



## ÊTRE ÉCOUTÉ, ÉCHANGER, RENCONTRER

Vous avez besoin d'être écouté, d'échanger sur votre situation de proche aidant, ou encore de rencontrer d'autres aidants, vous trouverez ci-dessous des informations utiles qui peuvent vous aider.



### Lignes d'écoute

Plusieurs services téléphoniques (gratuits ou au prix d'une communication locale) orientent, conseillent, soutiennent les aidants à domicile de personnes handicapées ou de personnes âgées en perte d'autonomie.

Vous pouvez contacter le **n° unique national d'information** pour les aidants et les personnes âgées en perte d'autonomie **08.20.10.39.39**. Le service répond du lundi au vendredi de 9 h à 18 h

D'autres lignes d'écoute dédiées existent :

#### **Avecnosproches.com : 01.84.72.94.72**

Vous accompagnez un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge, l'association propose une ligne d'écoute nationale disponible tous les jours de 8h à 22h.

#### **UNAFAM : 01.46.95.40.92**

Si votre proche souffre d'une maladie psychique, vous pouvez contacter la ligne d'écoute 92 dédiée aux familles.

#### **Schizo-oui : 01.45.89.49.44**

Vous accompagnez un proche qui souffre de schizophrénie, vous pouvez contacter l'association Schizo-oui le lundi, mercredi ou vendredi après-midi de 13h30 à 18h30. Le service d'écoute est gratuit et tenu par une psychologue clinicienne.

#### **Allo France Alzheimer : 08.00.97.20.97**

Cette ligne d'écoute s'adresse aux aidants de proches souffrant de la maladie d'Alzheimer.

#### **France Parkinson : 01.43.43.43.15**

Une équipe de bénévoles est disponible pour répondre à toutes les inquiétudes et aux besoins d'échanges des familles qui accompagnent un proche souffrant de la maladie de Parkinson de 9h30 à 12h30, du lundi au vendredi.

#### **Communauté 360 : 08.00.36.03.60**

Pour vous, aidants, ce service peut faciliter l'accès aux soins de la personne en situation de handicap que vous accompagnez. Il peut vous donner des solutions pour vous assister, lorsque vous avez besoin de répit, d'écoute ou de repos.





### **Ecoute AFSEP : 08.05.69.13.79**

Cette ligne d'écoute s'adresse à toute personne touchée ou concernée par la sclérose en plaques (permanences lundi et mardi de 18h à 20h, mercredi, jeudi et vendredi de 18h à 19h, samedi et dimanche de 13h à 14h)

### **Ecoute Cancer : 08.00.94.09.39**

La Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées par la maladie et à leurs aidants un service téléphonique animé par des professionnels.

## **Échanger lors de rencontres**



Les Aidants peuvent se sentir isolés dans leur rôle au quotidien. **Les groupes de paroles** permettent aux Aidants de rencontrer d'autres Aidants afin de partager leur expérience du quotidien, leurs astuces et leurs conseils. Ces rendez-vous réguliers permettent de s'exprimer librement et d'être écouté sans jugement et avec bienveillance. C'est l'occasion d'échanger avec des pairs, de mieux comprendre la maladie, de découvrir des parcours d'Aidants différents, et de s'entretenir avec des professionnels... Les Aidants peuvent également solliciter des entretiens en individuel lorsqu'ils sont confrontés à une problématique particulière liée à leur rôle d'Aidant.

**La Plateforme des Aidants** propose des **Cafés des aidants** chaque mois : des **groupes de paroles** animés par des psychologues et permettant à chacun de partager son expérience et son vécu, ont lieu gratuitement sur inscription au **01.41.22.57.51**

- Boulogne-Billancourt : Jeudi de 10h30 à 12h
- Saint-Cloud : Lundi de 10h30 à 12h, 3 bis rue des Avelines (Clic Gérico)
- Sèvres : Mardi de 10h30 à 12h, 64 rue des Binelles (Maison de la Famille)

La psychologue de la Plateforme propose également des entretiens individuels pouvant se dérouler en présentiel. Les entretiens individuels d'écoute et de soutien psychologiques visent à répondre aux questionnements des aidants sur l'accompagnement de leur proche.

**La Société Saint-Vincent-de-Paul** propose des Cafés rencontres en partenariat et en alternance avec **le Secours Catholique** à Saint Joseph Artisan, 36, rue du 18 Juin à Saint-Cloud.

