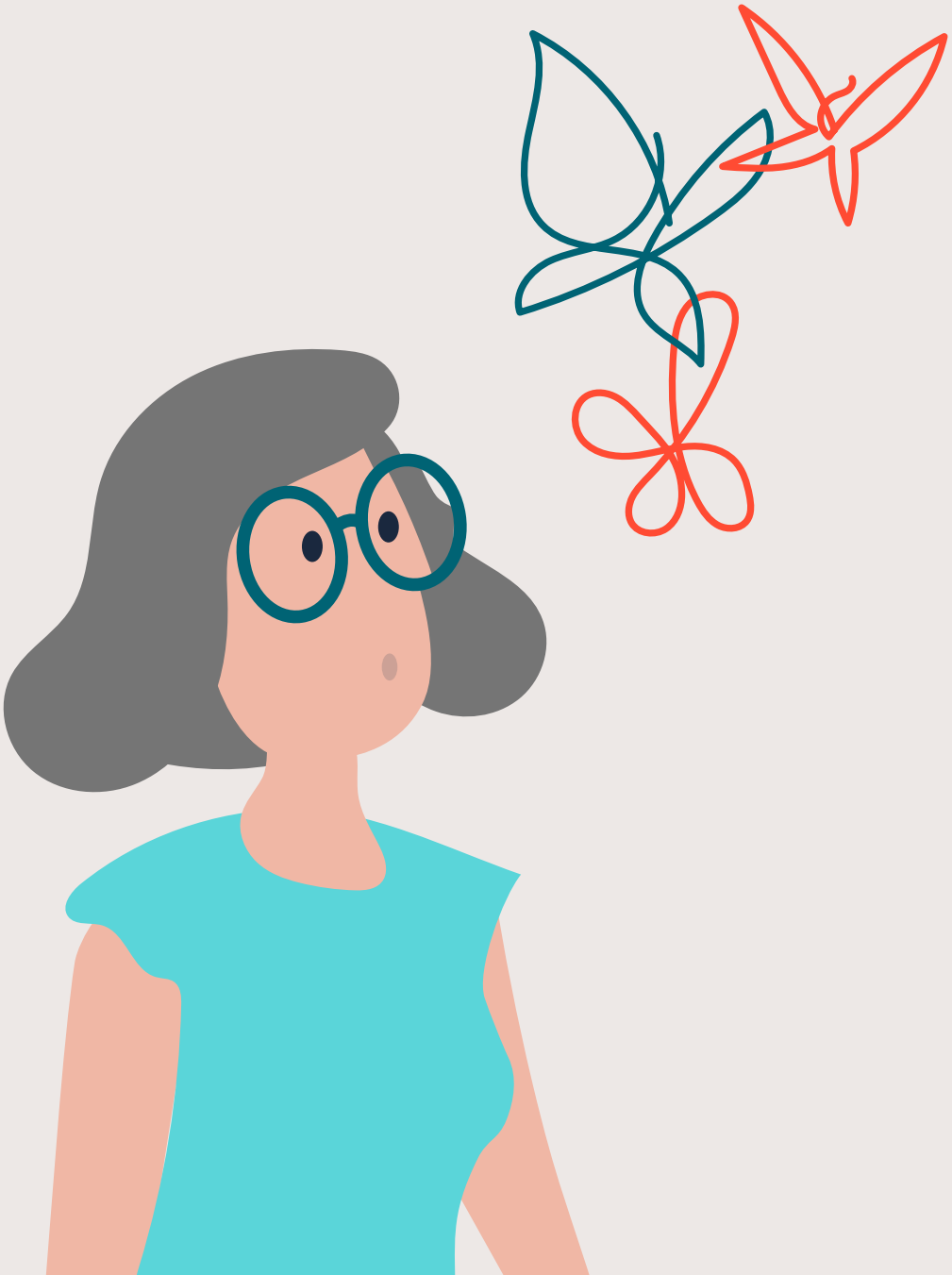
essentiel autonomie
malakoff humanis

GUIDE PRATIQUE

Comment bien accompagner un proche en situation de handicap



Sommaire

Handicap : de quoi parle-t-on ? 4

La définition légale du handicap 4

Les typologies de handicap 5

Les impacts sur la vie quotidienne de la personne atteinte 6

Des impacts en miroir sur la vie des proches aidants 9

Quelles démarches ? 10

Faire reconnaître le handicap : les démarches auprès de la MDPH 10

Les autres organismes à contacter 13

Quelles aides demander, à qui, pour qui ? 15

Travailleur en situation de handicap : vos démarches 18

Vivre le handicap au quotidien 21

Les aides à domicile (aides humaines) 21

Les aides « techniques » 23

Adapter le logement : mode d'emploi 24

Les déplacements de mon proche : quelles solutions ? 27

Formations, groupes de parole… être aidé(e) à mieux aider ! 28

Du temps pour soi : les solutions de répit, les congés, conseils pratiques pour s'organiser 30

4 bonnes pratiques pour mieux gérer votre temps 33

Les structures d'accueil 35

Domicile ou établissement : comment faire le bon choix ? 35

Les hébergements adaptés : quelles solutions, pour qui ? 36

Les services Malakoff Humanis 39

#1 Accompagnement Social Plus 39

#2 Les services dédiés aux enfants en situation de handicap et à leur famille 39

#3 « J'aide, je m'inscris » sur essentiel-autonomie.com 41

#4 Communautés et réseaux d'entraide pour aidants 41

#5 Bulle d'Air 43

#6 Séjours Falret 44

#7 Les aides individuelles 44

Notes de fin 45

Handicap : de quoi parle-t-on ?

Contrairement aux idées reçues, le handicap est loin d'être un phénomène mineur en France. Il y a en effet **9,3 millions de personnes considérées comme en situation de handicap**[1]**.** Ce chiffre, impressionnant et très extensif, englobe des types de handicaps, et des degrés dans les difficultés vécues au quotidien très contrastées :

- le handicap peut être invisible (c'est le cas pour 80 % des handicaps reconnus),
- il s'échelonne de difficultés relativement légères à très sévères,
- une personne peut même être atteinte de plusieurs handicaps (on parle alors de plurihandicap ou de polyhandicap lorsque la personne cumule déficience mentale et déficience motrice sévère).

La définition légale du handicap

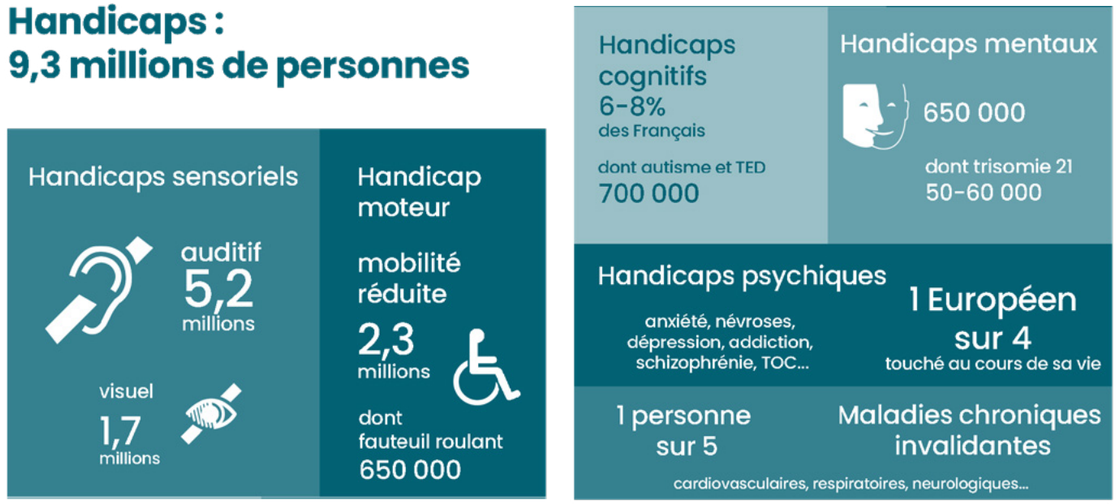
D'après la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées « constitue un handicap, **toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société** subie dans son environnement par une personne **en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant**. »

Cette loi précise également le droit à une égalité de traitement pour les personnes en situation de handicap : « toute personne handicapée a droit à la solidarité de l'ensemble de la collectivité nationale afin de pouvoir accéder aux droits fondamentaux. »

Les typologies de handicap

Il n'existe donc pas un, mais des handicaps, plus ou moins répandus dans la population, dont une personne peut être atteinte de façon plus ou moins sévère :

- les handicaps sensoriels, liés, par exemple, à la perte de l'audition ou de la vue,
- les handicaps moteurs, résultant d'une altération motrice comme une déficience de la marche, de la dextérité…,
- les handicaps mentaux (difficultés de conceptualisation, de réflexion, de communication et de décision),
- les handicaps psychiques, se traduisant par des angoisses, des difficultés à communiquer ou à s'organiser…,
- les handicaps cognitifs, conséquence de dysfonctionnements de l'attention, de la mémoire, du langage, de la perception, troubles dits « dys » et trouble du spectre de l'autisme (TSA)….
- les maladies chroniques invalidantes (cardiovasculaires, respiratoires, digestives, endocriniennes, métaboliques, neurologiques…), souvent évolutives et ayant des conséquences durables sur la vie quotidienne et professionnelle.



