

MOBILISÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS



LES LIVRETS THÉMATIQUES MONALISA

MObilisation NAtionale contre l'Isolement Social des Âgés

SOMMAIRE

NOS LIVRETS THÉMATIQUES SONT ÉVOLUTIFS !
VOUS SOUHAITEZ Y AJOUTER VOTRE
CONTRIBUTION ? CONTACTEZ-NOUS !

MONALISA FRANCE
[HTTPS://WWW.MONALISA-ASSO.FR/](https://www.monalisa-asso.fr/)
COMMUNICATION@MONALISA-ASSO.FR

3 LES LIVRETS THÉMATIQUES MONALISA

4 Monalisa : mobilisés contre l'isolement des aidants

L'ÉCLAIRAGE DES SIGNATAIRES DE LA CHARTE MONALISA

8	ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS
10	FONDATION MÉDERIC ALZHEIMER
13	CROIX ROUGE FRANÇAISE
16	AVEC NOS PROCHES
18	FÉDÉRATION NATIONALE DES AIDANTS ET DES ACCUEILLANTS FAMILIAUX (FNAAF)
20	ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE
22	CLIC COEUR ESSONNE
24	ASSOCIATION DE KERGUS MAISON DE RETRAITE NOTRE-DAME
26	ALENNI
28	CCAS du havre

LES EXPÉRIENCES INSPIRANTES DU RÉSEAU MONALISA

32	ÉQUIPE CITOYENNE DU PÔLE ACCUEIL AIDANTS-AIDÉS - CCAS DE LAVAL
34	EQUIPE CITOYENNE FRANCE ALZHEIMER DE L'INDRE
36	EQUIPE CITOYENNE FRANCE ALZHEIMER VOSGES REMIREMONT
38	Equipe citoyenne de l'Association TRAIT-D'UNION AIDANTS-AIDES SUD
40	COOPERATION MONALISA DE L'AUBE

LES LIVRETS THÉMATIQUES MONALISA

Faire réseau pour mieux agir contre l'isolement

Face à l'isolement des personnes âgées, une conviction nous rassemble : personne ne peut relever ce défi seul. C'est de cette idée qu'est née Monalisa, une mobilisation nationale qui mise sur **la force du collectif.**

Associations, institutions, citoyens engagés... **la richesse du réseau repose sur sa diversité.** Ensemble, nous partageons une ambition commune : **unir nos énergies pour mener des actions à fort impact, au plus près des personnes âgées.**

Mais lutter contre l'isolement, c'est aussi faire face à des réalités multiples. Les enjeux sont nombreux, les approches variées, et les expériences, précieuses. **Avec plus de 600 signataires de la charte nationale MONALISA, le réseau regorge d'initiatives, de savoir-faire et d'idées inspirantes.**

C'est tout le sens des livrets thématiques.

Ils ont été conçus pour **faire circuler ces richesses, les valoriser et les rendre accessibles à tous. Données clés, éclairages, retours d'expériences, actualités... chaque livret est une porte d'entrée pour mieux comprendre, s'inspirer et agir.**

Au fil des pages, vous découvrirez également **des actions concrètes** : coopérations locales, équipes citoyennes engagées, projets innovants... autant d'exemples qui montrent que, partout, des solutions existent et prennent vie.

Ces livrets sont aussi une invitation :
à se connaître, à échanger, à partager... et à continuer de faire grandir ensemble une dynamique collective au service des personnes âgées.

Pensés pour évoluer dans le temps, ces livrets seront régulièrement mis à jour et complétés. Si vous souhaitez contribuer, contactez-nous !



MONALISA : MOBILISÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS

Par Angélique Giacomini, MONALISA France



Viellissement et longévité : une réalité qui transforme la société

Le sujet des aidants s'impose aujourd'hui comme l'un des grands enjeux sociaux liés au vieillissement de la population et à l'allongement de la durée de la vie. Derrière ce mot, il y a des millions de proches — conjoints, enfants, voisins, amis — qui accompagnent au quotidien une personne âgée, malade ou en perte d'autonomie.

Cette réalité va continuer de s'amplifier dans les prochaines décennies. Derrière ces chiffres, ce sont aussi des millions d'aidants dont le quotidien se trouve profondément bouleversé.

De nombreux acteurs de l'aidance se retrouvent ainsi au sein de MONALISA France et ont rejoint la mobilisation nationale, convaincus que l'isolement des aidants constitue un enjeu majeur. À l'inverse, des structures historiquement engagées dans la lutte contre l'isolement ont progressivement identifié la situation spécifique des aidants et choisi d'agir pour recréer du lien autour d'eux.

Des aidants souvent invisibles, jusqu'à l'épuisement

Beaucoup de français sont aidants sans toujours se reconnaître comme tels. Aider un parent âgé, accompagner un conjoint malade, soutenir un proche atteint de troubles cognitifs : ces gestes du quotidien sont souvent perçus comme "normaux", relevant simplement de l'amour, du devoir familial ou de la solidarité.

Pourtant, les études montrent l'ampleur de l'épuisement physique et psychique vécu par de nombreux aidants. Certaines recherches soulignent d'ailleurs un risque accru de mortalité prématurée lié à la charge de l'aidance.

Françoise Fromageau, présidente de MONALISA France, interroge d'ailleurs cette question sous l'angle de la santé publique : **quelle est la part de l'isolement dans cette surmortalité des aidants?** Aujourd'hui, aucune recherche ne permet encore de la quantifier précisément. Pourtant, les travaux des épidémiologistes montrent depuis longtemps que l'isolement social nuit gravement à la santé, avec des effets parfois comparés à ceux de quinze cigarettes fumées par jour.

Nommer cette réalité constitue déjà une première étape essentielle. Car derrière la fatigue ou la surcharge mentale se cache souvent une autre souffrance : celle de la solitude.

Et si l'un des enjeux majeurs était justement de permettre aux aidants de ne pas être seuls ? De ne pas se sentir seuls ? D'éviter qu'ils ne s'isolent progressivement, et que la société elle-même ne les isole ?

Il ne s'agit pas ici de répit, de formation ou de soutien technique, même si ces dimensions sont indispensables. Il est aussi question de préserver des « relations qui comptent », pour reprendre l'expression développée par Jean-François Serres dans son ouvrage publié en 2025. Des relations humaines essentielles, dans des quotidiens parfois entièrement organisés autour de la maladie et de la dépendance, où les liens sociaux ont tendance à s'effacer peu à peu.

De nombreux acteurs engagés dans la mobilisation le soulignent : recréer du lien demande du temps, de la continuité et de la confiance. C'est particulièrement vrai lorsque la maladie s'installe durablement dans la vie quotidienne et transforme profondément les équilibres familiaux.

QUELLE EST LA PART DE L'ISOLEMENT DANS CETTE SURMORTALITÉ DES AIDANTS ?

L'isolement des aidants : une réalité multiple

L'aidance ne bouleverse pas seulement l'emploi du temps. Elle transforme en profondeur les relations, les habitudes de vie, les possibilités de sortie, les projections personnelles et parfois même l'identité sociale.

Progressivement, le quotidien peut se refermer autour de la personne aidée. La fatigue, la charge mentale, les contraintes administratives ou l'anticipation permanente des besoins conduisent souvent à une réduction des relations sociales et à une forme de retrait du monde extérieur.

La Fédération nationale des aidants et accueillants familiaux identifie d'ailleurs dans son article plusieurs formes d'isolement vécues par les aidants :

- un **isolement social**, par manque de temps, d'énergie ou de disponibilité ;
- un **isolement administratif**, face à des dispositifs souvent complexes et difficiles à comprendre ;
- un **isolement émotionnel**, marqué par le sentiment de ne pas être compris, voire d'être abandonné.

À cela s'ajoute parfois une forme d'invisibilité sociale : l'aidant devient celui "qui gère", "qui tient", "qui accompagne", jusqu'à ce que ses propres besoins disparaissent derrière ceux de la personne aidée.

L'approche de Monalisa : recréer du lien par la coopération

La lutte contre l'isolement des aidants ne peut reposer sur une seule personne ou une seule structure. Elle implique une véritable coresponsabilité, un travail d'équipe très concret : professionnels, familles, proches, voisins, bénévoles, associations, collectivités locales.

C'est tout l'enjeu porté par la mobilisation de MONALISA France : construire, grâce aux ressources de chacun, des coopérations locales capables d'entourer à la fois les aidants et les personnes aidées, contribuer à bâtir des environnements aidants, où les personnes fragilisées ne sont pas mises à l'écart de la société, mais continuent à y prendre part pleinement.

Car lorsque l'environnement n'est pas adapté, il devient lui-même facteur d'exclusion — autant pour la personne malade que pour son aidant. Difficultés de déplacement, manque de relais, méconnaissance des dispositifs, absence de repérage : autant d'éléments qui peuvent accentuer l'isolement.

L'orientation des aidants et des aînés nécessite donc une véritable interconnaissance des acteurs du territoire. Connaître les ressources locales, savoir vers qui orienter, éviter l'errance administrative ou relationnelle : cette coopération est essentielle pour apporter un soutien cohérent et humain.

Les équipes citoyennes : des relations humaines avant tout

Au cœur de la mobilisation, les équipes citoyennes occupent une place particulière. Leur force réside en partie dans la réciprocité des relations qu'elles créent. **Le bénévolat n'y est pas pensé comme une aide descendante ou un simple "service rendu". Il s'agit avant tout de rencontres humaines, construites dans la durée, autour d'une envie sincère d'être en lien avec l'autre.**

Les bénévoles agissent parce que ces relations leur apportent aussi quelque chose : des échanges, des émotions, des moments de partage, parfois des fous rires, souvent une profonde richesse humaine.

Cette gratuité du lien fait partie de la singularité du mouvement citoyen porté par MONALISA France.

L'une des grandes qualités des équipes citoyennes est également leur capacité à s'autodéterminer. Lorsqu'elles sont sensibilisées aux enjeux de l'aidance et/ou qu'elles rencontrent des situations d'isolement d'aidants-aidés sur leur territoire, certaines choisissent naturellement d'intégrer cet enjeu à leur projet d'équipe (visites, activités, mobilité...).

