

Dispositif pour le départ
en vacances des aidants familiaux

UN RÉPIT MÉRITÉ

S'engager pour
les vacances
de ceux
qui aident

vacances
ouvertes 



LES ENJEUX DU SOUTIEN AUX AIDANTS

De la difficulté d'être aidant	4
Le projet vacances, une solution concrète et originale au besoin de répit des aidants	5

LE PROJET VACANCES EN CLAIR

À qui s'adresse notre dispositif ?	6
Comment le mettre en œuvre ?	6
Les bénéficiaires attendus	7
Devenez partenaire de Vacances Ouvertes	8
Le déroulement... Pas à pas	9

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE EN POITOU-CHARENTES

Historique et chiffre-clés	10
Les projets collectifs menés à bien	11



VACANCES OUVERTES

accompagne et finance des projets de départs en vacances

Vacances Ouvertes est une association fondée en 1990, dont la vocation est de **favoriser l'accès aux vacances des personnes qui en sont exclues**. Son but est d'aller au-devant de publics qui n'ont pas ou plus accès aux vacances et qui ont donc besoin à la fois de **financements** mais aussi **d'accompagnement** pour construire leur projet.

La loi de lutte contre les exclusions de 1998 - et notamment l'article 140 - **est venue renforcer cette impulsion initiale** en replaçant cette action dans la perspective plus vaste du **droit aux vacances** : « **l'égal accès de tous**, tout au long de la vie, à la culture, à la pratique sportive, **aux vacances et aux loisirs** constitue un objectif national. Il permet de garantir l'exercice effectif de la citoyenneté ».

Vacances Ouvertes intervient sur l'accompagnement des acteurs du secteur social et n'aide pas directement le grand public.

L'association propose :

- **un financement**, grâce à son partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances : attribution de bourses pour les projets de départs en vacances de familles, de jeunes, de personnes isolées, de personnes en situation de handicap et d'aidants familiaux, **via la redistribution des aides aux projets vacances (APV) de l'ANCV**
- **un pilotage** : cadrage et suivi des structures porteuses de projets, mise à disposition de ressources méthodologiques et matérielles,
- **une expertise** : offre de formation, conseil en ingénierie de dispositifs, études thématiques.

Une réflexion a été menée à partir de 2006 sur la région Poitou-Charentes autour de la question de l'accès aux vacances des aidants familiaux. Celle-ci a été suivie d'une expérimentation du dispositif dès 2008.

LES ENJEUX DU SOUTIEN AUX AIDANTS

Ils sont :

- 75% à ressentir une fatigue morale et physique ou à subir un stress inhérent à leur fonction
- 40% des aidants familiaux affirment que leur rôle ne leur permet plus de partir en vacances⁴.

De la difficulté d'être aidant

Une étude a été réalisée par Vacances Ouvertes sur le nombre d'aidants familiaux¹ et leur accès aux vacances.

L'enquête INSEE « Handicaps, Incapacités, Dépendance » révèle que **28% des personnes de plus de 60 ans bénéficient d'une aide régulière.**

Ce taux rapporté à la population française de plus de 60 ans (soit 11.9 millions en 2007) conduit à l'estimation suivante : **environ 3.7 millions de personnes sont en situation d'aidant en France.**

Difficile d'obtenir une idée précise du nombre d'aidants en France. Mais avec l'augmentation à venir du nombre de personnes dépendantes, on peut être certain que le rôle des aidants va devenir crucial.

De nombreuses études prouvent que **prendre en charge une personne âgée a des impacts négatifs :**

- les aidants négligent leur santé² alors qu'apparaît une « pathologie de l'aidant » et que leur taux de mortalité est supérieur à la moyenne³
- les aidants s'isolent avec le temps et peuvent subir des difficultés financières s'ils doivent quitter leur travail.

Par conséquent, être aidant peut mettre en danger la santé physique et psychique d'un individu.

Or, ils sont un maillon clé dans le maintien à domicile. 80% des personnes âgées aidées vivent à domicile grâce à leur entourage⁵.

Le soutien aux aidants familiaux est donc indispensable à l'heure actuelle.

Les réponses à apporter aux aidants familiaux doivent être de diverses natures :

- mise à disposition d'informations
- soutien psychologique
- organisation de temps de répit.

Vacances Ouvertes apporte des solutions à ce dernier point.