Sources : enquête Handicap Santé 2008-2009, INSEE – enquête santé complémentaire de l'enquête Emploi 2007 – DARES, INSEE Enquête HID (Handicap, incapacité, dépendance), 1988, 1999, 2000, 2002, UNAPEDA Etude de la Direction de la Recherche, des Études, de l'Évaluation et des Statistiques (DREES) des Pays de la Loire - basée sur l'exploitation des données de l'enquête HID 1998-1999 (Handicaps - Incapacités - Dépendances) réalisée par l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Études Économiques). Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale - INSERM (étude 2006) - Haute Autorité de Santé - HAS (étude janvier 2007) - Observatoire Régional de Santé de Bretagne - ORS (étude mars 2008) et ORS de La Réunion (étude mars 2008) - Ministère de l'Education Nationale (décla- ration de M. Xavier Darcos -11 juin 2008), Fédération française des Dys (FFDys), Feuille de route Santé mentale et psychiatrie – Comité stratégique de la Santé mentale et de la Psychiatrie -Ministère des Solidarités et de la Santé – Juin 2018, OMS, Unapei, Agefiph

EN SAVOIR PLUS Quelle est la réalité du handicap en France aujourd'hui ?

Les impacts sur la vie quotidienne de la personne atteinte

Malgré des avancées (récentes), le handicap reste malheureusement une vraie source de discrimination : c'est même la première d'entre elles, à égalité avec les origines : un quart des saisies du Défenseur des droits ont en effet pour critère le handicap[2].

Une vraie difficulté, à laquelle viennent s'ajouter de nombreuses autres : se déplacer, travailler, étudier, se loger… autant de domaines dans lesquels les personnes en situation de handicap partent désavantagées.

Le logement

Marches à l'entrée, portes mal conçues, absence d'ascenseur… Trouver un logement adapté, notamment lorsque l'on est en situation de handicap moteur, c'est un parcours du combattant… parfois voué à l'échec : 70 % des personnes se déplaçant en fauteuil ou à l'aide de béquilles font état de grandes difficultés à trouver un logement accessible, et 17 % d'entre eux n'ont tout simplement pas trouvé[3].

Et encore, on ne parle ici que de l'accès au logement. Une fois à l'intérieur, peu de logements sont sûrs, adaptés aux besoins de personnes à mobilité réduite ou présentant un handicap visuel ou auditif.

EN SAVOIR PLUS Adapter le logement : faire un premier diagnostic sécurité

Les déplacements

2 personnes en situation de handicap sur 3[4] rencontrent souvent des difficultés dans leurs déplacements : c'est deux fois plus que les personnes valides. Des difficultés dont les causes sont nombreuses :

- des moyens de transports en commun pas toujours conçus pour être accessibles,
- des déplacements en voiture qui peuvent être parfois difficiles,
- une voirie inadaptée (trottoirs trop étroits et encombrés, sols inégaux…), un souci fréquent dans ¾ des cas lorsqu'on est en situation de handicap,
- malgré une loi votée en 2015[5], une accessibilité des bâtiments encore très perfectible, même pour les administrations, mairies, écoles…

Résultat : les personnes en situation de handicap reportent ou renoncent fréquemment à se déplacer.

Et contrairement aux idées reçues, les personnes à mobilité réduite ne sont pas les seules concernées. Celles qui subissent un handicap mental, psychique ou cognitif :

- sont 19 % à ne pas pouvoir se déplacer seules, et autant peuvent sur certains itinéraires seulement,
- sont 22 % empêchées d'accès aux transports en commun,
- sont 2,5 fois plus susceptibles que la moyenne de renoncer à un déplacement, faute d'accompagnant et faute de capacités à le faire elles-mêmes[6].

La scolarité

Scolariser un enfant atteint de handicap : le parcours du combattant ? Officiellement, la situation s'améliore, avec pour la rentrée 2022 :

- 430 000 élèves en situation de handicap accueillis dans les établissements scolaires (+34 % en 5 ans),
- avec 125 500 accompagnants d'élèves en situation de handicap (AESH) pour les aider (+35 %)[7].

Mais derrière ces chiffres encourageants, la réalité relevée par les associations de défense des personnes handicapées comme l'Unapei se révèle beaucoup moins reluisante.

Cette dernière a mesuré la réalité de la scolarisation de près de 8 000 élèves présentant un handicap cognitif ou psychique. Résultat ? Alors qu'un enfant bénéficie en moyenne de 24 h d'enseignement par semaine en primaire, ceux suivis par l'Unapei ont classe :

- 12 h ou plus pour 27 % d'entre eux,
- entre 6 h et 12 h pour 22 %
- entre 0 et 6 h pour 33 %
- et donc n'ont aucune scolarisation pour 18 %[8].

Entre l'inscription de l'enfant dans son école de quartier, la mise au point avec l'équipe éducative de son projet personnalisé de scolarisation, son instruction par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)…, les démarches sont longues. Et pas toujours conclues par une scolarité pleine et entière…

L'emploi

En matière d'insertion dans l'emploi des personnes en situation de handicap, il y a la loi… et la façon dont elle est appliquée.

En France, l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés (OETH) impose à chaque employeur de 20 salariés ou plus de compter **au moins 6 % de personnes ayant une reconnaissance de handicap** (4,6 % en excluant certains métiers nécessitant des aptitudes particulières). On en est encore très loin, avec 3,5 % d'emplois occupés par des travailleurs en situation de handicap en 2019[9].

Ce que cela signifie plus concrètement ?

- que **le taux de chômage des personnes handicapées est quasiment le double de la normale (14 %, contre 8 % en moyenne dans la population active**[10]),
- que **les « seniors » en situation de handicap sont les plus touchés (avec un taux de chômage 2,6 fois plus important dans la tranche d'âge 50-64 ans pour les personnes en situation de handicap**[11]),
- qu'ils **restent au chômage plus longtemps (883 jours en moyenne, contre 668 pour l'ensemble des demandeurs d'emploi**[12]),
- qu'ils sont **deux fois moins nombreux à avoir le statut cadre (10 %, contre 19 % en moyenne**[13]).

Entre des salariés encore réticents à faire valoir leurs difficultés liées au handicap et des employeurs encore insuffisamment armés pour apporter les bonnes réponses à leurs collaborateurs, la question de l'emploi (inscrite dans la loi depuis 3 décennies) avance, heureusement. Mais le chemin est encore long !

BON À SAVOIR

La Fondation Malakoff Humanis Handicap soutient les établissements (musées, salles de spectacle) et les dispositifs favorisant l'accès et la pratique de la culture des personnes en situations de handicap.

Découvrir

EN SAVOIR PLUS Handicap au travail : les difficultés des salariés

Les relations sociales

C'est une conséquence directe de tous les points évoqués ci-dessus : parce qu'il complique la mobilité, l'accès au milieu scolaire ou professionnel, le handicap constitue un obstacle aux relations sociales.

Ainsi :

- les personnes en situation de handicap limitent leurs sorties : elles pratiquent 1,5 à 2 fois moins d'activités sportives ou culturelles que la moyenne des Français[14],
- 51 % de ces personnes isolées **limitent leurs contacts avec leurs proches par crainte d'être un poids pour eux**[15] ;
- en conséquence, **32 % d'entre elles se sentent régulièrement seules (10 points de plus que dans le reste de la population) ;**
- **une « souffrance » pour plus de 8 personnes concernées sur 10**[16] qui se traduit par davantage d'émotions négatives : elles sont 3 fois plus nombreuses à avoir une perception plutôt négative de leur vie, et près de 2,5 fois plus nombreuses à se dire pessimistes, découragées ou déprimées[17].