Mais accompagner des aidants suppose aussi des compétences et une compréhension fine des réalités vécues. Connaître les maladies neurodégénératives, comprendre les mécanismes d'épuisement, être sensibilisé aux besoins de répit ou aux difficultés administratives : tout cela est essentiel pour permettre une action bénévole de qualité, articulée avec les ressources locales déjà existantes.

Des formations, des temps d'échange, un accompagnement par des professionnels ou des psychologues peuvent alors constituer des appuis précieux pour les bénévoles engagés auprès des aidants.

S'appuyer sur des acteurs ressources

Agir contre l'isolement des aidants suppose enfin de bien connaître les spécificités de cette réalité et les acteurs qui composent l'écosystème de l'aidance.

Heureusement, de nombreuses structures disposent aujourd'hui d'une expertise précieuse sur ces questions : associations spécialisées, plateformes de répit, dispositifs d'accompagnement, fédérations d'aidants, professionnels du grand âge ou de la santé mentale.

Les coopérations d'acteurs, comme les équipes citoyennes, ont tout intérêt à s'appuyer sur ces ressources pour construire des actions adaptées, solides et durables.

Car lutter contre l'isolement des aidants ne consiste pas seulement à "faire pour". Il s'agit surtout de permettre à chacun de rester relié aux autres, de continuer à exister dans la vie sociale, et de ne jamais porter seul le poids de l'accompagnement.

**LORSQU'ELLES SONT
SENSIBILISÉES AUX ENJEUX
DE L'AIDANCE OU QU'ELLES
RENCONTRENT DES
SITUATIONS D'ISOLEMENT
D'AIDANTS-AIDÉS SUR LEUR
TERRITOIRE, CERTAINES
ÉQUIPES CITOYENNES DU
RÉSEAU MONALISA
CHOISISSENT
NATURELLEMENT D'INTÉGRER
CET ENJEU À LEUR PROJET
D'ÉQUIPE.**



L'ÉCLAIRAGE DES SIGNATAIRES DE LA CHARTE MONALISA

Mieux connaître l'isolement des aidants
pour mieux relever ce défi ensemble

AIDANTS : RECONNAÎTRE, ACCOMPAGNER, RELIER



ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2026



Pour la COFACE (Confédération des Organisations Familiales de l'Union Européenne), un aidant est une « **personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique** ».

Aujourd'hui, on en compte entre 9 et 11 millions, soit 1 Français sur 5, et on anticipe qu'ils seront 1 sur 4 en 2030. C'est dire que leur reconnaissance et leur soutien doivent devenir une priorité. D'autant plus que leurs problématiques sont nombreuses : conciliation vie pro – vie perso, invisibilisation de leur rôle, épuisement, douleurs physiques, stress, isolement...

En moyenne, les aidants consacrent une journée par semaine à ce rôle. **Les risques sur leur isolement sont donc importants, notamment parce qu'il peut devenir prédominant sur leurs autres rôles sociaux.** Cet isolement peut entraîner une rupture progressive avec les réseaux amicaux et associatifs. Ainsi, près d'un aidant sur deux déclare avoir diminué ses loisirs. Le rôle d'aidant, qui peut nécessiter une présence constante auprès de la personne aidée, risque également de causer une réduction de la vie familiale. Enfin, des tensions intrafamiliales peuvent survenir, notamment à propos de l'accompagnement du proche aidé : désaccords sur la répartition des tâches ou sur les décisions à prendre, notamment médicales.



L'Association Française des aidants, créée en 2003, accompagne tous les proches aidants sans distinction liée à l'âge ou la pathologie de la personne accompagnée. Elle se donne trois grandes missions :

- **Un plaidoyer pour le respect de la dignité, des droits et libertés des proches aidants.** Elle milite ainsi pour qu'aider son proche devienne un choix librement consenti, reconnu et accompagné par la société.
- **Des formations** certifiées Qualiopi, proposant tous les ans des outils et des conseils 2000 professionnels des secteurs médico-sociaux et sanitaires et du monde de l'entreprise.
- Des dispositifs, notamment **les Cafés des aidants® et les ateliers Comprendre pour agir**, organisés dans 85 départements auprès de 9 000 aidants par 200 porteurs de projets adhérents de l'association.

Favorisant l'entraide entre pairs, les dispositifs de l'Association Française des aidants sont particulièrement bien conçus pour lutter contre l'isolement des aidants.

Les cafés des aidants® ont lieu une fois par mois et sont coanimés par un travailleur social et un psychologue. A chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer des échanges autour du vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial (un café, un bar, etc.).

L'atelier Comprendre pour Agir est un parcours, avec pour objectifs de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi, et de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, afin de trouver les réponses adéquates à ces situations.

Vous pouvez orienter les aidants vers ces dispositifs à partir de notre site Internet (rubrique : Vous êtes aidants / Participez à une action près de chez soi).

Vous pouvez aussi adhérer à l'association et porter vous-mêmes des dispositifs. Pour cela, n'hésitez pas à nous contacter directement.

AGIR POUR MIEUX COMPRENDRE & ACCOMPAGNER



FONDATION MÉDERIC ALZHEIMER



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2014



Selon le World Alzheimer Report 2019, **près de 58 millions de personnes vivent aujourd'hui avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée dans le monde. Elles seront près de 75 millions en 2030 et 139 millions en 2050.**

Si les avancées thérapeutiques nourrissent des espoirs légitimes, un constat demeure : le manque de connaissance et la persistance de représentations négatives continuent, partout, de freiner l'inclusion des personnes concernées.

Trop souvent encore, l'annonce du diagnostic rime avec stigmatisation et isolement social, pour les personnes malades comme pour leurs proches. Pendant des décennies, la réponse dominante a été l'institutionnalisation. Aujourd'hui, les politiques publiques évoluent et affirment la volonté de permettre à chacun de vivre le plus longtemps possible dans son environnement habituel.

Mais vivre à domicile ne peut se résumer à rester chez soi. Cela suppose de pouvoir continuer à vivre pleinement: sortir, faire ses courses, accéder aux services, participer à la vie sociale, culturelle et spirituelle, se déplacer librement et se sentir en sécurité dans son quartier. Cela suppose également un investissement des proches qui ne cessera d'augmenter, sans reconnaissance de leur rôle ou de soutiens affirmés. **Lorsque l'environnement n'est pas adapté, il devient lui-même facteur d'exclusion tant pour la personne malade que pour son aidant.** C'est pourquoi il est urgent d'agir sur plusieurs leviers : mieux **sensibiliser** le grand public, **former** les acteurs du quotidien, **adapter** les environnements pour les rendre plus lisibles et sécurisants et **développer** de véritables solutions inclusives permettant de **maintenir la participation sociale**.

Reconnue d'utilité publique, la Fondation Médéric Alzheimer agit depuis plus de 25 ans pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, ainsi que celle de leurs proches. Son action repose sur une approche singulière, à la croisée de la recherche, de l'observation et du soutien à l'innovation.

En produisant des connaissances en sciences humaines et sociales, en analysant les pratiques de terrain et en accompagnant des projets innovants, la Fondation s'est progressivement imposée comme un acteur de référence dans le champ du vieillissement et des maladies neurocognitives. Ce positionnement lui permet aujourd'hui d'éclairer les politiques publiques, de soutenir les professionnels et de porter des réponses concrètes, ancrées dans les réalités vécues.

Forte de cet ancrage, elle déploie une stratégie 2025-2028 structurée autour de trois priorités : prévenir l'apparition des troubles cognitifs, ralentir l'évolution de la maladie et permettre de vivre dignement dans une société plus inclusive face au vieillissement cognitif. En mobilisant l'ensemble des acteurs — professionnels, aidants, chercheurs, décideurs et citoyens — la Fondation agit pour faire évoluer les pratiques, soutenir l'innovation, promouvoir les interventions non médicamenteuses et encourager de nouveaux modèles d'habitat. Elle porte une conviction forte : construire des réponses durables suppose de partir des besoins réels des personnes concernées. Parmi les enjeux majeurs qu'elle défend, la lutte contre l'isolement des aidants occupe une place centrale.

**CONSTRUIRE DES
RÉPONSES DURABLES
SUPPOSE DE PARTIR
DES BESOINS RÉELS
DES PERSONNES
CONCERNÉES.**

L'isolement des aidants : une réalité encore trop invisible

Les proches aidants sont au cœur de l'accompagnement des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. Leur engagement, souvent quotidien et prolongé, est indispensable au maintien à domicile et à la qualité de vie des personnes malades.

Mais cet engagement a un coût. Il expose fréquemment à une forme d'isolement, qui dépasse largement la seule diminution des relations sociales. Fatigue, charge mentale, contraintes organisationnelles, transformation progressive de la relation : autant de facteurs qui fragilisent les équilibres personnels.

Progressivement, les sorties se raréfient, les liens sociaux se distendent, la vie personnelle et professionnelle devient plus difficile à concilier. À cela s'ajoute un manque de repères et d'information, qui complique l'accès aux aides existantes. Dans certains cas, l'isolement touche également les personnes malades elles-mêmes, lorsque les troubles cognitifs limitent les interactions et la participation à la vie collective.

Mieux comprendre pour mieux agir

Face à cette réalité, la Fondation Médéric Alzheimer agit pour objectiver les situations et mieux comprendre les besoins des aidants à chaque étape de leur parcours.

Depuis 2011, elle développe un baromètre des aidants, qui permet de suivre dans le temps leurs conditions de vie. Les résultats sont sans appel : une part importante des aidants déclare se sentir isolée, faire face à une charge mentale élevée et rencontrer des difficultés d'accès à une information claire.

Le baromètre met également en lumière un phénomène préoccupant de non-recours aux aides, lié à un manque de lisibilité de l'offre ou d'accompagnement. Beaucoup d'aidants peinent encore à faire reconnaître leur situation, y compris dans le monde professionnel.