1 - L'étude complète est disponible sur demande

2 - Voir Étude Régionale de Santé « Femmes aidantes et santé », 2002, M. Valette et M. Membrado

3 - Voir NOVELLA J.L., MORENNE I., JOVENIN N., BLANCHARD F., « Prévenir le syndrome de l'épuisement de l'aidant du sujet âgé pour un meilleur maintien à domicile », la revue de gériatrie, février 2001, n°2, tome 26

4 - Selon l'outil quantitatif « échelle de Zarit » qui mesure le « fardeau de l'aidant »

5 - INSEE 2002-2003 - Données sociales

Le projet vacances, une solution concrète et originale au besoin de répit des aidants

Vous qui, comme nous, êtes aujourd'hui convaincus de l'importance du rôle des aidants familiaux et de leur dévouement, il nous reste encore à insister sur le risque d'épuisement existant. **Comment soutenir ces aidants ? Comment éviter leur épuisement ?**

Des actions à destination des aidants existent aujourd'hui : conférences, réunions d'information, groupe de paroles... Mais il est souvent difficile de les mobiliser.

Ces derniers peuvent rencontrer trois principales difficultés :

- ils ne se reconnaissent pas dans cette appellation d'« aidant »
- ils ne sont intéressés ni par des sujets trop techniques, ni par le fait d'exprimer leurs difficultés
- il leur est difficile de dégager du temps pour des rencontres...

Les vacances, le repos, le répit, le plaisir, permettent de mieux affronter les difficultés du quotidien quelles qu'elles soient.

Les vacances peuvent constituer une solution...

- 1 • **Construire un projet vacances, c'est s'intéresser à soi :** c'est de l'aidant dont il s'agit, de ses vacances. En se focalisant sur lui, cette action se distingue des aides aux aidants « traditionnelles ». Les questionnements visés dans les actions d'aide aux aidants peuvent apparaître en périphérie d'un tel projet (résistances au changement, culpabilité vis-à-vis de la personne aidée, acceptation du besoin de temps pour soi...).
- 2 • **Mettre en œuvre un projet vacances, c'est se procurer du plaisir.** Le projet vacances fait le pari de valoriser les aidants à travers une action qui leur procure du bien-être, qui les renforce, qui stimule du même coup leur énergie « de se vouloir du bien », et qui leur apprend à prendre du temps pour eux.
- 3 • **Proposer un projet vacances aux aidants familiaux, c'est donner un contenu au « droit au répit ».** Au regard des difficultés existantes pour se faire remplacer (acceptation de la personne aidée, coût...), les actions permettant ce répit sont encore rares.
- 4 • **Soutenir le départ en vacances des aidants familiaux,** public manifestement exclu, est légitime, puisque « l'égal accès de tous, tout au long de leur vie, [...], aux vacances et aux loisirs constitue un objectif national » (Loi du 29 juillet 1998 relative à la lutte contre les exclusions, art. 140.)
- 5 • **Un projet vacances est un pas vers l'acceptation du besoin de temps pour soi** lorsque l'accompagnement au quotidien devient trop difficile.

Pour les aidants, comme pour d'autres publics en difficulté, **commencer par proposer des vacances** prend à rebours l'idée communément admise qu'il faut d'abord résoudre les autres problèmes.

LE PROJET VACANCES EN CLAIR

À qui s'adresse notre dispositif ?

Le dispositif concerne **les aidants familiaux**, c'est-à-dire les personnes assumant une aide quotidienne et multiforme **auprès d'un parent âgé et/ou dépendant**.

Il s'agit dans la majorité des cas (90%) du conjoint, d'un enfant de la personne âgée ou dépendante, parfois d'un voisin ou d'une relation amicale.

Comment le mettre en œuvre ?

NOUS

OBJECTIF 1

- Créer et favoriser la complémentarité entre les acteurs locaux et les dispositifs existants sur un territoire

OBJECTIF 2

- Sensibiliser les aidants au besoin de répit

OBJECTIF 3

- Soutenir méthodologiquement et financièrement les structures locales dans la mise en place d'un projet vacances en direction des aidants

VOUS

RECENSER ET PROMOUVOIR

- Lister les actions à destination des aidants existant sur votre territoire
- Promouvoir notre intervention au sein des réseaux locaux
- Faciliter les partenariats avec les dispositifs et les aides existantes

COMMUNIQUER

- Lancer la thématique « aidants » en organisant des actions spécifiques (conférences...)
- Intégrer la thématique « aidants » dans des actions déjà existantes (groupes de paroles, rencontres...)

