolement un atelier avec les « gemmeurs » de Saintes qui découvrent avec enthousiasme le clown qui est en eux.

Les clowns-acteurs ont la parole sur RCF Charente-Maritime

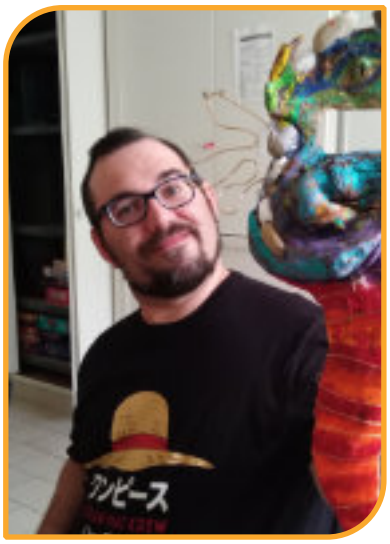
Nicolas, Floriane se sont prêtés au jeu de l'interview pour notre émission « le handicap et vous » sur l'antenne de RCF Charente-Maritime.

En compagnie de Simon Descarpentrie et Elodie Israël, ils y expliquent leur belle expérience de clown acteur.

Lien vers le replay : **https://bit.ly/49lJrk6**

*Tremplin17 : association d'aide et d'assistance aux personnes fragilisées (addictologie, violences familiales, migrants,...)

Nicolas et le bois flotté



Le 15 avril 2019, le jour où Notre-Dame de Paris a brûlé précise Nicolas, alors qu'il s'apprête à quitter son domicile pour se rendre à son travail, il est terrassé par une dissection aigüe de l'aorte.

Une pathologie qui s'est développée en raison d'un grand stress et de surmenage.

Nicolas était infirmier en psychiatrie, travaillait auprès d'un public difficile et dans des conditions compliquées. Il est victime d'un AVC lors de l'intervention chirurgicale sur sa première pathologie.

Comme si le tableau n'était déjà pas assez sombre, Nicolas a eu « la malchance » de faire ce malaise alors qu'il était encore à son domicile. Quelques minutes plus tard, il aurait été en route pour le travail et aurait pu être indemnisé au titre d'un accident du travail.

Quatre ans plus tard, Nicolas est soulagé car il va bientôt pouvoir (enfin) faire valoir ses droits et toucher une pension d'invalidité. Jusqu'à ce jour, en arrêt longue durée, il vit avec un demi-salaire.

S'ensuivent deux années de rééducation, réadaptation, programme de l'ETP et orientation vers le SAVS APF France handicap de Saintes où il découvre le GEM de Saintes.

Il devient rapidement un participant régulier du GEM et y retrouve ce qui lui plaisait dans son métier notamment les activités artistiques.

Sa créativité s'exprime à partir du bois flotté qu'il fait revivre au gré de son inspiration.

Aujourd'hui, Nicolas a développé et anime l'atelier « bois flotté » au GEM, dont les créations ont été exposées lors de la semaine sur la santé mentale à Saintes.

Voisins, Voisines !

Vivre ensemble chacun chez soi, c'est le principe de l'habitat inclusif. L'idée, c'est de réunir sous le même toit, quand elles le peuvent et quand elles le veulent, les personnes en situation de handicap d'un même quartier. A La Rochelle, ce lieu de rencontres est situé aux Minimes, dans un local mis à la disposition de l'association APF France handicap par le bailleur social IAA*.

Depuis son ouverture en avril 2023, Alain a trouvé ici un deuxième foyer, à deux arrêts de bus de chez lui.

« Quand on est ensemble, on discute, on fait des jeux de société, des sorties, c'est plus constructif que passer ses journées devant un écran », confie le quinquagénaire en fauteuil roulant qui souffrait d'isolement.

« 1 fois par mois on se réunit et on fait des propositions. On a déjà fait des choses super sympas que je n'aurais pas pu faire seule comme aller boire un verre, partager des repas, fêter les anniversaires » apprécie Lilia qui s'ouvre aux autres petit à petit.