L'ISOLEMENT DES AIDANTS N'EST PAS UNE FATALITÉ, MAIS IL NE POURRA ÊTRE COMBATTU SANS UNE MOBILISATION COLLECTIVE.

En rendant visibles ces réalités, le baromètre constitue un véritable outil d'alerte et d'aide à la décision. Il appelle à renforcer les politiques publiques en faveur des aidants, notamment en matière de prévention de l'isolement, d'accès au répit et de structuration de l'information. Cette connaissance est indispensable pour construire des réponses réellement adaptées.

Des actions concrètes pour recréer du lien

Au-delà de l'analyse, la Fondation agit concrètement pour faire reculer l'isolement. **Elle soutient notamment le développement de solutions d'habitat inclusif, comme les colocations Alzheimer, qui offrent un cadre de vie partagé, favorisant les interactions sociales et limitant les situations de repli.**

Elle contribue également à la diffusion de pratiques professionnelles favorisant le maintien du lien, en particulier à travers les interventions non médicamenteuses. En l'absence de traitement curatif, ces approches constituent des leviers essentiels pour améliorer les capacités cognitives, le bien-être psychologique et la qualité de vie des personnes malades, tout en soutenant les aidants et en préservant la relation.

Dans ce contexte, l'accès à une information claire et accessible est un enjeu majeur. Pour y répondre, la Fondation a développé la plateforme Essentiel Alzheimer.

Essentiel Alzheimer : un outil pour ne plus rester seul

Pensée comme un point d'entrée pour les aidants et les personnes concernées, elle propose des ressources pour mieux comprendre la maladie, anticiper les situations et s'orienter dans l'offre existante.

Elle facilite l'identification des aides, des dispositifs et des acteurs de proximité.

Essentiel Alzheimer, c'est aussi une ligne d'information — le 3150 — tenue par une assistante sociale, qui apporte une écoute, des conseils personnalisés et une orientation adaptée. Au-delà de l'information, la plateforme constitue un véritable levier pour rompre l'isolement, en permettant aux aidants de ne pas rester seuls face aux difficultés.

Une mobilisation collective indispensable

L'isolement des aidants n'est pas une fatalité, mais il ne pourra être combattu sans une mobilisation collective.

Mieux reconnaître les aidants, c'est reconnaître leur rôle essentiel dans notre société, adapter les politiques publiques à leurs besoins et leur donner les moyens de préserver leur qualité de vie.

La Fondation Médéric Alzheimer agit dans cette dynamique, en favorisant les coopérations, en partageant les connaissances et en soutenant les initiatives innovantes.

En plaçant la lutte contre l'isolement des aidants au cœur de son action, la Fondation Médéric Alzheimer contribue à faire évoluer les regards et les pratiques. À travers ses travaux, ses actions et des outils comme Essentiel Alzheimer, elle œuvre pour une société plus inclusive, où les aidants sont mieux reconnus, mieux accompagnés et, surtout, moins seuls face à la maladie.

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT EN SOUTENANT LES AIDANTS



CRÉDIT PHOTO : M. MAGNIN

CROIX ROUGE FRANÇAISE



CROIX-ROUGE
FRANÇAISE

Signataire de la charte Monalisa
depuis 2014

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

L'isolement des aidants est une réalité. Entre épuisement et invisibilisation de leur implication, ils ont plus que jamais besoin de soutien et de reconnaissance. La Croix-Rouge française s'y engage.

Depuis 2011 notamment, les Haltes répit-détente Alzheimer offrent une parenthèse nécessaire à celles et ceux qui accompagnent un proche malade.

En France, 1,4 million de personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer. Au regard du nombre de proches aidants investis, cela signifie que plus de 3,5 millions de personnes sont aujourd'hui touchées (*Association France Alzheimer).

**MAMAN EST PLUS
SEREINE DEPUIS
QU'ELLE VIENT À LA
HALTE." HÉLÈNE,
AIDANTE FAMILIALE
À IDRON**

En effet, la maladie bouleverse la vie des personnes malades, comme celle de leur entourage. Confrontés à un quotidien lourd et éprouvant, les proches aidants ont tendance à s'effacer derrière cette mission d'accompagnement et peuvent à leur tour sombrer dans l'isolement.

Un quotidien bouleversé

Comment se reposer ? Où trouver du répit, quand la personne que l'on aime souffre de troubles du comportement ? Quand, en perte d'autonomie, elle est incapable de rester seule un long moment ? Difficile aussi d'organiser le quotidien quand les rendez-vous médicaux se multiplient, qu'il faut administrer les traitements, gérer l'administratif... La maladie entraîne une charge mentale importante. Dans ce contexte, maintenir une vie sociale relève souvent de l'impossible.

“JE PRENDS UN MOMENT POUR MOI. CE TEMPS ME PERMET DE ME REPOSER, DE VOIR MES AMIS” CATHERINE, AIDANTE FAMILIALE À IDRON

La maladie d'Alzheimer est aussi particulièrement difficile à affronter sur le plan émotionnel. **Les aidants familiaux traversent souvent une période éprouvante appelée “deuil blanc” : la perte d'un proche, toujours présent physiquement, mais absent mentalement ou affectivement à cause de son trouble cognitif.**

Face à ces difficultés cumulées, les aidants sont soumis au stress, à l'anxiété, sujets aux dépressions. Leur propre santé est mise à mal. Ils sont même exposés à un plus grand risque de mortalité. On le sait peu, mais un aidant sur trois décède avant la personne aidée.

Souffler grâce aux Haltes répit-détente Alzheimer

Prendre le relai quelques heures. Souffler, enfin. Tel est l'objectif de nos haltes répit-détente Alzheimer (HRDA). Ces structures non médicalisées, gérées par nos bénévoles, accueillent les personnes malades, leur proposent des activités adaptées, favorisant leur bien-être et permettant à leurs aidants d'organiser leur vie personnelle, de se reposer, de retrouver une vie sociale, de prendre un peu de temps pour eux, tout simplement.

C'est aussi un lieu d'écoute et d'échanges. Les bénévoles comprennent les enjeux de la maladie et connaissent la personne accompagnée. Ils sont donc en capacité d'entendre les difficultés des aidants et de les conseiller. À la Halte, ces derniers rencontrent également d'autres proches aidants. L'occasion de partager les épreuves traversées. Le temps passé à la Halte permet aussi aux personnes malades d'être moins anxieuses, plus détendues, facilitant ainsi le retour à domicile.

En favorisant le bien-être et l'accompagnement de chacun, la Croix-Rouge française oeuvre pour une société plus solidaire et inclusive, où personne n'est laissé pour compte.

Comment contacter la Croix-Rouge française ?

Notre association propose plusieurs dispositifs pour lutter contre l'isolement, dont les Haltes répit-détente Alzheimer. Pour en savoir plus ou pour bénéficier de ces services, vous pouvez contacter :

- Le programme Lutte contre l'isolement :

Direction de l'inclusion, programme Lutte contre l'isolement

Email : lutte-isolement.national@croix-rouge.fr

Téléphone : 06 65 65 93 97

- La Croix-Rouge française (siège) :

21, rue de la Vanne - 92120 Montrouge

Tél. : 01 44 43 11 00

www.croix-rouge.fr

Localement, contactez l'unité locale de votre commune pour savoir si une halte existe sur votre territoire.



CRÉDIT PHOTO : M. MAGNIN



CRÉDIT PHOTO : M.MAGNIN

**“J'AIME BIEN CAR ON FAIT DES JEUX, ÇA ME DÉTEND, ÇA ME CHANGE DE MON QUOTIDIEN.”
PAUL, PERSONNE ACCOMPAGNÉE
PAR LA HALTE RÉPIT-DÉTENTE
ALZHEIMER D'IDRON**

ROMPRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS PAR L'ECOUTE ENTRE PAIRS



AVEC NOS PROCHES



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2014



L'association Avec Nos Proches œuvre depuis 2012 pour soutenir les proches aidants et anciens aidants. **Sa singularité repose sur un modèle d'écoute entre pairs : une ligne nationale accessible 7 jours sur 7, gratuite et confidentielle. Les appels sont pris par des bénévoles eux-mêmes anciens aidants ou aidants actuels avec suffisamment de recul sur leur situation, formés à l'écoute active.**

Ce modèle d'écoute entre pairs constitue le cœur de l'action de l'association. Il permet de proposer une parole profondément incarnée, fondée sur l'expérience vécue. Les écoutants comprennent, sans jugement, les réalités complexes de l'aidance : fatigue, solitude, culpabilité, difficultés à demander de l'aide. Cette reconnaissance mutuelle est souvent un premier pas décisif pour sortir de l'isolement.

Face à l'enjeu de l'isolement des aidants, Avec Nos Proches développe plusieurs actions complémentaires. Sa ligne d'écoute, accessible 7 jours sur 7 de 8h à 22h, constitue un point d'entrée essentiel.

Elle permet aux aidants de déposer leur parole, de prendre du recul et de retrouver des ressources.

Afin de s'adapter aux contraintes et aux préférences de chacun, l'association propose également la prise de rendez-vous téléphonique : l'aidant peut choisir un créneau qui lui convient, facilitant ainsi l'accès à l'écoute malgré un quotidien souvent chargé et imprévisible. En complément, une offre d'écoute écrite permet d'ouvrir un autre espace d'expression, particulièrement adapté à celles et ceux qui ne peuvent ou ne souhaitent pas s'exprimer à l'oral. **Ces différentes modalités d'accès : appel spontané, rendez-vous programmé ou échange écrit, visent à lever les freins au recours à l'aide et à rendre le soutien accessible au plus grand nombre à chaque étape de leur parcours d'aidant.**



Au-delà de cette première écoute, l'accompagnement peut également être approfondi grâce à un second niveau : information et orientation proposés par des salariés de l'association, mais également par un soutien psychologique, avec des séances proposées lorsque la situation le nécessite. Cette approche permet de répondre à la diversité des besoins, qu'ils soient émotionnels, psychologiques, administratifs ou liés à l'accès aux droits.