Des impacts en miroir sur la vie des proches aidants

Emploi, école, démarches et déplacements… Tous ces points de difficultés rencontrés par les personnes en situation de handicap nécessitent souvent l'appui d'une personne de leur proche entourage : conjoint, parent, enfant, frère ou sœur, parfois ami ou voisin…

Ces proches, le plus souvent de façon naturelle et sans se définir comme « aidants » vont assurer tout ou partie du quotidien (les courses, le transport, les tâches domestiques…), un soutien moral… Et ce sont eux -aussi- qui paient le prix d'une société encore mal adaptée au handicap :

- aider les amène à faire des sacrifices dans leur vie (52 %)[18],
- ils ont le sentiment de ne pas avoir assez de temps pour eux (40 %), ou pour les autres membres de leur famille (34 %),
- et l'aide prodiguée affecte leur santé (29 %) comme leurs finances (25 %),
- autant de chiffres qui concernent des aidants de toutes situations : nul doute que l'aide apportée à une personne en situation de handicap sévère a des répercussions encore plus marquées…

Subie ou choisie la relation aidant-aidé n'est pas simple à vivre au quotidien : 42 % des aidants sont dans une situation de conflit, souvent avec leur aidé, mais aussi (quoique plus rarement) avec les autres aidants. C'est souvent lorsque l'aidant est amené à faire des choix structurants (sur les finances, le logement, l'entrée en établissement) que les conflits se nouent.

Et c'est bien de moments de répit, de soutien moral et d'informations sur l'évolution de l'état de santé de leur proche dont ils estiment avoir besoin, avant les aides matérielles.

EN SAVOIR PLUS La situation des aidants en France

Quelles démarches ?

Faire reconnaître le handicap : les démarches auprès de la MDPH

Obtenir la reconnaissance administrative d'une situation de handicap est extrêmement important. C'est en effet cette reconnaissance officielle qui vous permettra de bénéficier :

- d'aides et de conseils de spécialistes du handicap ;
- de solutions pour trouver ou se maintenir dans l'emploi (formations, aménagements de poste, contrats aidés) ;
- d'aides financières pour faire face aux dépenses consécutives au handicap.

La reconnaissance du handicap : 3 cas de figure selon l'âge

Vous êtes en situation de handicap, ou c'est le cas de votre proche ? Les enjeux (et donc les démarches) vont différer selon qu'il s'agit :

- **d'une personne mineure de moins de 16 ans :** l'enjeu ici se situe dans la scolarisation (en milieu « ordinaire » avec des aménagements ou non),
- **d'un adulte en âge de travailler (de 16 à 60 ans)**, à qui la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) va permettre de mener sa vie professionnelle malgré le handicap,
- **d'une personne de plus de 60 ans**, qui sera orientée vers des aides et des dispositifs liés à l'âge plutôt qu'au handicap.

Les démarches pour faire reconnaître son handicap : mode d'emploi

1. Faire établir le diagnostic du handicap

Avant toute démarche, et quel que soit votre âge, il faut faire faire un diagnostic par un professionnel de santé (médecin généraliste, pédopsychiatre…). Ce diagnostic :

- doit établir que votre état de santé a des répercussions importantes sur votre vie de tous les jours et qu'il en découle une situation de handicap,
- doit être rempli par le médecin en suivant le modèle du formulaire Cerfa n° 15695*01

Vous pouvez également au préalable demander conseil :

- à votre médecin généraliste,
- à un travailleur social,
- si vous êtes en activité, à vos représentants du personnel ou au médecin du travail,
- à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH), qui a pour missions l'accueil, l'information, l'accompagnement et le conseil des personnes handicapées et de leur famille, ainsi que la sensibilisation de tous les citoyens au handicap,
- aux associations représentant les usagers, les familles.

INFO SERVICE

Accompagnement Social Plus

L'accompagnement d'une assistante sociale pour identifier (et obtenir) les bonnes aides pour les personnes en situation de handicap et leurs proches, et se préserver.

Découvrir

2. Constituer son dossier auprès de la MDPH

Muni(e) de ce diagnostic, vous allez pouvoir vous tourner vers l'organisme de référence pour faire reconnaître le handicap : la MDPH (Maison départementale pour les personnes handicapées), à qui vous devrez adresser votre demande de prestation Handicap (formulaire de demande (Cerfa n° 15692*01).

Comme leur nom l'indique, les MDPH sont organisées par département.

Localiser votre MDPH

Ce formulaire doit être rempli soigneusement : n'hésitez pas à vous faire aider (voir plus bas) !

7 règles d'or pour bien remplir votre dossier

1 – Prenez de l'avance : pour une première demande, remplissez le dossier dès qu'un besoin se fait sentir. Pour scolariser un enfant en situation de handicap, remettez votre demande entre janvier et mars précédant la rentrée. Et pour un renouvellement de droits, comptez 6 mois minimum avant leur date d'échéance (dans certains départements, il vaut mieux anticiper davantage encore, car l'étude du dossier peut prendre jusqu'à un an, voire plus).

2 – Vous pensez avoir besoin d'une aide spécifique, d'un accompagnement précis… Prenez connaissance en amont de toutes ces possibilités : en effet, chaque nouvelle demande auprès de la MDPH nécessite de constituer un nouveau dossier. Autant « grouper » vos demandes !

3 – Renseignez toutes les informations et joignez toutes les pièces demandées… faute de quoi vous devrez refaire l'ensemble du dossier.

4 – Conservez les originaux des pièces et courriers demandés, et ne mettez dans le dossier que des photocopies.

BON À SAVOIR

De nombreuses MDPH permettent d'effectuer l'ensemble des démarches en ligne, via un téléservice.

Accéder

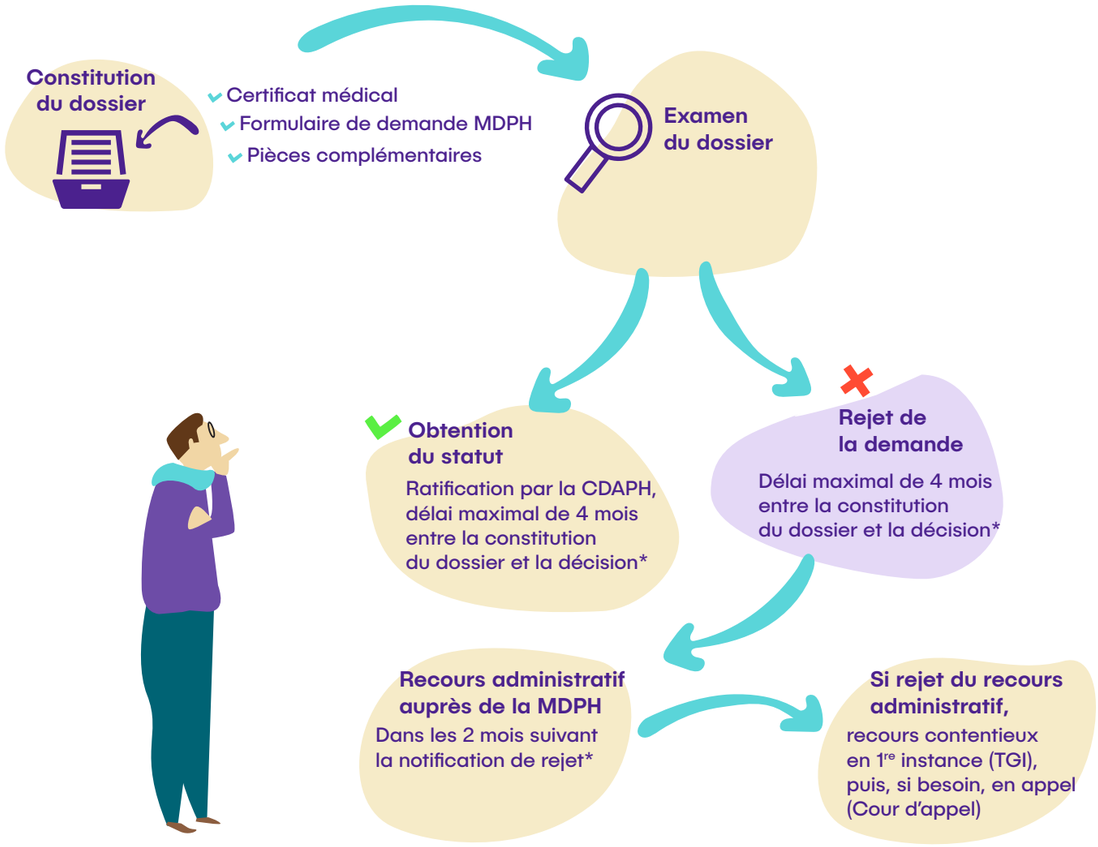
5 – Conservez précieusement une copie de l'ensemble du dossier, avant de l'envoyer à votre MDPH.

6 – Remplissez avec un maximum de précisions toutes les parties relatives aux difficultés rencontrées par la personne en situation de handicap et par ses proches aidants : cela aidera les professionnels qui examineront votre demande à proposer un accompagnement plus adapté.

7 – Envoyez votre dossier en recommandé avec accusé de réception ou remettez-le en main propre à la MDPH.