ACCOMPAGNER ET FORMER

- Créer un dispositif de départ en vacances en proposant des séjours accompagnés (professionnels, bénévoles) ou non pour les aidants ou pour le couple aidant-aidé.
- Former les intervenants au montage d'un projet vacances

Les bénéfices attendus

Le principal but de ce dispositif est de prévenir le risque d'épuisement de l'aidant familial. L'implication de l'aidant dans un projet vacances peut engendrer deux types d'effets qu'ils soient directs (survenant rapidement après le projet vacances) ou plus indirects (dont la survenance est liée au travail réalisé après le projet vacances).

Les principaux effets directs attendus sont :

Un mieux-être :

moins de stress, regain d'énergie au retour

Une meilleure insertion sociale :

rencontres avec d'autres aidants habitant à proximité, autres rencontres pendant le séjour, participation à de nouvelles activités au retour.

Les effets indirects attendus pour les aidants et les personnes aidées sont :

Amélioration de la relation aidant-aidé :

plus de dialogue entre l'aidant et l'aidé, renforcement de la bien traitance de la personne aidée

Réalisation d'un travail par l'aidant sur son rôle et ses limites :

acceptation de son besoin de répit voire organisation régulière de moments de pause, participation à des réunions d'information, des formations et/ou des groupes de paroles.

Devenez partenaire de Vacances Ouvertes

Vous êtes une structure et vous souhaitez vous investir sur la question du besoin de répit des aidants familiaux, Vacances Ouvertes vous propose :

- un accompagnement méthodologique **gratuit** au montage de projet vacances (selon les besoins : rencontre sur site, permanence téléphonique, animation de réunions d'information...)
 - une aide financière en **Chèques-Vacances** (grâce à notre partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances) attribuée aux projets vacances
 - une aide logistique dans la recherche d'une éventuelle solution de remplacement pour la personne aidée ou dans la recherche d'un lieu de vacances pour l'aidant
- L'association met à disposition plusieurs outils :**
- des affiches et des plaquettes d'information à destination des aidants afin de leur faire connaître cette possibilité d'aide et d'accompagnement, ainsi qu'un guide pratique pour le départ en vacances, à leur diffuser avant le départ
 - des ateliers d'échanges entre les porteurs de ce type de projet afin que chacun puisse partager sa méthodologie (information, mobilisation des aidants, comment les amener à accepter leur besoin de répit, travail sur la solution de remplacement...).

Les modalités d'accès

Vous pouvez solliciter à tout moment de l'année Vacances Ouvertes pour réfléchir à un projet vacances pour les aidants. Une rencontre sera organisée si nécessaire.

Peuvent être soutenus les **projets de vacances individuels ou collectifs**, accompagnés par des professionnels / bénévoles ou non :

- avec des aidants, et/ou les personnes aidées, et/ou les autres membres de leur famille
- prévoyant des départs d'**au moins 4 nuits** en France à toute période de l'année

Les critères sont détaillés sur l'appel à projets disponible sur le site de l'association (www.vacances-ouvertes.asso.fr, partie Aidants).

Les structures porteuses d'un projet vacances à destination des aidants familiaux peuvent être :

- des Conseils généraux
- des MSA
- des CRAM
- des caisses de retraite complémentaires,
- des Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique
- des CCAS
- des assistantes sociales
- des centres hospitaliers (assistantes sociales des soins de suite)
- des structures d'aide à domicile
- des associations de familles
- des associations d'animation générale
- des associations spécialisées personnes âgées, vieillissement ou maladie
- etc...

Le déroulement... Pas à pas

Suite à l'étude réalisée, une expérimentation a été menée en Poitou-Charentes. Cette dernière a permis d'estimer le temps nécessaire au montage de ce type d'actions.

Les tableaux ci-dessous proposent des éléments de questionnement et des durées afin de vous aider à structurer votre projet.

en externe

Echéance minimum	Action à effectuer
6 mois avant le départ	Financement du projet : - coût global du projet - partenaires financiers à trouver
3 mois avant le départ	Diffuser l'information Sensibiliser les aidants si le groupe n'est pas constitué
Entre 1 et 3 mois avant le départ	Instruction du projet par Vacances Ouvertes : décision quant au montant de l'aide financière attribuée

NB : ces informations sont données à titre indicatif.