L'association propose aussi des ateliers réunissant des aidants par téléphone. Ces espaces favorisent le partage d'expériences, la prise de recul et la reconnaissance du rôle d'aidant.

L'association s'inscrit dans une dynamique de coopération avec de nombreux acteurs du secteur médico-social, des collectivités et des réseaux associatifs, dont Monalisa. Cette complémentarité est essentielle pour répondre à la diversité des situations et favoriser des parcours d'accompagnement cohérents.

Qui peut contacter Avec Nos Proches ?

- Les proches aidants et anciens aidants, quel que soit leur âge ou la fragilité de leur proche
- Les futurs bénévoles

Pour quels besoins ?

- Être écouté, soutenu, rompre l'isolement
- Échanger avec une personne ayant vécu une situation similaire
- Être orienté vers des ressources et dispositifs adaptés
- Participer à des ateliers et à des actions de sensibilisation



AIDANTS ISOLES : ACCOMPAGNER, SECURISER, RECONNAITRE

FÉDÉRATION NATIONALE DES AIDANTS ET
DES ACCUEILLANTS FAMILIAUX (FNAAF)



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2014



Sur le terrain, l'isolement des aidants ne se voit pas toujours. Il ne fait pas de bruit, ne se déclare pas, ne se revendique pas. Et pourtant, il est là, quotidien, silencieux, parfois épuisant.

À la Fédération Nationale des Aidants et des Accueillants Familiaux (FNAAF), nous rencontrons chaque semaine des familles qui assument seules l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

Ces aidants, souvent conjoints, enfants ou proches, organisent leur vie autour de l'autre : démarches administratives, coordination des soins, gestion financière, présence affective.

Progressivement, leur propre espace de vie se réduit. **Ce que nous observons, c'est un isolement à plusieurs niveaux :**

- **isolement social, par manque de temps ou d'énergie ;**
- **isolement administratif, face à des dispositifs complexes ;**
- **isolement émotionnel, avec un sentiment d'incompréhension ou d'abandon.**

**SUR LE TERRAIN, L'ISOLEMENT DES
AIDANTS NE SE VOIT PAS TOUJOURS. IL NE
FAIT PAS DE BRUIT, NE SE DÉCLARE PAS,
NE SE REVENDIQUE PAS.**

L'ACCOMPAGNEMENT NE DOIT PAS ÊTRE PONCTUEL, MAIS S'INSCRIRE DANS LA DURÉE.

Dans ce contexte, l'enjeu n'est pas seulement de "soutenir" les aidants, mais de les sécuriser durablement.

La FNAAF intervient précisément à cet endroit. Notre action consiste à apporter un cadre, des repères, et un accompagnement concret aux familles. Nous les aidons à comprendre leurs droits, à structurer les démarches, à anticiper les difficultés, et à éviter les ruptures de parcours.

Nous constatons également que de nombreuses familles se retrouvent seules face à des décisions importantes, notamment lorsqu'il s'agit de trouver une solution d'accueil adaptée. L'accueil familial, lorsqu'il est bien accompagné, peut constituer une réponse humaine, à taille familiale, permettant de maintenir un lien social fort. Mais ce modèle nécessite un accompagnement rigoureux, tant pour les familles que pour les accueillants.

C'est pourquoi nous défendons une approche fondée sur la proximité, la confiance et la continuité. L'accompagnement ne doit pas être ponctuel, mais s'inscrire dans la durée.

Au-delà des dispositifs existants, il est essentiel de reconnaître pleinement la place des aidants dans notre société. Cela passe par une meilleure lisibilité des solutions, mais aussi par une structuration des accompagnements proposés.

L'isolement des aidants n'est pas une fatalité. Il peut être prévenu, atténué, voire rompu, à condition de créer des passerelles entre les acteurs, de valoriser les initiatives de terrain et de proposer des réponses concrètes, accessibles et humaines.

C'est dans cet esprit que la FNAAF s'engage, chaque jour, aux côtés des familles.

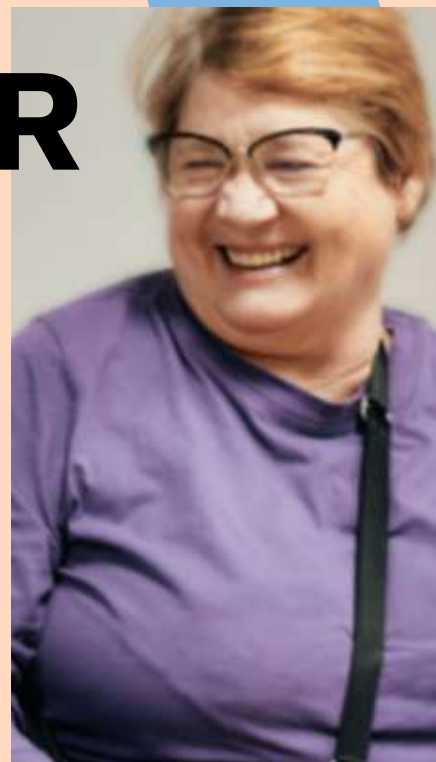
Fédération Nationale des Aidants et des Accueillants Familiaux (FNAAF)

La FNAAF accompagne les aidants et les familles dans :

- la compréhension de leurs droits et démarches
- la gestion administrative liée à la perte d'autonomie
- la recherche et le suivi de solutions d'accueil adaptées
- la sécurisation des parcours de vie



ACCOMPAGNER LES AIDANTS DANS UN TERRITOIRE RURAL



ASSOCIATION SÉGALA-LIMARGUE



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2015



L'association Ségala-Limargue agit au cœur d'un territoire très rural du nord-est du Lot, où les questions d'isolement et de maintien du lien social sont particulièrement prégnantes. Elle soutient les initiatives locales et anime la coopération Monalisa 46, en s'appuyant sur une dynamique citoyenne déjà bien installée.

Trois équipes citoyennes du réseau Monalisa portées par l'Association Ségala-Limargue sont aujourd'hui actives (centre, nord et sud du territoire de ce territoire). Elles interviennent à domicile, en structures (résidences autonomie, EHPAD) ou dans la vie quotidienne : visites régulières, animations, courses, accompagnements. Certaines actions illustrent cette diversité, comme des ateliers coiffure solidaires ou des temps d'échanges intergénérationnels entre des enfants et les résidents d'une résidence-autonomie qui entretiennent des échanges téléphoniques et se rencontrent ponctuellement. Un « café gourmand » ouvert à tous permet aussi de créer des rencontres entre habitants, bénévoles et personnes accompagnées, dans une logique de lien social et afin de mieux faire connaître Monalisa.

Des réponses adaptées aux réalités des aidants

Depuis plus de dix ans, l'association Ségala-Limargue accompagne les proches aidants. Les besoins restent importants, mais les attentes évoluent, ce qui conduit à adapter les formats proposés.

Les groupes de parole, par exemple, ont été repensés. Certains aidants exprimaient une lassitude liée au fait de ressasser leur situation, mais surtout un besoin différent : lorsqu'ils sortent de leur domicile, ils recherchent une véritable coupure avec leur quotidien. Le format a donc évolué vers des temps plus conviviaux et moins formels, sous forme de cafés avec supports ludiques (jeux, photolangage), permettant à la fois de s'exprimer et de se détendre. Des rencontres thématiques sont également organisées plusieurs fois par semestre, en fonction des attentes repérées : que faire à l'annonce d'un diagnostic, vers qui s'orienter, quels dispositifs mobiliser. L'objectif est d'aider les aidants à se repérer et à trouver des interlocuteurs concrets, des humains derrière les dispositifs.

Des temps d'information abordent les maladies neurodégénératives, mais aussi l'ensemble des problématiques associées : accompagnement au quotidien, impacts sur les proches, questions de santé, aspects sociaux et administratifs. Ces rencontres sont toujours suivies de moments conviviaux.

L'association est aujourd'hui très bien identifiée sur le territoire, ce qui facilite le rapport de confiance. Des entretiens individuels peuvent être proposés, avec, si besoin, une réorientation vers les partenaires adaptés.

Un territoire rural, des contraintes fortes

Le territoire du Ségala-Limargue se caractérise par une forte ruralité, où la mobilité constitue un frein majeur. Les distances, les kilomètres à parcourir et la dispersion de l'habitat – parfois en hameaux isolés – compliquent l'accès aux actions collectives.

Il est ainsi difficile d'aller au plus près de chaque aidant, mais aussi de constituer des groupes : un minimum de participants est nécessaire, ce qui conduit à organiser les actions sur des lieux centraux, souvent à proximité de commerces ou de services.

Ces contraintes influencent directement les formats proposés. Les journées complètes de répit sont peu développées, car jugées trop contraignantes pour les aidants. L'association privilégie donc des formats plus souples, comme des demi-journées de sorties ou de visites, plus compatibles avec leur quotidien.



Rompre l'isolement et développer de nouvelles réponses

Les sollicitations des aidants témoignent d'un isolement parfois très fort. Pour certains, le seul moment de contact social reste les courses. Beaucoup recherchent des solutions concrètes pour pouvoir souffler, même ponctuellement.

Des demandes émergent aujourd'hui de la part des aidants, qui souhaiteraient faire appel à des bénévoles pouvant rendre visite à domicile, voire assurer un relais auprès de la personne aidée le temps de quelques heures. Ces réponses commencent à se structurer au sein de l'association.

Dans ce contexte, une réflexion est également engagée, en lien avec Monalisa, pour créer une équipe mobile de bénévoles des équipes du Ségala-Limargue capable d'intervenir au plus près des besoins et d'apporter une aide au transport. Cette évolution suppose aussi de travailler sur les formes d'engagement : l'investissement bénévole peut parfois apparaître contraignant et peut dissuader les engagements citoyens. L'enjeu est donc de rassurer et de valoriser des engagements plus souples et ponctuels en construisant des propositions variées.

L'objectif est double : répondre aux attentes des aidants – en termes de répit, de mobilité ou de présence – et permettre à chacun de s'impliquer selon ses disponibilités. Dans un territoire où les distances renforcent l'isolement, cette mobilisation apparaît comme un levier essentiel pour maintenir du lien et soutenir les solidarités de proximité.