3. Suivre les étapes d'examen de son dossier

Une demande de reconnaissance du handicap est une démarche qui peut durer 6 mois minimum, jusqu'à ce que la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) rende son avis. Si cet avis ne vous convient pas, vous avez la possibilité de faire appel de cette décision selon les modalités indiquées dans le courrier de refus.



* En cas de non-réponse, votre demande est considérée comme rejetée.

Quelles structures pour un accompagnement précoce du handicap ?

Dépister les difficultés et une éventuelle situation de handicap, prévenir leur aggravation et mettre au point les soins et la rééducation qui s'imposent : c'est crucial, en particulier dans le cas des plus jeunes enfants.

Plus vite le diagnostic est posé, meilleures sont en effet les chances d'assurer à votre proche une vie adaptée en milieu « ordinaire ». Et de votre côté, ces structures de prévention vous apporteront des réponses, des conseils et un appui précieux à un moment où vous vous posez sans doute de nombreuses questions.

Structure	Pour qui ?	Quels services ?
CAMSP (Centre d'action médico-sociale précoce)	Les jeunes enfants (de 0 à 6 ans)	• dépistage • soins et rééducation • liaison avec les structures d'accueil (crèches, écoles…), l'hôpital et les soignants • information et conseils
CMPP (Centre médico-psycho-pédagogique)	Les enfants de 0 à 20 ans présentant des troubles : • psychiques • mentaux • comportementaux	• dépistage • soins et rééducation • prise en charge individualisée
CRA (Centres de ressources autisme)	Les enfants et adultes présentant des signes de troubles autistiques	• diagnostic • orientation et soutien des aidants
CIS (Centres d'information sur la surdité)	Les enfants et adultes malentendants	• informations, ressources et conseils • orientation et soutien des aidants

Les autres organismes à contacter

En amont (ou en parallèle) de la constitution d'un dossier auprès de la MDPH, ces organismes peuvent vous aider à y voir plus clair sur les aides et les solutions dont vous et votre proche pourriez bénéficier. N'hésitez pas à faire appel à eux !

Les organismes locaux et les professionnels de l'action sociale

Les organismes locaux	Les spécialistes de l'enfance	Les professionnels de l'action sociale
• Le centre communal d'action sociale (CCAS) • La maison départementale des solidarités (MDS) • La maison départementale de l'autonomie (MDA)	• Votre centre de protection maternelle et infantile (PMI) • Le centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP) ; • Le centre médico- psycho-pédagogique (CMPP) • Le centre médico-psychologique (CMP)	Les travailleurs sociaux (dont l'assistance de service social) **L'emploi** • L'Agefiph • Le Fiphfp

Les associations d'aide aux personnes en situation de handicap

Très engagées et souvent très au fait des difficultés spécifiques à un type de handicap précis, ces associations sont une ressource précieuse… dès que vous prenez conscience du handicap, et tout au long de la vie, pour les personnes concernées comme pour leurs aidants.

Voici les plus importantes, qui disposent souvent d'antennes locales (le lien de chaque association renvoie lorsqu'elle existe vers la page vous permettant de trouver la permanence la plus proche de chez vous) :

Handicap moteur	Handicap mental	Handicap psychique et mentaux	Handicap sensoriel	Troubles cognitifs
• APF France Handicap • Fondation Paralysie Cérébrale • GIHP (Groupement pour l'Insertion des Personnes Handicapées Physiques)	• UNAPEI (Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis)	• Argos 2001 (aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires) • FNAPSY (Fédération Nationale des Association d'Usagers en Psychiatrie) • Psycom (Santé Mentale Info) • Santé Mentale France • UNAFAM (Union Nationale De Familles Et Amis De Personnes Malades Et/Ou Handicapées Psychiques)	• FISAF (Fédération nationale pour l'Inclusion des personnes en situation de Handicap Sensoriel et DYS en France) • FNSF (Fédération Nationale des Sourds de France) • UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels) • Association Valentin Haüy (personnes aveugles et malvoyantes)	Autisme France

INFO SERVICE

Nos programmes de « coaching » pour les aidants

Aides financières, organisation, répit, alimentation… Essentiel Autonomie a conçu 12 programmes d'accompagnement par e-mail pour faciliter votre vie d'aidant.

Découvrir

Quelles aides demander, à qui, pour qui ?

Panorama des aides pour les personnes en situation de handicap (et leurs aidants)

• **Les aides générales ou aides légales :**

A noter : il existe également des aides « extra-légales » attribuées, notamment, par les caisses de retraite complémentaire telles que Malakoff Humanis.

L'aide	Que couvre-t-elle ?	Quelles conditions pour l'obtenir ?	À qui la demander ?
AAH (Allocation aux adultes handicapés)	Elle assure un revenu minimal* pour les adultes en situation de handicap * jusqu'à 971,37 € / mois en 2023	• âge : plus de 20 ans • nationalité : française ou résidant permanent en France en situation régulière • taux d'incapacité : plus de 80 % ou plus de 50 % avec restriction d'accès à l'emploi • conditions de ressources	MDPH
MVA (Majoration pour la vie autonome)	Les dépenses d'entretien d'un logement indépendant à raison de 104,77 € par mois en 2023	Elle est attribuée automatiquement aux bénéficiaires de l'AAH qui : • occupent un logement indépendant • ne perçoivent pas de revenus d'activité • bénéficient d'une aide au logement (APL, ALS)	MDPH
PCH (Prestation de compensation du handicap)	En fonction d'un Plan d'actions personnalisé, la PCH finance : • l'aide humaine, • les aides techniques, • l'aménagement du logement, du véhicule, ou des surcoûts liés aux transports, • des charges spécifiques ou exceptionnelles liées au handicap, • l'aide animalière.	• âge : moins de 60 ans*, • difficulté absolue pour la réalisation d'une activité, • ou difficulté grave pour la réalisation d'au moins 2 activités • depuis le 01/01/2023, en cas d'altération d'une fonction mentale, psychique ou cognitive, ou d'un TND (trouble du neurodéveloppement), bénéfice possible d'un soutien à l'autonomie via la PCH * sauf si les difficultés sont antérieures à l'âge de 60 ans, et que la personne ne bénéficie pas déjà de l'Apa	MDPH
Pension d'invalidité	Elle compense une perte de revenu suite à la réduction de la capacité de travail (de 30 à 50 % du salaire annuel moyen, avec majoration de 40 % pour recours à une tierce personne)	• un taux d'invalidité de 2/3 (66 %) • être affilié à la Sécurité sociale et remplir les conditions de cotisation	CPAM ou MSA

EN SAVOIR PLUS Obtenez gratuitement notre mode d'emploi des aides à l'autonomie

• Les aides à la mobilité :

L'aide	Que couvre-t-elle ?	Quelles conditions pour l'obtenir ?	À qui la demander ?
Carte mobilité inclusion mention « priorité »	Une priorité d'accès : • aux places assises dans les transports en commun, les établissements recevant du public, les salles d'attente, • aux files d'attente. L'accompagnant(e) bénéficie des mêmes avantages	• taux d'incapacité : moins de 80 % • station debout évaluée comme pénible par la MDPH	MDPH
Carte mobilité inclusion mention « invalidité »	Mêmes avantages que pour la CMI « priorité », plus : • des réductions tarifaires sur les transports en commun, • des dispositions concernant les travailleurs handicapés (même sans RQTH), • des avantages fiscaux (1/2 part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu notamment)	• taux d'incapacité : supérieur ou égal à 80 %, • pension d'invalidité avec majoration pour tierce personne (besoin d'aide en permanence)	MDPH
Aide exceptionnelle aux déplacements	Les frais de déplacement (VTC, taxi) pour les personnes pour qui l'utilisation des transports en commun comporte un risque (100 € maximum par jour travaillé)	• être en activité ou en formation professionnelle • justifier médicalement de la contre-indication des transports en commun	Agefiph
Aide aux déplacements en compensation du handicap	Les surcoûts liés au handicap pour les déplacements : • adaptation du véhicule individuel, • aménagement du véhicule d'un tiers accompagnant, • taxi ou transport adapté (Montant maximum : 5 000 €)	être en activité ou en formation professionnelle	Agefiph

• Les aides aux enfants et aux familles

L'aide	Que couvre-t-elle ?	Quelles conditions pour l'obtenir ?	À qui la demander ?
AEEH (Allocation d'éducation de l'enfant handicapé)	Les dépenses liées à la situation de handicap d'un enfant de moins de 20 ans. En 2023, son montant de base est de 142,70 €, avec 6 catégories de compléments (de 105,40 à 1 192,55 €) en fonction de la gravité du handicap. Une majoration spécifique pour parent isolé (de 57,09 à 469,91 €) peut la compléter.	• âge : enfant de moins de 20 ans • taux d'incapacité : supérieur ou égal à 80 % (ou supérieur à 50 % avec un accompagnement) • résidence : permanente et régulière sur le territoire français	MDPH (elle est versée ensuite par la Caf ou la MSA)
AJPP (Allocation journalière de présence parentale)	Une allocation pour chaque journée (de 62,44 € en 2023) ou demi-journée (31,22 €) passée auprès d'un enfant malade ou handicapé (dans la limite de 22 jours par mois)	• âge : enfant de moins de 20 ans • certificat médical attestant de la gravité particulière de la maladie ou du handicap • accord explicité de la Caf ou de la MSA	Caf ou MSA
PCH « parentalité »	Les frais liés à : • une aide humaine (de 450 à 1 350 €/mois selon les situations en 2022) • des aides techniques (de 1 000 à 1 400 € selon les situations en 2022) • pour des parents de jeunes enfants en situation de handicap	• âge : enfant de moins de 7 ans • être bénéficiaire de la PCH	MDPH

BON À SAVOIR

Pour les parents d'enfants en situation de handicap, la reconnaissance du handicap par la MDPH sert aussi à organiser le projet personnalisé de scolarisation :

- organiser la prise en charge de l'enfant dans une classe adaptée de type « Ulis », avec un accompagnant (AESH ou Auxiliaire de vie scolaire – AVS),
- l'orienter vers un service de soin ou un institut médico-éducatif (IME).