en interne

Echéance minimum	Action à effectuer
Entre 6 et 9 mois avant le départ	Prendre contact avec Vacances Ouvertes Prévoir une rencontre si nécessaire
6 mois avant le départ	Réflexions autour du projet envisagé : - quel type de départ soutenu : en individuel ou en groupe, accompagné ou pas ? - quel public : travail avec un groupe d'aidants déjà existant ou travail de sensibilisation à mener pour trouver des aidants - quelles modalités : Si départ sans la personne aidée : mise en place d'une solution de remplacement sécurisante Si départ collectif : trouver un hébergement accessible, qui peut accompagner ?
1 mois avant	Implication des aidants : travail sur les freins potentiels Si départ sans l'aidé : travail sur la culpabilité Si départ accompagné : travail sur la place de l'aidant par rapport aux accompagnateurs

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE EN POITOU-CHARENTES

Témoignages

“J’ai pu reprendre du tonus et me reposer la nuit. Ma santé est meilleure. Cela m’a permis de décompresser et de retrouver de la patience.”

“Ayant mis ma mère en hébergement temporaire, j’ai pu décompresser sachant qu’elle était entre de bonnes mains et sous surveillance. C’était rassurant qu’elle ne soit pas seule pour s’alimenter, se laver. Le calme de la mer et le changement d’air nous ont fait oublier pour quelques temps les problèmes familiaux. J’ai pu partir sans m’inquiéter pour ma mère.”

Historique et chiffre-clés

En 2009, 68 personnes dont 33 aidants sont parties en vacances dans le cadre de ce dispositif avec une aide de l’ANCV en Chèques-Vacances s’élevant à 9 000 euros.

- 16 aidants sont partis en individuel.
- 17 aidants sont partis au sein des deux projets de vacances collectifs.
- 27 départs ont concerné des départs aidants-aidés et 6 des départs d’aidants (sans les personnes aidées).

Le CCAS de Châtelleraut et le Comité Local France Parkinson Vienne ont proposé des départs collectifs aidants-aidés.

Télécharger le bilan complet des actions menées en Poitou-Charentes pour 2008 et 2009 sur le site internet de Vacances Ouvertes (www.vacances-ouvertes.asso.fr)

Les projets collectifs menés à bien

Centre Communal d’Action Sociale de Châtelleraut

Départ aidants-aidés

5 couples
Séjour de 4 jours à proximité
Présence de personnel professionnel du CCAS
Pathologies des personnes aidées diverses

Objectif

Le séjour proposé devait permettre aux aidants de partir avec la personne aidée tout en s’accordant des « moments » en compagnie d’autres aidants dans la même situation. Durant ces moments, les personnes dépendantes ont été prises en charge par des professionnels. L’objectif à plus ou moins long terme était d’amener les aidants à confier ponctuellement les personnes dépendantes à l’accueil de jour. Enfin, le personnel encadrant du voyage a pu transmettre certains savoir-faire aux aidants : conseils pratiques, postures, déplacements, alimentation...

Comité Local France Parkinson Vienne

Départ aidants-aidés

12 couples
Séjour de 7 jours à proximité
Présence d’accompagnateurs bénévoles
Ensemble des personnes aidées concerné par la maladie de Parkinson

Objectif

Permettre à un groupe composé de personnes souffrant de la maladie de Parkinson et de leurs aidants de partir en vacances ensemble à un juste prix (c’est-à-dire à un prix « normal » sans surcoût lié à la maladie).

Les aides mobilisées par ces deux projets

- via Vacances Ouvertes : ANCV, Conseil Régional
- partenariats : CCAS, MSA, Conseil Général, Groupement Régional de Santé Publique

VOS CONTACTS

Vous qui souhaitez réfléchir
à la question du répit des aidants,
l'association Vacances Ouvertes
est à votre disposition.

► Mme Alexandra GREZANLE

Chargée de développement
10, résidence Beaupuy - 86000 POITIERS
05 49 01 49 69
agrezanle@vacances-ouvertes.asso.fr

► Mme Marie-Magdeleine HILAIRE

Déléguée Générale
1, rue de Metz - 75010 PARIS
01 56 03 92 92
mmhilaire@vacances-ouvertes.asso.fr

Pour plus d'informations :
www.vacances-ouvertes.asso.fr
Partie Aidants

Vous y trouverez :

- l'appel à projets destiné aux structures locales
- le bilan complet des actions 2008 et 2009 en Poitou-Charentes
- des liens utiles et la revue de presse
- le dossier de présentation

Un projet soutenu par



Notre association
est partenaire des régions