LE CLIC, ACTEUR DE LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS

CLIC COEUR ESSONNE



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2015

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Dans le cadre de nos missions, nous réalisons des visites à domicile auprès de personnes âgées de 60 ans et plus. Ces temps d'évaluation nous permettent très fréquemment de rencontrer les aidants, souvent conjoints ou enfants, qui occupent une place centrale dans le maintien à domicile.

**L'ISOLEMENT DE
L'AIDANT ET CELUI DE
L'AIDÉ SONT SOUVENT
ÉTROITEMENT LIÉS :
LORSQUE L'AIDANT
S'ÉPUISE, LE RISQUE
DE RUPTURE DU
MAINTIEN À DOMICILE
AUGMENTE.**

Nous constatons que l'isolement des aidants est une réalité fréquente, mais rarement exprimée spontanément. Pris dans l'accompagnement quotidien de leur proche, beaucoup minimisent leur fatigue, leur charge mentale et l'impact de leur rôle sur leur vie sociale, familiale et professionnelle.

Cet isolement est d'autant plus marqué lorsque :

- l'aidant est seul pour assumer l'accompagnement,
- la situation de dépendance s'installe progressivement,
- la personne aidée présente des troubles cognitifs,
- l'aidant n'identifie pas les dispositifs de soutien existants.

Nous observons également que l'isolement de l'aidant et celui de l'aidé sont souvent étroitement liés : lorsque l'aidant s'épuise, le risque de rupture du maintien à domicile augmente.



NOUS CONSTATONS QUE L'ISOLEMENT DES AIDANTS EST UNE RÉALITÉ FRÉQUENTE, MAIS RAREMENT EXPRIMÉE SPONTANÉMENT.

Lors de nos évaluations à domicile, nous portons une attention particulière à la place et à la situation de l'aidant. Notre rôle consiste à leur proposer des solutions adaptées visant à les soulager et à prévenir l'épuisement :

- Mise en place ou ajustement des aides à domicile,
- Information sur les dispositifs de répit (accueil de jour, hébergement temporaire),
- Orientation vers les partenaires du territoire,
- Réévaluations régulières de la situation en cas d'évolution de la perte d'autonomie.

Nous inscrivons cet accompagnement dans la durée, avec la possibilité de réaliser de nouvelles visites afin d'ajuster les prises en charge lorsque les besoins.

Par ailleurs, le CLIC propose spécifiquement à destination des aidants : une formation des aidants, et un groupe d'aide aux aidants, organisé une fois par an, qui permettent aux participants d'échanger, de partager leurs expériences et de se sentir moins seuls face aux difficultés rencontrées. Ces temps collectifs sont essentiels car ils offrent aux aidants un espace d'expression qu'ils ne trouvent pas toujours dans leur quotidien.

SOUTENIR CEUX QUI AIDENT

ASSOCIATION DE KERGUS
MAISON DE RETRAITE NOTRE-DAME



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2015



L'association de Kergus de Plestin-les-Grèves, est porteuse d'un EHPAD, d'un Accueil de Jour et d'une Plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants.

Il existe sur l'EHPAD une équipe citoyenne MONALISA de 7 bénévoles, qui propose des activités aux résidents de l'EHPAD (travaux manuels, jeux de société, sorties dans le parc, transports de résidents et accompagnements individuels), une boutique « Le petit bazar » et l'animation au tiers lieu « la Kafe't » durant les week-ends.

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants du Trégor (PFR) est un dispositif qui a pour mission d'apporter du soutien aux aidants (en individuel ou en collectif), groupes de parole, sophrologie, accompagnement psychologique, répit au domicile, ateliers de prévention, formations pour les aidants, actions conviviales... La PFR ouvre également ses portes tous les mercredis après-midi pour lutter contre l'isolement des aînés (aidants et aînés du territoire).

Pour les aidants, l'isolement est l'un des plus grands facteurs de souffrance et burn-out.

Quand on consacre sa vie à aider un proche, le cercle social rétrécit, on a le sentiment que personne ne nous comprend.

Le manque de temps, l'épuisement, le sentiment d'incompréhension, la culpabilité, les jugements ou maladresse, peuvent provoquer :

- Une perte de repères et de confiance en soi
- Un risque accru de dépression ou de burn-out
- Une surcharge émotionnelle sans possibilité d'exutoire
- Un isolement du proche aidé lui-même, car le bien-être de l'aidant influence directement le sien

**POUR LES AIDANTS,
L'ISOLEMENT EST L'UN DES
PLUS GRANDS FACTEURS
DE SOUFFRANCE ET
BURN-OUT.**



C'est dans ce cadre que nous avons participé 4 années consécutives à l'action départementale du 22 proposée par MONALISA, et qui nous a permis chaque année d'avoir un support concret pour réunir ces personnes isolées les mercredis durant plusieurs mois.

- 2022 : un sapin contre l'isolement
- 2023 : un sapin contre l'isolement
- 2024 : une forêt contre l'isolement
- 2025 : D'un ruisseau à un océan de solidarité

Chaque année, l'action a regroupé une quinzaine de personnes, qui se sont impliquées dans ce projet. Nous avons établi depuis 2023 un partenariat avec une autre structure, un autre public : le Foyer de vie « les nymphéas » de Lannion (ADAPEI 22), accueillant des adultes en situation de handicap mental. (Groupe de 8 personnes en moyenne) Chaque année, nous nous sommes reçus dans nos établissements respectifs, sur quelques séances pour travailler « nos oeuvres » ensemble, pour faciliter l'interconnaissance entre les publics et les établissements. Pour exemple, le projet 2025, « D'un ruisseau à un océan de solidarité » a permis de construire 2 oeuvres, 1 sur le thème de la rivière (Foyer de vie) et 1 sur le thème de la mer (PFR). Pour donner du contenu supplémentaire à ce projet, nous avons organisé 2 temps forts sur le trimestre :

- 1 sortie à la maison de la rivière (Belle île en Terre),
- Une après-midi avec la LPO qui est venue nous présenter un diaporama interactif dans les locaux de la PFR.

Comme chaque année, les oeuvres réalisées dans le 22 sont parties au CD 22 pour un temps d'exposition. Pour clôturer le projet, et ne pas perdre le lien avant d'entamer un nouveau projet, nous avons organisé une sortie tous ensemble aux 7 îles, avec la présence de la LPO pour une visite guidée.

Le projet Monalisa va parfois bien plus loin que la commande de départ et permet ainsi de générer d'autres actions, d'autres rencontres. Par exemple, suite à l'inauguration 2024, le projet nous a tenu jusqu'en mai 2024. Les aidantes et personnes isolées participant à l'action ont détricoté les sapins afin d'en faire de mini couvertures pour des landaus, poussettes.

Nous avons contacté l'association Mouv'elles, qui lutte pour les violences intrafamiliales et leur avons remis ces couvertures ; cela a été l'occasion le temps d'un après-midi de faire connaissance avec leur association, de les entendre et les écouter... et pour certaines personnes de les rappeler pour faire d'autres dons de vélos, vaisselles, appareils électroménagers.



AIDANTS : ÉPUISÉS MAIS INDISPENSABLES — ET SI ON PRENAIT ENFIN SOIN D'EUX ?

ALENNVI



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2019



Depuis 10 ans, Alenvi accompagne des personnes âgées et leurs proches, à domicile ou dans des maisons partagées Alzheimer. Et ce que nous avons appris au fil de ces années, c'est que derrière chaque personne accompagnée, il y a presque toujours un aidant — un conjoint, un enfant, un ami — qui est devenu soignant sans le choisir.

Accompagner un aidant, c'est d'abord lui reconnaître le droit de ne pas tout porter seul

L'aidant est souvent le premier filet de sécurité de la personne vulnérable. Mais qui veille sur lui ? L'épuisement physique et émotionnel, l'isolement, la culpabilité, le sentiment d'être seul face à des décisions lourdes : les aidants portent une charge que la société reconnaît encore trop peu.

Passer le relais à des professionnels formés, c'est aussi prendre soin de son proche

Un aidant aura souvent le réflexe de tout faire

lui-même — par amour pour son proche, par devoir, par peur de mal faire en passant la main. Pourtant, passer le relais à des professionnels formés, c'est aussi prendre soin de son proche

Marie-Claire, fille d'un bénéficiaire à domicile, témoigne : « L'auxiliaire de vie était attentif, très doux dans les gestes, efficace avec un bon relationnel. Mon père était très content de sa présence joyeuse et bienveillante. J'étais soulagée. »

Beaucoup ignorent également les risques de l'isolement pour une personne âgée qui perd ses repères : la solitude - notamment à domicile - peut accélérer le syndrome de glissement et précipiter l'aggravation des troubles cognitifs.

Informar les aidants sur ces réalités, les orienter vers les bons professionnels, adapter la prise en charge à chaque situation — c'est une part essentielle de notre accompagnement.

"Nous organisons régulièrement des webinaires à destination des aidants : pour répondre à leurs questions, démystifier les pathologies, et les aider à construire un parcours de soin cohérent" explique Dounia, conseillère aux familles.

L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL, L'ISOLEMENT, LA CULPABILITÉ, LE SENTIMENT D'ÊTRE SEUL FACE À DES DÉCISIONS LOURDES : LES AIDANTS PORTENT UNE CHARGE QUE LA SOCIÉTÉ RECONNAÎT ENCORE TROP PEU.

La co-responsabilité : le fondement de l'accompagnement chez Alenvi

Chez Alenvi, nous portons la conviction que nous sommes collectivement responsables des personnes que nous accompagnons. C'est en nous coordonnant — aidants familiaux, professionnels du soin, auxiliaires de vie, médecins — que nous pouvons offrir un accompagnement véritablement sur-mesure et ajusté aux besoins de la personne.