Pour les adultes, elle permet aussi d'orienter vers un établissement ou service médico-social (ESMS) adapté, et de mettre en place un projet d'orientation ou de formation professionnelle.

Travailleur en situation de handicap : vos démarches

Milieu « ordinaire », « adapté », « protégé » : de quoi s'agit-il ?

Un travailleur en situation de handicap peut trouver un emploi :

- en milieu ordinaire (entreprises « classiques » du secteur public ou privé), avec des aides et des adaptations pour faciliter son insertion et son maintien dans l'emploi,
- en milieu adapté : 800 entreprises (employant 40 000 personnes) offrant de nombreux débouchés aux personnes en situation de handicap, et servant parfois de « sas d'entrée » vers un emploi en milieu ordinaire,
- en milieu protégé, dans des structures leur offrant un soutien médico-social et éducatif (les Ésat, établissements et services d'aide par le travail).

Qu'est-ce que la RQTH ?

La reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé est l'une des principales « voies d'accès » pour bénéficier de mesures permettant de trouver un emploi ou de le conserver lorsqu'on est en situation de handicap.

Elle est attribuée par la CDAPH (par le biais de la MDPH auprès de qui déposer son dossier) :

- pour une durée de 1 à 10 ans,
- ou sans limite de durée si la situation de handicap n'est pas susceptible d'évoluer à l'avenir.

Qui peut la demander ?

Toute personne :

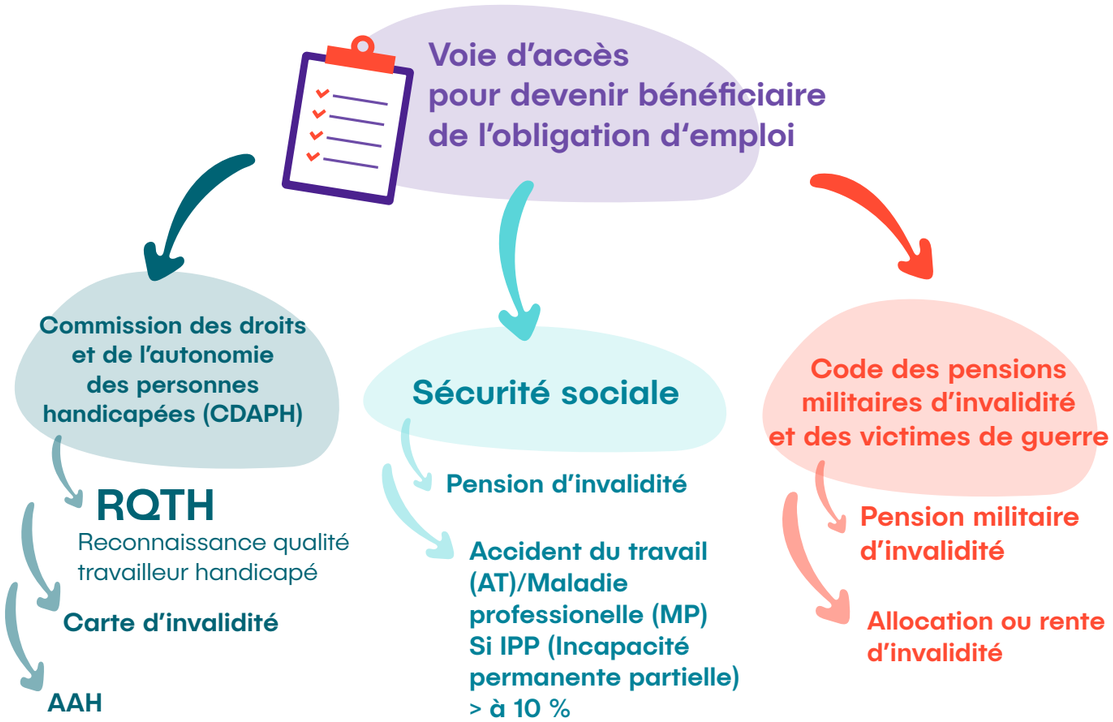
- dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont réduites, du fait de la dégradation d'au moins une fonction physique, sensorielle, mentale ou psychique,
- âgée de plus de 16 ans,
- dégagée de toute obligation scolaire.

Les personnes autorisées à commencer un apprentissage dès l'âge de 15 ans peuvent obtenir auprès de leur inspecteur d'académie une dérogation pour bénéficier de la RQTH.

A quoi sert la RQTH ?

Obtenir la RQTH n'entraîne pas le versement d'aides financières : son but est de favoriser le retour et le maintien dans l'emploi des personnes en situation de handicap.

Vous avez un emploi	Vous cherchez un emploi
La RQTH vous permet d'obtenir : • un maintien dans l'emploi, • un reclassement par le biais des structures du réseau Cap Emploi, • des horaires aménagés, • l'aide au financement d'un poste de travail adapté, • la participation au financement d'aides techniques ou au transport. Vous n'avez pas l'obligation d'informer votre employeur que vous bénéficiez de la RQTH.	La RQTH vous donne accès : • à des formations, un bilan de compétences, des parcours d'insertion ou de reclassement spécifiques, • à l'OETH (obligation d'emploi des travailleurs handicapés), • à un aménagement du concours (ou un recrutement contractuel spécifique) dans la fonction publique. Pensez à informer Pôle Emploi de votre situation pour être suivi(e) par un conseiller spécialisé.



BON À SAVOIR

Si vous percevez l'une des aides suivantes, vous n'avez pas besoin de demander la RQTH, car leur obtention «vaut» reconnaissance officielle du handicap :

- AAH (Allocation aux adultes handicapés),
- PCH (Prestation de compensation du handicap),
- ACTP (Allocation compensatrice pour tierce personne),
- AEEH (Allocation d'éducation de l'enfant handicapé, pour les jeunes de plus de 16 ans sous convention de stage),
- rente accident du travail ou maladie professionnelle,
- pension d'invalidité,
- carte mobilité inclusion mention « invalidité ».

Comment obtenir la RQTH ?

De la même façon que toute reconnaissance officielle du handicap, en effectuant une demande auprès de sa MDPH. Le formulaire est aussi le Cerfa n° 15695*01.

Quels sont les organismes qui peuvent aider les travailleurs en situation de handicap ?

Deux organismes sont particulièrement chargés d'orchestrer les aides et les dispositifs favorisant l'emploi des personnes handicapées :

- l'Agefiph (Association du fonds de gestion pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées) dans le secteur privé,
- le Fiphfp (Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique) dans la fonction publique.

Enfin, deux types d'établissements spécialisés permettent d'insérer professionnellement (et parfois d'héberger) les travailleurs handicapés :

- les Ésat (Etablissement et service d'aide par le travail), réservés aux personnes en incapacité d'exercer dans une entreprise ordinaire au adaptée,
- les ESRP (Etablissement et service de réadaptation professionnelle), dont l'objectif est de préparer à un projet d'insertion ou de reconversion professionnelle (notamment par le biais de stages ou de formations).

L'entrée dans l'un ou l'autre de ces établissements est accordée par la CDAPH, après le dépôt d'une demande auprès de la MDPH.

EN SAVOIR PLUS Consultez la Partie 4 de ce guide : les structures d'accueil.

Concilier handicap et emploi : les aides, les lieux ressources, les démarches...
Consultez le guide

Vivre le handicap au quotidien

Après la survenue du handicap, puis les démarches pour le faire reconnaître... il y a tout le reste : comment vivre au quotidien, trouver de l'aide et du soutien... et, pour les aidants, se ménager des plages de respiration, de répit ?