Renseignements auprès de Vincent Noël au **06.25.13.37.59**

### **UNAFAM**

**L'Unafam** (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) organise une réunion de convivialité ainsi qu'un groupe de parole, une fois par mois, à la Maison de l'Amitié, 14 rue des Ecoles.

Pour s'inscrire : [unafam.saintcloud@orange.fr](mailto:unafam.saintcloud@orange.fr)





République française  
Ville de Saint-Cloud

Pôle Solidarité, citoyenneté et santé

Fiche 2

### France Parkinson

L'association tient des permanences à la Maison des Usagers de l'Hôpital Foch à Suresnes. Une équipe de bénévoles reçoit avec ou sans rendez-vous (06 33 46 24 84) afin de faire découvrir l'Association France Parkinson et de répondre aux questions sur la maladie et les aides les 1er, 3ème et éventuellement 5ème vendredis de 14h00 à 17H00.

### Schizo-oui

« Entre nous, famille » est une activité mensuelle (calendrier) se tenant à Paris, ouverte un samedi après-midi par mois. Des membres de l'entourage se réunissent pour échanger leur vécu personnel, au quotidien.

Mail : [psychologue@schizo-oui.com](mailto:psychologue@schizo-oui.com)

Plus d'informations par mail : [contact@schizo-oui.com](mailto:contact@schizo-oui.com)

### Echanger en ligne



Des associations proposent des échanges en ligne ou des webinaires pour les aidants ne pouvant se déplacer ou laisser leurs proches.



### Ma Boussole Aidants

Ma Boussole Aidants est un service digital gratuit qui centralise les informations et aides disponibles en proximité. Il permet d'accéder en quelques clics à des solutions géolocalisées et personnalisées en fonction de la situation de l'aidant et de son proche.

Les cafés « Ma Boussole Aidants » ont pour objectif d'échanger sur des enjeux que rencontrent les aidants et de mettre la lumière sur les solutions qui existent.

Pour plus d'informations : [contact@maboussoleaidants.fr](mailto:contact@maboussoleaidants.fr)

<https://www.maboussoleaidants.fr/ma-vie-daidant/devenir-aidant/cafes-ma-boussole-aidants-programme-replay-inscription>



### La Compagnie des Aidants

La Compagnie des Aidants a pour objectif de développer l'entraide et les échanges entre les aidants.

Une chaîne de podcasts « la voix des Aidants » pour informer les aidants et sensibiliser le grand public à la cause de l'aidance.

Les épisodes abordent le quotidien des aidants, par exemple leurs difficultés à concilier vie familiale et vie professionnelle ou encore leur place à redéfinir et à trouver auprès de leur proche.





République française  
Ville de Saint-Cloud

Pôle Solidarité, citoyenneté et santé

Fiche 2

Des professionnels de santé, responsables associatifs se retrouvent pour en parler et apporter des solutions concrètes.

Un podcast sur un ton bienveillant et sans tabou pour aborder avec optimisme et profondeur tous les aspects de la vie des aidants !

Un forum de discussion et une messagerie privée pour rentrer en contact avec d'autres aidants est également disponible

Pour plus d'informations : <https://lacompaniedesaidants.org/>

Tél : 01.76.28.40.81



### Association Française des Aidants

Depuis sa création en 2003, l'association Française des Aidants écoute et porte la parole des proches aidants. Elle anime un réseau national de Café des Aidants. Pour plus d'informations et vous inscrire : [aidants.fr/16105-2](https://aidants.fr/16105-2)



### Journée nationale des aidants

Créé en 2015, le Collectif Je t'Aide est composé de 26 structures membres et a trois objectifs principaux : faire avancer les droits des aidants, les rendre plus visibles et transformer la société afin qu'elle agisse auprès des aidants. Pour cela, il mène des actions de plaidoyer et de communication telles que l'interpellation des candidats aux élections, la production de plaidoyers et d'études, l'organisation de campagnes de sensibilisation, du Prix InitiativeAidants et de la Journée Nationale des Aidants **qui a lieu chaque 6 Octobre.**

[www.associationjetaide.org/2022/05/10/journee-nationale-des-aidant-es-2022](http://www.associationjetaide.org/2022/05/10/journee-nationale-des-aidant-es-2022)

[Je t'aide - Tout un collectif pour les aidant.e.s \(associationjetaide.org\)](http://www.associationjetaide.org)