Cette co-responsabilité, c'est chacun à sa juste place :

- Le proche aidant connaît les habitudes, les goûts, l'histoire de la personne mieux que quiconque. Cette connaissance intime est irremplaçable.
- L'auxiliaire de vie ou le coordinateur de la maison partagée est formé aux gestes de soins et aux pathologies neurodégénératives. Et en tant que tiers, il peut instaurer un lien souvent plus apaisé.
- Les professionnels de santé apportent leur regard clinique et leur expertise médicale.

Dans ce cadre collectif, l'aidant retrouve sa juste place. Il peut réinvestir la relation non plus comme soignant, mais comme fils, fille, conjoint. « Je suis beaucoup plus sereine maintenant », confie Florence. « J'ai vraiment le sentiment qu'on s'adapte au maximum à ma maman, à ses goûts et à son rythme. »

Des équipes autonomes pour un soin de qualité

Le secteur de l'aide à domicile est marqué par un turnover élevé, des professionnels peu reconnus, des interventions fragmentées.

L'intuition d'Alenvi a été de renverser cette logique : et si, plutôt que de multiplier les niveaux de contrôle, on faisait confiance aux auxiliaires de vie elles-mêmes ?

Le modèle des équipes autonomes est né de cette idée. Des « auxiliaires d'envie » travaillent en petites équipes responsabilisées : elles organisent leurs plannings, se coordonnent entre elles, et assurent ensemble le suivi des personnes dont elles s'occupent — dans un cadre sécurisant, avec formations et accompagnement réguliers. « Je préfère rester un peu plus longtemps plutôt que presser un bénéficiaire », explique Lila, auxiliaire de vie. Des professionnelles épanouies, qui s'inscrivent dans la durée — et qui permettent aux aidants d'avoir des relais de confiance auprès de leur proche.

**NOUS PORTONS LA
CONVICTION QUE
NOUS SOMMES
COLLECTIVEMENT
RESPONSABLES DES
PERSONNES QUE NOUS
ACCOMPAGNONS.**

Quand le domicile ne suffit plus : les maisons partagées Alzheimer

Souvent - lorsque le maintien à domicile atteint ses limites, la seule alternative reste l'EHPAD. Pourtant, sa structure standardisée ne convient pas à tous, particulièrement quand la personne âgée vit avec des troubles cognitifs.

Florence*, dont la maman vit aujourd'hui dans une de nos maisons partagées, résume bien ce moment que tant de familles traversent : « Un jour, j'ai compris que ma maman ne pouvait plus rester seule chez elle. Les oublis étaient devenus trop fréquents. Et puis il y avait ce souhait, souvent exprimé, d'éviter l'EHPAD. Alors j'ai commencé à chercher. Comme tout le monde. »

C'est pour proposer une troisième voie qu'Alenvi a créé des colocations Alzheimer : de petites maisons à taille humaine, où des personnes souffrant de troubles cognitifs vivent ensemble dans un cadre chaleureux et adapté, avec des auxiliaires de vie présents 24h/24.

L'accompagnement repose sur quatre piliers : être accompagné, faire avec, être chez soi, compter sur les autres et pour les autres.

Sophie, dont la maman a rejoint la Maison des Roses (la Colocation Alzheimer de L'Haÿ-les-Roses), témoigne : « Ici c'est la maison de maman, mais avec ses amis. Très adaptée à sa pathologie et au rythme qu'on voulait pour elle. On a retrouvé un lien social avec les familles, les colocataires et les amis autour de la maison. »

Les Bistrots Mémoire : recréer du lien entre aidant et aidé

Toujours pour soulager les aidants, Alenvi co-organise avec Le Kawaa (un café solidaire situé avenue Daumesnil à Paris) les Bistrots Mémoire : des événements gratuits, ouverts à tous, pensés pour les personnes âgées et leurs aidants. Animés par une neuropsychologue, ces rendez-vous prennent la forme d'ateliers et de conférences autour de l'art, de la mémoire, du lien — pour réinvestir la relation aidant/aidé autour d'un bon café.

Y participent les colocataires et bénéficiaires Alenvi, mais aussi des personnes âgées du quartier.



Depuis 10 ans, Alenvi transforme l'accompagnement des personnes fragiles en s'appuyant sur une expertise unique dans l'accompagnement des troubles cognitifs.

À domicile ou en maisons partagées Alzheimer, nous accompagnons une centaine de bénéficiaires en Île-de-France, avec 9 équipes autonomes d'auxiliaires de vie et 5 colocations Alzheimer (dans les Hauts de Seine et le Val de Marne).

Contactez-nous si :

- Vous cherchez une solution d'hébergement adaptée pour un proche vivant avec des troubles cognitifs
- Vous avez besoin d'un accompagnement à domicile
- Vous souhaitez participer à un webinaire d'information ou à un Bistrot Mémoire
- Vous souhaitez nouer un partenariat pour mieux orienter les aidants de votre territoire

Alenvi s'adresse aussi aux professionnels du secteur médico-social, aux associations et collectivités souhaitant mieux orienter les familles.

☎ 01 76 41 10 72 🌐 www.alenvi.io

MAISON DES AIDANTS DU HAVRE : UN ENGAGEMENT DURABLE DU CCAS CONTRE L'ISOLEMENT

CCAS DU HAVRE



Signataire de la charte Monalisa
depuis 2016



Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville du Havre s'engage depuis 14 ans aux côtés des aidants du territoire havrais et de son agglomération.

Ces aidants, dont le dévouement est aussi admirable qu'exigeant, assument au quotidien une mission à la fois noble et éprouvante. Leur engagement, marqué par une charge de travail répétitive et une polyvalence constante, engendre progressivement un stress accru, des troubles du sommeil, un sentiment de culpabilité profond, ainsi qu'un isolement social.

L'inauguration de la Maison des Aidants en 2022, représente une avancée déterminante dans la lutte contre l'isolement des personnes accompagnant au quotidien un proche en situation de dépendance. Ce lieu, conçu comme un espace d'accueil et de répit, offre à la communauté des aidants un cadre bienveillant pour se retrouver, du lundi au vendredi, y compris en soirée pour ceux exerçant une activité professionnelle.

Plusieurs dispositifs d'accompagnement y sont proposés, parmi lesquels des groupes de parole, un suivi psychologique individualisé ou encore des ateliers dédiés au lâcher-prise. Les aidants peuvent s'y rendre librement, que ce soit pour participer à une activité ou simplement échanger avec d'autres personnes partageant les mêmes réalités.

En effet, le rôle d'aidant s'exerce souvent dans une forme de solitude, les proches, famille ou amis s'éloignant parfois par méconnaissance, appréhension ou sentiment d'impuissance. La Maison des Aidants répond ainsi à un besoin essentiel en offrant un soutien structuré et accessible, tout en favorisant le lien social et la reconnaissance de ces aidants indispensables.



Au-delà des dispositifs d'accompagnement psychologique et de bien-être, et d'information, la Maison des Aidants déploie une palette d'actions visant à rompre leur isolement. Parmi celles-ci :

- **Des sorties estivales**, organisées entre juin et septembre, qui permettent aux aidants de s'évader le temps d'une journée ou d'une demi-journée. Au programme : visites de châteaux, de parcs, de musées, déjeuners au restaurant... Autant d'occasions de se ressourcer en petit comité (8 personnes maximum), favorisant ainsi les échanges et la convivialité.
- **Des ateliers mensuels**, tels que des cafés-philo ou des ateliers écriture, jeux de société, maquillage et modelage du visage, limités à 10 participants pour garantir un cadre intimiste et propice au dialogue.
- **Afin d'animer le calendrier annuel, plusieurs rencontres ponctuelles sont organisées**, telles que la traditionnelle galette des rois, une après-midi conviviale autour des crêpes, ainsi que le pique-nique dédié aux aidants, qui se déroule au sein du Parc de Rouelles moment privilégié de détente et de partage en plein air.

- **Le repas de Noël des aidants**, un temps festif particulièrement apprécié. Pour beaucoup, ce rendez-vous représente une rare occasion de célébrer les fêtes, souvent mises de côté en raison de la perte d'autonomie de leurs proches, qui éloigne progressivement famille et amis.

Ces initiatives, aussi variées qu'essentiels, illustrent l'engagement du CCAS à soutenir les aidants dans leur mission, tout en leur offrant des espaces de répit et de lien social.





LES EXPÉRIENCES INSPIRANTES DU RÉSEAU MONALISA

Mieux connaître l'isolement des aidants
pour mieux relever ce défi ensemble

PROXIMITÉ, CITOYENNETÉ ET RÉCIPROCITÉ POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS

ÉQUIPE CITOYENNE DU PÔLE ACCUEIL
AIDANTS-AIDÉS - CCAS DE LAVAL



Signataire de la charte Monalisa des
équipes citoyennes depuis 2025



X



L'établissement

Guichet unique d'information et de soutien des proches aidants de personnes de plus de 60 ans, atteintes de maladies neuro-évolutives, le pôle comprend trois services :

- une équipe mobile d'accompagnement (EMA) à domicile
- une plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) des aidants
- un accueil de jour autonome

Notre regard sur l'isolement des aidants

L'isolement des aidants est une réalité que nous observons lors de nos interventions. **Il se manifeste souvent petit à petit, à mesure que la maladie neuro-évolutive s'installe. L'aidant se retrouve alors fortement mobilisé, parfois au détriment de son propre équilibre.**

Cet isolement peut être renforcé par la difficulté à confier son proche à des inconnus et par le sentiment de culpabilité ressenti. On constate également que certains aidants ont des difficultés à identifier leur état de fatigue, ce qui rend d'autant plus important le repérage précoce des situations à risque d'épuisement.

Notre intervention

Nous avons la possibilité d'apporter notre pierre à l'édifice autour de deux axes : le lien social et le répit.

- Sur le volet lien social

Notre équipe contribue à rompre l'isolement en facilitant l'accès aux activités. Concrètement, cela passe par le transport des personnes malades, mais aussi par leur accompagnement. Cette présence permet de sécuriser les participants en favorisant leur venue.

Nous participons également à la préparation des espaces d'accueil, notamment lors des temps forts comme les après-midis dansants, qui sont des moments particulièrement appréciés pour leur dimension festive.