Ils sont neuf à s'être engagés dans ce projet de vie sociale et partagée pour dix places. Ils habitent à côté les uns des autres mais c'est ici qu'ils ont fait connaissance.

«A part mes aides à domicile, je ne voyais personne,» confie Christine, atteinte d'une sclérose en plaque. *«Hier, on a joué à la belote, ça j'adore, je gagne souvent, c'est même moi qui l'ai proposée. »*

Toujours présente, à l'écoute et très impliquée, Léa Caquineau les aide à trouver des solutions pour concrétiser leurs envies et gagner en autonomie. Cinéma, bowling, restaurant, atelier pâtisserie… les idées ne manquent pas.

« Je suis la personne ressource quand il y a un besoin », explique l'animatrice, salariée APF France handicap. *«Je les accompagne parce que ce n'est pas forcément évident de prendre le téléphone, de réserver pour tout le monde, de s'occuper des transports quand on prévoit une sortie. Au fur et à mesure, chacun essaie de prendre des responsabilités. On travaille également sur une charte autour du «Vivre ensemble» pour définir les règles, les valeurs, le fonctionnement du local, c'est tout ça qu'on est en train de construire. Mais il y a déjà une bonne dynamique dans le groupe, les personnes s'aident mutuellement en partageant leurs compétences. »*

Comme Nia, 28 ans dont le handicap moteur n'empêche pas la créativité. « Ça me plaît de fabriquer des bracelets et des colliers avec des perles et j'ai envie de l'apprendre aux autres. C'est mon atelier perso, c'est moi qui gère. »

Peu à peu, les habitants s'approprient ce nouveau chez-eux, cosy et chaleureux. Hier, voisins voisines, désormais copains copines.

Nathalie Combes

Retrouvez l'intégralité de l'article sur le blog du territoire.

* IAA : Immobilière Atlantique Aménagement

La Journée mondiale des aidants est l'occasion d'allumer les projecteurs sur ces femmes et hommes de l'ombre qui accompagnent au quotidien un parent, un enfant, un conjoint dépendant.

Peu d'entre eux s'autorisent du répit, s'accordent du temps pour se ressourcer tant la charge émotionnelle, la culpabilité ou tout simplement l'impossibilité de prendre quelques heures pour soi les contraint.

En Charente-Maritime et en Deux-Sèvres, APF France handicap propose une diversité d'activités pour les aidants. Le programme Equi'libre (art-thérapie, groupe de parole, yoga du rire) complète le dispositif « Repair Aidant »*. A l'occasion de la semaine des aidants, nous avons présenté ces actions à plusieurs occasions.

Nous avons sollicité plusieurs de ces aidants afin qu'ils partagent leur expérience. Ils ont été nos ambassadeurs.

Témoigner de son histoire n'est pas chose aisée lorsque l'on est plutôt habitué à être aidant dans l'ombre.

Par contre, il est très courageux de sortir ce cette ombre et de porter ce message à d'autres qui, espérons-le, pourront s'autoriser à leur tour, de s'accorder un peu de temps.

Merci à Isabelle, Nathalie, Martine, Aline, Michel, Danièle, de s'être exprimés cette année à l'occasion de la Journée des aidants.

Une bulle de temps pour soi

Le 2 octobre à Niort, cinq aidants ont participé à une première séance d'art-thérapie. L'art thérapeute, Lucille Mucy les a accueillis en leur rappelant en quelques mots l'objectif de l'art thérapie : une pause, une bulle où l'on vient déposer ses émotions au travers d'un travail artistique. Il ne s'agit pas de performance ni de création, il s'agit de se laisser aller et laisser ses mains exprimer des émotions, un ressenti au travers de médias comme la peinture, le collage intuitif, le dessin…

Cette première séance a été marquée par la présence de la presse. Les aidants ayant répondu favorablement à la sollicitation du quotidien « Courrier de l'Ouest » en acceptant de témoigner de leur vécu et de l'apport de cette activité. Il et elles ont accepté de se plier au jeu de l'interview parce que ce sujet est important et leur témoignage également pour provoquer, nous l'espérons, l'envie chez d'autres de s'autoriser ces respirations.