Les aides à domicile (aides humaines)

Aider un proche en situation de handicap demande une disponibilité, une attention et des soins fréquents, voire de tous les instants. Vous allez donc vraisemblablement avoir besoin de déléguer, et de faire appel à des professionnels lorsque vos proches ne peuvent pas prendre le relais, pour :

- aider votre proche à réaliser des actes de la vie quotidienne qu'il ne peut pas (ou difficilement) effectuer seul,
- lui administrer les soins médicaux nécessaires.

BON À SAVOIR

Le gouvernement a mis en ligne un annuaire des services d'aide à la personne, qui vous permet de trouver une aide proche de chez vous.

Rechercher

À quels professionnels faire appel pour des services à la personne ?

Le (ou la) professionnel(le)	Les actes que vous pouvez lui confier
L'auxiliaire de vie	• habillement • toilette • courses • préparation et prise des repas • prise de médicaments • accompagnement aux sorties et RDV médicaux
L'auxiliaire de vie « garde malade »	• les mêmes actes que l'auxiliaire de vie • la garde de nuit
L'aide-ménagère	• ménage • repassage • entretien de la maison
La société de portage de repas	• livraison de repas préparés

À quels professionnels faire appel pour des soins à domicile ?

Le (ou la) professionnel(le)	Les actes que vous pouvez lui confier
L'infirmier(e) libéral(e)	• soins infirmiers • livraison de médicaments
Le SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile)	• soins infirmiers
Le ou la pharmacien(ne)	• livraison de médicaments
La société de portage de médicaments	• livraison de médicaments

EN SAVOIR PLUS Quels sont les différents services de soins à domicile ?

Service prestataire ou mandataire, emploi direct : tout comprendre des différents modes de contractualisation des services à domicile

Quelles aides pour les financer ?

• **PCH et AEEH : des aides financières directes**

Pour supporter le coût des aides à domicile, les personnes en situation de handicap et leurs proches peuvent solliciter des aides (financières). Deux aides en particulier sont conçues pour couvrir notamment le coût des services à domicile :
- si votre proche est adulte : la PCH (Prestation de compensation du handicap) ;
- s'il s'agit d'un enfant : l'AEEH (Allocation d'éducation de l'enfant handicapé).

Ces 2 aides prennent en charge tout ou partie (sous certaines conditions) du coût des aides humaines, en fonction du degré de gravité du handicap. Elles permettent aussi de rémunérer l'aidant familial, ou de compenser une baisse de salaire liée au temps de présence auprès de son proche.

Ces deux aides sont à demander auprès de la MDPH (voir page 10).

EN SAVOIR PLUS Quelles aides demander ? À qui ? Pour quels montants selon votre situation ? Téléchargez notre guide des aides pour tout savoir des aides à la perte d'autonomie.

Obtenir mon guide

Les services à la personne : des dépenses « aidées »

Les services à la personne ouvrent droit à un certain nombre d'avantages fiscaux et sociaux, et peuvent être rémunérés au moyen du chèque emploi service universel (CESU). Concrètement, si la personne qui embauche une aide à domicile devra, dans l'immédiat, prendre en charge 100 % des dépenses liées à l'emploi du salarié, **50 % du montant de ces dépenses (salaires + cotisations sociales) seront toutefois déductibles de son impôt sur le revenu,** dans la limite d'un plafond de 12 000 € (soit un avantage fiscal de **6 000 € maximum par an).**

Ce plafond peut être majoré :
- de 1 500 € supplémentaires en cas d'enfant à charge,
- de 1 500 € supplémentaires en cas de membre du foyer fiscal âgé de plus de 65 ans,
- le tout dans une limite de 15 000 € au total (**avantage fiscal porté à 7 500 €**).

Ce plafond est porté à 20 000 € (soit un **avantage fiscal de 10 000 €** maximum par an) pour :
- les personnes titulaires de la carte d'invalidité à 80 % (ou les personnes ayant à leur charge un titulaire de cette carte),
- les parents d'un enfant donnant droit au complément de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

EN SAVOIR PLUS Exonérations et réductions pour les personnes dépendantes : quels dispositifs ?

Les aides « techniques »

En plus de l'aide apportée par des professionnels du soin ou des services à la personne, les personnes en situation de handicap (et leurs proches) ont besoin d'investir dans du matériel et des équipements pour leur faciliter la vie (fauteuil roulant, prothèse auditive, etc..) : ce sont les aides « techniques ».

Auprès de qui s'informer sur les aides techniques ?

Peu de personnes concernées sont au courant de l'existence des aides techniques, qui permettent pourtant d'alléger le poids du handicap.

En France, il existe 21 Cicat (Centre d'information et de conseil sur les aides techniques) aptes à vous informer et vous orienter pour trouver des réponses adaptées, et savoir bien se servir de ces aides.

Consulter le dépliant sur les Cicat

BON À SAVOIR

L'association Hacavie met en ligne une base de données très complète (et neutre) sur les aides techniques dans tous les domaines du handicap (plus de 7 500 produits).

Consulter

TechLab, le « hub » technologique d'APF France Handicap, propose de nombreuses informations et conseils, et même un service de prêt de matériel.

Visiter

Envie Autonomie collecte, recycle et remet en état les aides techniques que les particuliers, Ehpad ou centres de santé. Et les revend, à des prix bien inférieurs au matériel neuf, dans 19 magasins en France. Social, et écologique !

Découvrir

Financer une aide technique

La Sécurité sociale a établi une liste de produits et prestations remboursables (LPPR) pour lesquels **une prise en charge (totale ou partielle) est possible grâce à la PCH,** avec un plafond de 13 200 € sur une période de 10 ans.

	Vous bénéficiez de la PCH « aide technique » à taux plein	Vous bénéficiez de la PCH « aide technique » à taux partiel
L'aide figure sur la LPPR	Prise en charge à 100 %	Prise en charge à 80 %
L'aide ne figure pas sur la LPPR	Prise en charge à 75 %	Prise en charge à 75 %

Si vous êtes bénéficiaire de l'AEEH, **ces aides techniques peuvent être prises en charge dans le cadre d'une majoration de l'AEEH.**

EN SAVOIR PLUS Téléchargez notre guide des Aides financières.

Enfin, **dans le cas des travailleurs en situation de handicap, l'Agefiph peut accorder une aide** (d'un maximum de 5 000 €) pour l'acquisition d'une aide technique.

Adapter le logement : mode d'emploi

En complément des différentes aides humaines et techniques, un autre chantier important vous attend pour faciliter la vie de votre proche (et la vôtre) : adapter son domicile, afin de rendre son organisation plus simple au quotidien.

Avec 2 objectifs en tête pour lui permettre d'avoir le plus d'autonomie possible :

- sécuriser au maximum ses déplacements et ses activités à l'intérieur,
- améliorer son confort de vie.

Le domicile est-il adapté ? Faire un premier diagnostic

Ce qu'il faut retenir

- **L'entrée :** veillez à avoir une bonne visibilité, un système d'éclairage facile à allumer (et, idéalement, à détecteur de mouvement), un escalier sécurisé par une rambarde.
- **Le vestibule :** installez une chaise pour vous asseoir, veillez à ce que le vide-poches et le porte-manteau soient faciles d'accès…
- **Les marches :** l'escalier doit être bien éclairé, avec des contremarches d'une couleur contrastant avec le dessus des marches, et ces dernières recouvertes d'un antidérapant. Le tout doit être sécurisé par une main courante à hauteur des hanches.
- **Le coin repas :** idéalement, dans la cuisine, à défaut avec une desserte roulante, et sans obstacle dans le passage.
- **La cuisine :** dans les placards, privilégiez le rangement des objets lourds en bas. Dégagez vos plans de travail, vos plaques ou feux de cuisson pour les rendre plus accessibles.
- **Les salles d'eau :** installer des tapis antidérapants, des barres d'appui dans la douche, la baignoire et à côté des toilettes (à surélever grâce à un abattant spécial).
- **Les éclairages, prises et fils électriques :** agrafez les fils le long des plinthes et positionnez les appareils au plus proche des murs. Veillez à avoir un bon éclairage, avec plusieurs sources de lumière plutôt qu'une seule.
- **La chambre à coucher :** ayez un lit ni trop haut, ni trop bas (60 cm étant l'idéal), décollé du mur pour pouvoir y entrer et en sortir sans difficulté, avec tout à portée de main.
- **Les lieux de passage :** vérifiez qu'il n'y a pas d'obstacles malvenus sur votre chemin : les meubles doivent être contre les murs, les tapis munis de bandes antidérapantes…

Quels aménagements si votre proche est en fauteuil roulant ?