Parmi les activités proposées, nous accompagnons par exemple :

- une chorale, en partenariat avec l'association France Alzheimer Mayenne, favorisant l'expression et la mémoire émotionnelle ;
- des sorties champêtres estivales au sein d'une base de loisirs locale, avec au programme : cours de swin-golf, balade autour du plan d'eau, jeux de plein air et pique-nique ;
- des ateliers de peinture à destination des aidants, offrant un espace de détente et de valorisation personnelle ;
- les sorties "Evasion" à la journée : zoo, musée, bord de mer...

Ces actions permettent de renforcer la présence autour des personnes malades, tout en offrant aux aidants des moments d'échange et de respiration.

- Sur le volet répit

Nous intervenons également dans l'accueil des personnes malades au sein des locaux du Pôle accueil aidants-aidés, en l'absence de l'aidant, dans le cadre de la halte-répît. Ces moments permettent aux aidants de prendre du temps pour eux, en toute confiance.

Les personnes accompagnées participent à des activités encadrées, pensées pour leur bien-être :

- séances de gym douce adaptées ;
- séances de médiation par l'animal ;
- temps conviviaux autour de jeux de société ;
- balades extérieures.

Ces accueils, généralement organisés sur un après-midi complet, offrent un cadre chaleureux propice à la détente et au plaisir.

À travers ces actions, notre équipe contribue à créer un environnement bienveillant, où le lien social est entretenu et où le répit devient accessible. Mais il faut souligner que ce n'est pas à sens unique : ce sont avant tout des moments de partage. Nous y trouvons un véritable sentiment d'utilité, nourri par les échanges et la richesse humaine vécue aux côtés des personnes accompagnées. Nombreux sont les fous rires et moments émouvants à leurs côtés !

Le regard des professionnels

L'équipe professionnelle tient à saluer l'engagement des bénévoles du Pôle accueil aidants-aidés de Laval. Leur présence régulière et leur capacité d'adaptation sont essentielles à la qualité de l'accompagnement proposé. Nous formons une équipe soudée, fondée sur la complémentarité des rôles.

**L'AIDANT SE RETROUVE
FORTEMENT MOBILISÉ,
PARFOIS AU
DÉTRIMENT DE SON
PROPRE ÉQUILIBRE.**

DANS L'INDRE, BRISER LA SOLITUDE DES AIDANTS

EQUIPE CITOYENNE FRANCE
ALZHEIMER DE L'INDRE



Signataire de la charte Monalisa des
équipes citoyennes depuis 2026



FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
36 INDRE

X

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Avant d'évoquer ce que l'équipe citoyenne du réseau MONALISA du département de l'Indre réalise au sujet de la lutte contre l'isolement des aidants, il est nécessaire de donner quelques repères contextuels et géographiques. L'Indre, département rural, est le moins peuplé de la région Centre Val-de-Loire, sa population n'excède pas 216 000 habitants, elle est par ailleurs une population vieillissante avec 32 % de ses habitants qui sont âgés de 65 ans et plus.

Parce que le territoire est rural, ses habitants peuvent être davantage isolés que dans certains autres. Et ce pour plusieurs raisons, la première est l'éloignement géographique, puis la mobilité des personnes parfois devenue moins facile voire impossible, l'absence de leurs proches, actifs qui ont quitté la place pour des motifs professionnels, souvent, et un accès aux aides parfois rendu difficile.

Parce qu'il subsiste des représentations tenaces autour de la maladie d'Alzheimer et de ce qu'elle renvoie aujourd'hui encore au public, l'équipe citoyenne du département de l'Indre a le souhait ardent de changer le regard du public sur les aidés, d'une part, et de faire savoir l'isolement des aidants et leur fréquent désarroi, d'autre part.

Elle a le souhait, par ailleurs, de combattre cet isolement des aidés comme des aidants. Pour cela elle s'est engagée dans des actions de différentes natures en faveur des uns et des autres.

Il est tout d'abord indispensable d'identifier les personnes aidantes, puis ce que sont leurs besoins, leurs difficultés, et leurs questionnements. Pour cela, elle communique tout au long de l'année par divers canaux et médias.

Elle a donc recours à la presse, aux radios, aux chaînes télévisées, locales, et couvre de nombreux événements sous la forme de stands tenus à l'occasion de manifestations grand public, journées des aidants, journées de la santé et de la prévention, journée Alzheimer, etc.

Ensuite, elle a à cœur de travailler au maximum en réseau et pour cela, elle tente de développer des partenariats. Elle s'est ainsi rapprochée de la communauté 360 qui couvre le département, mais aussi de tiers-lieux comme ceux de La Roche-Bellusson, Carte Blanche, et Kaléidoscope sur le territoire ouest du département autour de Le Blanc, ou encore de structures d'accueil pour personnes âgées, d'ehpad tel que celui de La Charmée qui accueille l'équipe pour qu'elle y effectue certaines de ses actions, qui oriente des publics aidés ou encore le foyer résidence Domitys, lui aussi devenu lieu d'accueil pour la réalisation des sessions bisannuelles de formation. Enfin, parce qu'elle est une structure alternative qui offre des complémentarités à l'association, il existe d'étroites relations avec la plateforme de répit La Madeleine.

En effet les orientations vers l'une et l'autre des structures se font bilatéralement de manière à ce que le binôme aidant-aidé puisse avoir un recours optimisé aux actions proposées par chacune d'entre elles.

Une fois les publics ciblés, l'équipe met en oeuvre et déploie les actions spécifiques de l'association FRANCE ALZHEIMER en faveur des aidants.

Parmi elles, les cafés mémoire remportent un franc succès et ont donné lieu à ce qu'ils essaient sur le territoire. Après celui d'Argenton-sur-Creuse, est venu celui de Déols puis arrive celui du Poinçonnet.

À l'instar des cafés mémoire, des groupes de parole réservés aux aidants ont lieu à Châteauroux mais aussi à Le Blanc. Puis, afin qu'ils gagnent en performance dans leur rôle d'aidant, leur formation est assurée par l'association sous la forme de sessions de 16 heures qui ont lieu deux fois par an. Volontairement les groupes sont constitués que d'un petit nombre de participants de manière à leur proposer une version la plus adaptée à leurs besoins.

Parallèlement, tous les aidants devenus adhérents de l'association peuvent aussi bénéficier comme leur parent atteint de la pathologie, de consultations avec le psychologue de l'association à raison de cinq séances par an.

Parce que les aidants ont généralement du mal à faire appel au professionnel, c'est donc à l'occasion des rencontres régulières lors des cafés-mémoire ou des groupes de parole que ce dernier les y incite et particulièrement lorsqu'il perçoit chez eux du désarroi et de l'épuisement.

À cause de la spécificité rurale du département, il peut exister des difficultés liées aux distances géographiques, et du manque de moyen de transport quelquefois. L'équipe a fait en sorte de s'y adapter en développant des spécificités dans son offre. Même si les actions menées sont celles que l'Union Nationale FRANCE ALZHEIMER déploie sur l'ensemble du territoire, l'équipe a mené une réflexion pour optimiser son offre.

Pour cela, elle a développé le dispositif VILLES AIDANTES avec aujourd'hui 13 communes du département dont Châteauroux, chef-lieu du département, qui ont signé la charte. Elle poursuit ce travail avec l'objectif de sensibiliser très largement l'ensemble des communes du département.

Parce que les distances pour se rendre aux lieux des actions proposées peuvent être importantes, des systèmes d'entraide ont vu le jour. Soit les personnes ont recours au dispositif transport solidaire, soit il s'agit de transports organisés par les bénévoles de l'association.



PARCE QUE LES AIDANTS ONT GÉNÉRALEMENT DU MAL À FAIRE APPEL AU PSYCHOLOGUE, C'EST À L'OCCASION DES CAFÉS-MÉMOIRE OU DES GROUPES DE PAROLE QUE CE DERNIER LES Y INCITE ET PARTICULIÈREMENT LORSQU'IL PERÇOIT CHEZ EUX DU DÉSARROI ET DE L'ÉPUISEMENT.

La réussite du bon fonctionnement tient en grande partie à l'implication de l'équipe citoyenne du réseau MONALISA, notamment, aux bénévoles et à la « secrétaire » chargée de mission de l'association.

Cette dernière, interlocutrice de première ligne appréciant particulièrement le contact est à l'interface avec les différents acteurs, aidés, aidants. Parce qu'elle fait l'accueil téléphonique et physique des personnes primo-accédantes, elle informe, elle oriente vers le psychologue qui prend ensuite contact avec elles. À son tour il recueille les demandes, les besoins, et évalue chaque situation afin d'apporter les solutions à chacun de manière adéquate. Lorsqu'il les a rencontrées, il fait un partage des situations avec les bénévoles qui possèdent des qualités spécifiques, d'attention particulière, à la fois pour les aidés et pour les aidants. Du fait de leur excellente connaissance des situations individuelles, elles sont en mesure d'effectuer un suivi personnalisé des personnes.

Lorsque des aidants, pour un motif ou un autre ne peuvent se déplacer et donc être présents au groupe de parole, par exemple, elles les appellent au téléphone.

Les bénéfiques tiennent à la synergie qui est créée par l'équipe et la dynamique dans laquelle les aidants se trouvent engagés. Grâce à leur participation aux actions proposées, des liens se créent entre eux puis des relations d'entraide, de camaraderie, d'amitié naissent et l'isolement les quitte.

Enfin, en guise de conclusion et pour terminer sur une note singulière, d'une histoire positive à venir, les aidés peignent depuis quelques temps lors des ateliers de mobilisation cognitive. Leurs aidants ne manquent pas d'être séduits par leurs productions à la hauteur de leur investissement tout aussi grand qu'indéfectible. Aussi, une idée a germé au sein de l'équipe. Et avec conviction, les uns et les autres se sont emparés de l'idée pour faire naître un, « et si nous montrions nos productions ? », puis à suivre, un « Si nous exposions ? », et enfin un « Si nous nous montrions ? ».