Savoir où trouver de l'aide

A Saint-Maixent, le 3 octobre, devant un auditoire d'une centaine de personnes, Nathalie a pris la parole pour témoigner de son quotidien d'aidante auprès de son fils et de sa belle-mère. Un témoignage fort, complété par la prise de parole de plusieurs professionnels, éducateurs, psychologue de Mélioris, de xxx qui sont venus compléter et expliquer ce qui se joue dans les relations particulières entre les protagonistes et comment la nature de cette relation peut impacter l'aide et le soutien.

A l'initiative de la plateforme de répit Sud Deux-sèvres, ce colloque avait pour ambition de présenter les soutiens, les pistes pour aider, soulager les aidants.

Il est intéressant de noter que cette journée organisée à Saint-Maixent a réuni non seulement des aidants et des professionnels, mais aussi des étudiants. Une convergence d'intérêts pour améliorer la prise en charge, la formation et l'information ainsi que le partage d'expériences.

La parole aux aidants, sur l'antenne de RCF Charente-Maritime

C'est un autre témoignage, fort et éclairant qu'a partagé Isabelle Dubois, maman de Enzo, atteint de troubles autistiques.

Isabelle et son fils Enzo sont rochelais. Isabelle est très active dans son bénévolat à APF France handicap, notamment dans le dispositif « Repairs-aidant » où elle intervient régulièrement comme pair-animatrice.

Pour notre émission, elle a spontanément accepté de nous livrer son témoignage sur l'antenne de RCF.

Lien vers le replay **https://bit.ly/3QMA7mH**

Pour le meilleur et pour le rire !

« Rire, ça fait du bien. Alors rions un peu, beaucoup, sans raison comme les participantes à cette séance de rigologie qui s'en donnent à cœur joie. « Rire comme ça quand on n'a plus l'habitude, je pensais que ce serait compliqué et je me suis surprise à le faire assez facilement » se souvient Michèle, pratiquante assidue depuis un an. « Le rire des uns entraîne le rire des autres et franchement ça fait un bien fou, ça libère et ça m'aide au quotidien ».

A la fois sophrologue et rigologue expert, Brigitte Mailloux donne le ton et participe aux réjouissances. « On commence par installer une humeur ludique avec de la musique, des jeux de cohésions, des exercices de libération émotionnelle pour débrancher le mental », explique-t-elle. « Ensuite on va mimer le rire, avec des mises en situations, entrecoupées de respirations yogiques pour souffler un peu. On finit par un fou rire collectif allongé. Là ce n'est plus un exercice, on laisse faire, on laisse venir… comme ça vient. ».

Un rire aux multiples vertus. « Ça libère des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine, ce qu'on appelle les hormones du bien-être. C'est un antidépresseur, un antidouleur et un dopant naturels. En riant, on mobilise quasiment tous les muscles. C'est une respiration qui permet d'oxygéner le cœur et le cerveau. C'est bon pour la circulation sanguine, la digestion, le sommeil. Et dans les bénéfices il y a aussi la relation à l'autre qui peut être changée » détaille Brigitte qui a dix ans d'expérience.

« Je suis plus dynamique, je ris plus fort sans me soucier du regard des autres » constate Sophie. « J'ai commencé à venir après le deuxième confinement, l'ambiance était plutôt morose et j'avais envie de rire. Depuis je suis là tous les mardis et j'essaye petit à petit d'entraîner mes collègues de travail. J'ai même imaginé un slogan : je suis joyeuse parce que je l'ai décidé, c'est ça la rigologie ».

Un véritable sas de décompression que la délégation de La Rochelle propose aux aidants familiaux. Jusqu'au mois de juillet, Brigitte Mailloux animera à La Rochelle un atelier de rigologie*. Rien que le nom fait sourire. C'est un bon début…

Nathalie Combes

Retrouvez l'intégralité de l'article sur le blog du territoire.