Dans le cas d'un handicap moteur, il faut songer accessibilité :

- de toutes les pièces de la maison (ou du moins, des principales : pièces de vie, cuisine, chambre, salles d'eau…),
- des équipements et appareils permettant à votre proche d'évoluer sans aide dans la maison.

Les « normes PMR » (Personnes à mobilité réduite) vont vous aider à prendre en compte les difficultés de votre proche pour y remédier :

- accès au logement : la place de parking doit être d'au moins 3,5 m de large (ou être complétée par une bande de passage), si nécessaire l'entrée doit être accessible par un plan incliné, et si ascenseur il y a, un espace d'au moins 1,5 m de côté doit en permettre l'accès,
- accessibilité en hauteur du mobilier, des interrupteurs, des objets usuels : hauteur comprise entre 0,90 m et 1,30 m, portes des meubles coulissantes plutôt qu'à battants,
- passage sous les tables, bureaux, etc. : ménager un vide d'au moins 30 cm de profondeur, 60 cm de largeur et 80 cm de hauteur,
- circulations (dans les couloirs, entre les meubles…) : prévoir un espace minimum de 70 cm (parfois plus, selon les modèles de fauteuil), les portes doivent mesurer au minimum 90 cm,
- toilettes : le siège ne doit pas dépasser 50 cm de haut, avec des poignées à une hauteur de 75 cm pour faciliter l'accès aux toilettes. Ménager un espace de circulation d'un diamètre d'1,5 m, avec au moins 80 cm sur le côté des toilettes pour entreposer le fauteuil,
- salle de bains : là aussi, un espace suffisant (1,5 x 1,5 m) doit permettre de circuler. Douches et baignoires disposent d'une barre d'appui et d'un sol anti-dérapant, et les meubles sont sans partie inférieure pour en faciliter l'accès assis.

Quels aménagements si votre proche est malentendant ?

En cas de handicap auditif, l'enjeu va être :

- de faciliter la perception des sons dans la maison,
- en minimisant les sources de bruits perturbatrices,
- et en imaginant d'autres façons que le son pour informer votre proche.

Pour cela, il n'est pas nécessaire d'envisager de gros travaux, mais plutôt d'équiper « malin » le domicile, avec :

- des appareils électroménagers silencieux : 40 dB ou moins pour un lave-vaisselle, 60 dB ou moins pour un lave-linge,
- une boucle magnétique à induction (BIM) dans la pièce de vie (pour entendre la télévision et la radio directement dans l'appareil auditif), ou à défaut un casque sans-fil,
- des systèmes de signaux lumineux ou de bracelets vibrants pour les appels téléphoniques, la détection de fumée, la sonnette d'entrée…

Quels aménagements si votre proche est déficient visuel ?

Pour une personne mal ou non voyante, un meilleur aménagement du domicile doit permettre :

- de mieux se repérer, pour y évoluer en autonomie,
- d'éviter les chutes, chocs et accidents domestiques.

Dans vos projets d'aménagement, il va donc falloir porter attention :

- à la lumière : favoriser un éclairage uniforme, sans zones d'ombre ni luminosité éblouissante,
- aux contrastes : le mobilier, les marches, les passages de porte.... doivent se distinguer facilement,
- aux équipements : sonorisés, à grosses touches,
- aux rangements : ils seront accessibles, avec des systèmes clairs, des étiquettes bien lisibles...

Auprès de qui prendre conseil ?

	Ce qu'ils proposent	Les contacter
Les Cicat (Centres d'information et de conseil en aides techniques)	• information sur les démarches • conseils sur les équipements et aides techniques	Annuaire des Cicat
Les Soliha (associations Solidaires pour l'habitat)	• information • demandes de financement • suivi de dossiers et de travaux	Réseau des Soliha
L'Anah (Agence nationale de l'habitat)	• financement d'études et diagnostics avant travaux • aide « Habiter facile » pour les revenus modestes (35 % des travaux, 7 000 € maximum) ou très modestes (50 %, 10 000 € maximum)	0 808 800 700 Site de l'Anah
Hacavie (Handicaps et cadre de vie)	• informations et conseils • accompagnement aux aides techniques et à l'aménagement du domicile	Site d'Hacavie
Les ergothérapeutes	• analyse des difficultés • rééducation et exercice • conseils pour les aides techniques et l'aménagement	Les ergothérapeutes exercent en libéral, mais aussi au sein de services d'aide à domicile ou de services de soins infirmiers à domicile

TechLab, le « hub » technologique d'APF France Handicap, propose également de nombreuses informations et conseils, et même un service de prêt de matériel.

Visiter le site de TechLab

Les déplacements de mon proche : quelles solutions ?

Au-delà des aides financières pour favoriser la mobilité des personnes en situation de handicap (Carte mobilité inclusion délivrée par la MDPH et aides de l'Agefiph, voir page 16), favoriser la mobilité de votre proche est important pour son autonomie, sa socialisation...

Prendre les transports en commun

De l'accessibilité des véhicules et des quais (lorsqu'on est en fauteuil roulant) à la circulation et à l'orientation dans les stations et gares (complexe quel que soit le type de handicap), les transports en commun restent un point noir : en Île-de-France, environ 1 gare sur 5 est réellement accessible, et ailleurs, même dans les grandes villes, la situation est contrastée.

La meilleure façon d'éviter la « galère » ? Préparer ses trajets en amont, par exemple avec des applications comme Jaccede.com, qui cartographient les lieux accessibles... ou pas, et opter pour une solution de guidage adaptée au handicap, comme Audiospot.

EN SAVOIR PLUS Se déplacer, téléphoner, consulter Internet : 5 innovations qui allègent le handicap

Voyager

Voyager librement est un droit... pas toujours respecté pour les personnes en situation de handicap. Néanmoins les choses progressent, avec de grands acteurs qui repensent l'accessibilité de leurs services :

- la SNCF, avec Accès Plus, un service d'assistance en gare et dans les trains pour les personnes en situation de handicap (sur réservation),
- les compagnies aériennes, qui ont pour obligation de fournir une assistance gratuite, de même que des solutions pour le transport des fauteuils roulants ou des chiens guides d'aveugles,
- sur place, les sites labellisés « Tourisme & Handicap » garantissent de bonnes conditions d'accessibilité.

Conduire (ou être conduit(e))

Aides à l'aménagement du véhicule (avec la PCH ou l'aide aux déplacements de l'Agefiph), recours à des services de taxi ou VTC... Souvent, c'est la voiture qui constitue la solution pour se déplacer avec un handicap.

Deux applications bien utiles dans ce cas :

- parking.handicap.fr, qui répertorie les places accessibles,
- Wheeliz, un service de location (par des professionnels et des particuliers) de véhicules adaptés.

Formations, groupes de parole… être aidé(e) à mieux aider !

Ai-je la bonne attitude ? Les bons gestes ? Suffisamment de recul pour ne pas me faire submerger par mes responsabilités d'aidant ? Autant de questions que même les plus solides se posent un jour ou l'autre.

Être l'aidant d'une personne en situation de handicap, malgré toute l'affection que vous lui portez, est en effet une lourde charge : organisationnelle, financière, et donc mentale. Avant qu'elle ne vous pèse trop, il faut donc vous entourer, vous donner les moyens de bien jouer votre rôle.

EN SAVOIR PLUS Burn-out de l'aidant : comment le reconnaître et le prévenir

Pourquoi et à quoi se former ?

Près de 4 salariés-aidants sur 10 le disent[19] : ils ont besoin de formations spécifiques sur le thème pour comprendre la pathologie de leur proche, et mieux l'accompagner.

- **RePairs Aidants, des formations pratiques pensées pour le handicap**

Organisés par l'APF France Handicap, ces 10 modules de formation animés par un professionnel et un aidant familial abordent notamment :
- la santé et le moral des aidants (prendre soin de sa santé, gérer les répercussions familiales et professionnelles de l'aide à un proche handicapé),
- les bons gestes (alimentation, soins, entretien du fauteuil roulant…),
- les questions d'organisation et de droit (statut de l'aidant, rapports avec les professionnels du soin…).

Trouvez la session RePairs Aidants la plus proche de chez vous.

- **Entre aidants, une formation pour faire face au handicap rare**

Appelée handicap rare (parce qu'il ne concerne pas plus d'une personne sur 10 000), le handicap rare résulte de la conjonction de plusieurs déficiences graves (par exemple auditives et visuelles), et donc :
- d'un degré de dépendance élevé,
- de problématiques et de besoins très spécifiques,
- avec des solutions rares à la disposition des aidants.