Parce que la ville de Châteauroux a montré sa sensibilité et son implication à ce qui est réalisé pour les aidés et les aidants, elle a répondu favorablement à ce projet fédérateur initié par l'équipe. Elle prévoit donc de soutenir ce projet en ouvrant un de ses lieux d'exposition et de largement communiquer autour.

PROXIMITÉ, CITOYENNETÉ ET RÉCIPROCITÉ POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS

EQUIPE CITOYENNE FRANCE ALZHEIMER
VOSGES REMIREMONT



Signataire de la charte Monalisa des
équipes citoyennes depuis 2016



FRANCE
ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
88 VOSGES

X

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

Ouverte depuis un peu plus de 20 ans, l'antenne de Remiremont relais de l'association France Alzheimer 88 a vu de nombreuses personnes franchir les portes de ses locaux, que se soit des couples ou des enfants souvent isolés, n'ayant plus aucune solution pour s'accorder un peu de répit.

Souvent, cette maladie vécue comme honteuse ne permet plus d'avoir des relations. Les amis, la famille, s'éloignent, l'aidant se retrouve seul avec l'aidé à gérer le quotidien qui devient de plus en plus lourd au fil des jours. Alors, nous, bénévoles, nous sommes une bouffée d'oxygène pour eux.

Nous essayons de redonner du temps au temps par le biais de jeux simples, de discussions, d'animations, de rencontres intergénérationnelles avec les enfants du centre de loisirs, de chants mais également de partage autour d'un goûter ou même d'un repas dans la bonne humeur, le plaisir, l'écoute et la joie. Voilà les buts essentiels de nos après-midis

Nous valorisons au maximum l'aidé en lui apportant notre compréhension et en bannissant cette phrase : "il n'est plus capable de" en la remplaçant par "regardez ce qu'il peut encore faire !!!".

Beaucoup d'anciens aidants sont présents à nos côtés. Grâce à leurs précieux conseils et leurs témoignages, ils permettent aux nouveaux arrivants de se sentir écoutés, compris et surtout moins seuls.

Nous, bénévoles, nous essayons au maximum de redonner du plaisir et la joie de vivre à ces personnes si souvent oubliées. Nous permettons également à l'aidant de prendre quelques heures de repos sans l'aidé lorsqu'il se sent épuisé !!!

Pour nous, bénévoles, un sourire, un geste, une parole nous enrichissent dans ces belles rencontres.

CRÉER DU LIEN, OFFRIR DU RÉPIT

EQUIPE CITOYENNE DE L'ASSOCIATION
TRAIT-D'UNION AIDANTS-AIDÉS SUD



Signataire de la charte Monalisa des
équipes citoyennes depuis 2024



X



Sur le territoire rural de Neste-Barousse, l'isolement des aidants est une réalité souvent invisible. Pris dans un quotidien exigeant, beaucoup s'effacent peu à peu, faute de temps, de relais ou d'espaces pour souffler. Les personnes aidées, quant à elles, peuvent voir leur vie sociale se restreindre progressivement.

Face à ce double enjeu, l'association Trait-d'union aidants-aidés développe depuis plusieurs années des actions concrètes pour recréer du lien et proposer des solutions de répit adaptées sur les secteurs des Côteaux, des Baronnie, Neste, Barousse...

Parmi celles-ci, un projet mis en place en 2025 illustre particulièrement cette approche : un atelier hebdomadaire dédié aux personnes aidées, pensé à la fois comme un espace de socialisation et comme un levier de répit pour les aidants.

Organisé chaque mardi après-midi, ce temps d'accueil réunit un groupe de participants âgés de 78 à 96 ans, accompagnés par une infirmière et une art-thérapeute.

Au-delà des activités proposées, c'est avant tout un moment de rencontre et de convivialité qui s'installe. Les participants, venus de villages voisins, s'y retrouvent avec plaisir et assiduité. Les échanges, les sourires, la joie d'être ensemble témoignent de l'importance de ces temps collectifs. Pour les équipes de l'association comme pour les partenaires présents, ces instants ont une valeur inestimable.

Mais l'impact est aussi du côté des aidants. Pendant que leurs proches sont accueillis, ils peuvent disposer de quelques heures pour eux : participer à une activité, faire des démarches, ou simplement respirer. Ce temps de répit, même court, est essentiel pour prévenir l'épuisement et maintenir un équilibre de vie.



AU-DELÀ DES ACTIVITÉS PROPOSÉES, C'EST AVANT TOUT UN MOMENT DE RENCONTRE ET DE CONVIVIALITÉ QUI S'INSTALLE.

En parallèle, l'association propose tout au long de l'année des ateliers accessibles à tous (yoga sur chaise, sophrologie, stretching), ainsi que des temps forts comme les journées des aidants ou des actions de sensibilisation. Autant d'espaces qui contribuent à rompre l'isolement et à renforcer les liens sur le territoire.

Dans une logique complémentaire, Trait-d'union a également développé en 2025 une première expérimentation de séjours de répit pour les couples aidants-aidés. D'une durée de quatre jours et trois nuits, ces séjours offrent une véritable parenthèse hors du quotidien, dans un cadre naturel et sécurisant. Accueillis dans des lieux adaptés, les binômes bénéficient d'un accompagnement professionnel et d'activités pensées pour répondre à leurs besoins.

Les premiers retours sont sans appel : ces séjours permettent non seulement de se reposer, mais aussi de se retrouver autrement, dans une relation apaisée.

Fort de ce succès, le projet a vocation à se développer à plus grande échelle, avec l'ambition de proposer à terme ces temps de répit à un nombre plus important de couples, en lien avec de nombreux partenaires.

L'ensemble de ces actions repose sur un travail en réseau étroit avec les acteurs locaux — collectivités, organismes sociaux, professionnels de santé — permettant de repérer les situations d'isolement et d'y apporter des réponses adaptées.

À travers ces initiatives, Trait-d'union aidants-aidés affirme une conviction forte : lutter contre l'isolement passe avant tout par la création de liens, l'attention portée à chacun et la mise en place de solutions concrètes, humaines et accessibles.

DANS L'AUBE, MONALISA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES AIDANTS

COOPÉRATION MONALISA DE L'AUBE



Une coopération Monalisa
active depuis 2016



Des bénévoles attentifs aux situations d'aidance et d'isolement

Dans le cadre des accompagnements réalisés par les équipes citoyennes Monalisa dans l'Aube, il arrive que les bénévoles soient en contact avec des personnes âgées en situation d'isolement, parfois elles-mêmes proches aidantes, ou accompagnées au quotidien par un aidant familial.

Ces situations révèlent parfois des personnes qui méconnaissent l'existence des dispositifs d'aide et de répit et se retrouvent ainsi seules face à la fatigue, à la charge mentale ou aux contraintes d'organisation du quotidien.

Lorsque ces situations ne sont pas déjà suivies par une plateforme de répit ou un dispositif d'accompagnement des aidants, les bénévoles jouent un rôle essentiel d'information et d'orientation.

Un partenariat structurant avec les plateformes de répit

Dans l'Aube, la coopération MONALISA s'appuie sur un partenariat avec les plateformes de répit du département, portées par différents acteurs (France Alzheimer, Le Médou et la Fédération ADMR). L'ensemble du territoire est couvert par ces plateformes, ce qui permet d'offrir des solutions accessibles à tous les aidants, quel que soit leur lieu de vie.

Les bénévoles, parce qu'ils sont sensibilisés à ce sujet, peuvent transmettre en cas de besoin un dossier d'information qui recense les principaux dispositifs existants : solutions de répit, relayage, accompagnement psychologique gratuit, temps de convivialité, séjours ou encore accompagnements spécifiques proposés par les plateformes.



EN CROISANT LES REGARDS ET LES PRATIQUES ENTRE BÉNÉVOLES ET PROFESSIONNELS, LA COOPÉRATION MONALISA DE L'AUBE PERMET DE CONSTRUIRE UNE RÉPONSE COLLECTIVE.

Outiller les bénévoles face aux réalités de l'aidance

Même s'il n'existe pas de projet d'équipe citoyenne spécifiquement dédié aux couples aidants-aidés dans l'Aube, **la coopération permet de mieux soutenir les bénévoles lorsqu'ils sont confrontés à ces situations.** Des réunions thématiques sont régulièrement proposées pour approfondir certaines problématiques, notamment la maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés, ou encore les manières de maintenir le lien relationnel dans la durée malgré les difficultés.

Ces temps de sensibilisation contribuent à renforcer la compréhension des situations vécues et à sécuriser les accompagnements réalisés par les bénévoles.

Sensibiliser l'ensemble des acteurs du lien social

La dynamique de coopération s'étend également aux aides à domicile qui assurent des missions de lien social et qui peuvent, elles aussi, être confrontées à des situations d'isolement ou d'aidance complexes. En croisant les regards et les pratiques entre bénévoles et professionnels, la coopération Monalisa de l'Aube permet de construire une réponse collective, ajustée et au plus près des personnes les plus isolées, qu'elles soient aidantes ou aidées.

Le petit +

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES



ROMPRE LA SOLITUDE DES AIDANTS

France Culture

Diffusé le vendredi 22 novembre 2024



LES PROCHES AIDANTS : UNE POPULATION HÉTÉROGÈNE

Thomas Blavet (DREES, Institut des Politiques Publiques, Paris School of Economics),
Yann Caenen (DREES)

Publié en mai 2023



AGIR POUR LES AIDANTS 2E STRATÉGIE DE MOBILISATION ET DE SOUTIEN 2023-2027

Dossier de presse du vendredi 6 octobre 2023



AIDER UN PROCHE: UNE SITUATION À RISQUES

CREDOC Consommation & Modes de Vie N°CMV314





NOS LIVRETS THÉMATIQUES SONT ÉVOLUTIFS !
VOUS SOUHAITEZ Y AJOUTER VOTRE
CONTRIBUTION ? CONTACTEZ-NOUS !

MONALISA FRANCE

[HTTPS://WWW.MONALISA-ASSO.FR/](https://www.monalisa-asso.fr/)
COMMUNICATION@MONALISA-ASSO.FR