Légendre photo : Brigitte Mailloux, sophrologue et rigologue et Virginie Jourdin, cd2a APF France handicap.

*Le groupe n'est pas complet. Si cette expérience de rigologie vous tente, laissez-vous embarquer ! Contactez Virginie à la délégation

Formation des bénévoles, un bilan positif pour 2023

Dix personnes ont participé le 9 novembre dernier à la journée de formation «accompagner une personne en fauteuil roulant » à la délégation de Niort.

De profils et une ancienneté de bénévolat assez variés (entre quelques mois et presque 20 ans pour la doyenne des bénévoles –Janick) mais un même enthousiasme à participer à cette journée riche en rencontre et en échange.

Le thème de la manutention d'un fauteuil roulant est également une façon d'aborder la relation d'aide dans le respect de la personne que l'on accompagne : être à l'écoute et ne pas devancer sa demande ou son besoin.

Durant l'année, 5 journées de formation ont été proposées et ont réuni au total 50 personnes.

Les thèmes sont autour de la connaissance de APF France handicap, de ses valeurs et de son projet associatif mais également la connaissance des différents types de handicap et les besoins ou spécificités de chacun.

Une bonne manière d'appréhender les missions de bénévoles et surtout de venir rencontrer et échanger avec des pairs bénévoles.

Mise en situation pour les bénévoles Deux-Sèvriens

Et si votre générosité rendait l'impossible **POSSIBLE ?**

Depuis 90 ans, notre combat est de faire une vraie place dans notre société aux personnes en situation de handicap.

APF France handicap 90
Risquer l'impossible

En transmettant tout ou partie de votre patrimoine à APF France handicap, vous construisez à nos côtés une société ouverte à tous.

DON en CONFIANCE

Découvrez nos actions sur
apf-francehandicap.org

En savoir plus sur les legs, donations et assurances-vie

Bon d'adhésion 2024

Vous pouvez aussi adhérer à APF France handicap et vous abonner à *Faire Face* via notre site internet : www.apf-francehandicap.org

OUI, je souhaite :

1 ☐ **adhérer à APF France handicap* et m'abonner pour 12 mois au magazine *Faire Face*** (version papier + web) — **47 €**

ou

2 ☐ **adhérer pour 12 mois à APF France handicap** (sans abonnement au magazine *Faire Face*) — **25 €**

Vous pouvez également souscrire une cotisation familiale et bénéficier de tarifs dégressifs. De même, votre adhésion sera gratuite si vous êtes âgé entre 18 et 25 ans ou si vous êtes licencié Handisport. Pour en savoir plus sur ces offres, merci de contacter la délégation de votre département ou notre service "national" au 0140 78 27 06

* Votre adhésion (25 €) vous donnera droit à une réduction d'impôts de 66% de son montant dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

MERCI DE RETOURNER CE BON
soit à votre délégation APF France handicap ou sous enveloppe sans affranchir à :
APF Service Adhésions/Abonnements - Libre-réponse n°40381 - 94609 Choisy-Le-Roi cedex

L'adhésion est individuelle

☐ M. ☐ Mme Nom/Prénom .....

Adresse .....

.....

.....

Code postal [| | | | |] Ville .....

E-mail (facultatif) .....

Ci-joint mon règlement par :

☐ chèque bancaire ☐ chèque postal à l'ordre d'APF France handicap

Les informations recueillies sur cet imprimé seront enregistrées dans un fichier informatisé par APF France handicap. Elles sont destinées d'association ainsi qu'aux tiers mandatés par elle aux fins de gestion interne pour répondre à vos demandes et fidéliser au recouvrement de votre cotisation. APF France handicap s'engage à ne pas diffuser ces informations en dehors de l'Union européenne. Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les rectifier ou supprimer en contactant notre service adhésion & abonnements au 0140782726 - 17 boulevard Auguste Blanqui 75013 Paris. Ces données seront conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.