Entre aidants est une formation en ligne de 5 modules pour bien cerner son rôle d'aidant, parvenir à communiquer avec son aidé, faciliter la recherche de solutions…

Accéder à la formation

- **La formation des aidants en ligne : 6 modules à distance**

L'Association française des aidants a conçu ces 6 modules pour tous les aidants, qu'ils prennent soin d'un proche atteint de handicap ou âgé :
- Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'immisce dans la relation au proche
- Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites
- Module 3 : La relation au quotidien avec son proche
- Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels
- Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?
- Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Comme RePairs Aidants, il s'agit de formations gratuites, mais plus courtes (30 mn par module environ). Rendez-vous sur ce site pour créer votre compte et y accéder.

- **Les formations de la Compagnie des Aidants**

Financé notamment par Malakoff Humanis, ce véritable parcours de formation en ligne, très orienté pratique aborde aussi bien les gestes d'aide du quotidien (transférer un proche du lit au fauteuil, poser un bas de contention…) que des questions de compréhension de l'état de son proche (l'AVC, la dépression) ou de ses limites d'aidant.

Accéder à la formation

- **Les formations de la Maison des aidants**

Organisées avec le centre d'information et de formation des aidants, ces formations plus « professionnelles » (elles peuvent être financées via le PTP, Projet de transition professionnelle) s'adressent aux associations, mutuelles, collectivités, mais aussi aux aidants eux-mêmes, à raison d'une à deux demi-journées, autour du rôle et des gestes de l'aidant.

Consultez le catalogue des formations.

Les communautés et réseaux d'entraide : où trouver écoute et soutien ?

En complément de formations, les groupes d'échange et de parole entre pairs aidants aident à prendre du recul, trouver des solutions… et tout simplement à libérer sa parole dans un contexte bienveillant. Citons notamment :
- Les Cafés des Aidants de l'Association française des aidants,
- Deux structures dédiées aux parents d'enfants en situation de handicap : Coeur de maman, et Les cafés des parents (une cinquantaine de lieux chacune).

Faute de groupes d'aidants à proximité, sachez qu'il existe des cellules d'écoute gratuites pour vous ouvrir de vos difficultés, proposées par :
- l'Agefiph, au 0 800 11 10 09 (de 9 heures à 19 heures du lundi au vendredi), pour les aidants des travailleurs reconnus handicapés par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH),
- Avec nos proches, au 01 84 72 94 72 (anonyme et gratuite, de 8 heures à minuit, 7 jours sur 7).

Enfin, les communautés d'aidants (comme Bonjour Fred, la Compagnie des Aidants, Avec nos proches ou encore Fabuleuses Aidantes) regorgent de conseils, d'astuces, et de possibilités d'échange et d'entraide inestimables.

Plus spécifique encore, l'association JADE (Jeunes Aidants Ensemble) milite pour faire reconnaître la situation des adolescents et jeunes adultes qui se retrouvent en situation de soutenir un proche en perte d'autonomie, et organise pour eux des ateliers, des séjours…

INFO SERVICE

Les communautés d'aidants

Se livrer, partager, être soutenu(e) : un annuaire des communautés d'aidants.

Découvrir

EN SAVOIR PLUS Proche handicapé : où s'informer et trouver de l'aide

Du temps pour soi : les solutions de répit, les congés, conseils pratiques pour s'organiser

Les congés : quelles solutions pour les aidants ?

En plus de vos congés légaux et jours de RTT, voire d'un passage à temps partiel, vous pouvez bénéficier en tant qu'aidant de 3 formes de congés supplémentaires, justifiés par votre situation (et celle de votre proche) :

- **Le congé de proche aidant**, une pause modulable et de longue durée pour être auprès de son proche ;
- **Le congé de solidarité familiale**, pour accompagner un proche en fin de vie ;
- **Les dons de jours de repos :** une « réserve » de jours de congés offerts par les salariés d'une même entreprise.

Les congés obtenus grâce aux dons sont rémunérés, les congés de proche aidant ou de solidarité familiale peuvent être indemnisés.

Type de congé	Durée	Conditions	En savoir plus
Congé de proche aidant	• 3 mois renouvelables (limite : 1 an au total sur la carrière)* • Fractionnable par demi-journées • Transformable en temps partiel	• justifier de son rôle d'aidant • justifier la perte d'autonomie du proche aidé	• Pour tout connaître sur le congé de proche aidant, suivez le guide • Allocation journalière de proche aidant (Ajpa)
Congé de solidarité familiale	• 3 mois (renouvelable une fois)* • Fractionnable ou utilisable en temps partiel	• être l'ascendant, le descendant, le frère, la sœur, partager le même domicile ou être désigné personne de confiance • demander son congé au moins 15 jours à l'avance	• Congé de solidarité familiale • Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (Ajap)
Dons de jours de repos	Pas de limitation : les salariés d'une entreprise offrent des jours de • RTT, • récupération, • congés (à partir de la cinquième semaine), • provenant d'un compte épargne temps (CET), aux aidants qui en ont besoin	• justifier de l'aide apportée à une personne en perte d'autonomie (certificat médical)	• Organiser le don de jours de repos dans son entreprise

* Certaines conventions collectives ou accords d'entreprise prévoient des modalités différentes, renseignez-vous auprès des représentants du personnel.

Le répit : quelles options pour faire un « break » ?

Le répit ? C'est un droit, il est d'ailleurs reconnu par la loi. Et c'est la reconnaissance, surtout, que les efforts consentis par les aidants dans l'accompagnement de leur proche nécessitent des plages de repos. Et donc des solutions pour souffler, libérés ne serait-ce qu'un moment de leurs responsabilités.

BON À SAVOIR

Les plateformes d'accompagnement et de répit, votre premier "réflexe répit"

Ce sont 250 structures en France chargées de conseiller, accompagner, et soutenir les aidants. Leur palette de services est très vaste, et comprend notamment une vraie expertise sur les possibilités de répit (qu'elles les proposent elles-mêmes ou qu'elles vous aident à y avoir recours).

Découvrir

Et des solutions… il en existe beaucoup. Le problème est de bien les connaître, pour choisir celle qui correspondra à vos contraintes et problématiques : chez vous, ou à l'extérieur ? Quelques heures, quelques jours, de nuit ?

- **Quelles solutions de garde ?**

Vous avez besoin d'une garde ponctuelle	Vous avez besoin d'une garde régulière
À domicile : • de nuit : garde itinérante de nuit • de jour : relayage (ou baluchonnage) • de jour : forfait temps libre	À domicile : • de nuit : garde itinérante de nuit • de jour : répit parental
À l'extérieur : • maison de répit • halte répit	À l'extérieur : • de jour : service d'accueil de jour en établissement • de nuit : accueil de nuit en établissement • accueil familial • accueil temporaire en établissement • maison de répit

- **La garde itinérante de nuit**

Le principe : des interventions de courte durée (1 à 2 heures) entre 20 h et 7 h, pour aider au coucher, rassurer, surveiller la prise de médicaments et, si nécessaire, assurer des soins (via un SSIAD de nuit).

Ces interventions peuvent être régulières et programmées, ou assurées en urgence.

À qui la demander : votre MDPH peut vous renseigner sur les services qui la proposent localement.

INFO SERVICE

Bulle d'Air : votre « remplaçant » à domicile

Un service adapté à vos besoins, pour être relayé(e) au soutien de votre proche lorsque vous ne pouvez être présent(e)… ou avez besoin de souffler.

Découvrir

- **Le relayage**

Le principe : également appelé suppléance à domicile, temps libéré ou baluchonnage, ce service assuré par un professionnel de l'aide à domicile se déroule sur un temps court (quelques heures, une demi-journée… et au maximum sur 36 heures consécutives). L'objectif est de libérer du temps pour l'aidant, sans perturber les repères de l'aidé.

À qui le demander : la MDPH peut vous orienter. Certaines plateformes d'accompagnement et de répit proposent aussi ce type de services.

Contacter une plateforme de répit

- **Le forfait temps libre**

Le principe : comme son nom l'indique, il s'agit d'offrir à l'aidant un certain nombre d'heures à utiliser pour vaquer à d'autres occupations, en se faisant remplacer par un professionnel.

À qui le demander : les plateformes d'accompagnement et de répit organisent ce type de service.

- **La maison de répit**

Le principe : entre la garde à domicile et l'hébergement en établissement, la maison de répit permet d'accueillir une personne en perte d'autonomie et, si besoin, son ou ses aidants, pour des séjours courts ou réguliers, avec un encadrement médical et des activités thérapeutiques.

À qui en faire la demande : il n'en existe à ce jour qu'une seule, dans la métropole lyonnaise.

Consulter le site de la maison de répit

- **La halte-répit**

Le principe : il est sensiblement similaire à celui de la maison de répit, mais la halte-répit n'est pas médicalisée, et accueille les personnes sans hébergement (à l'heure, la demi-journée ou la journée).

À qui la demander : si une telle structure existe près de chez vous, la mairie, le CCAS (Centre communal d'action sociale) pourront vous informer.

- **Le répit parental**

Le principe : sur une durée d'un an maximum (sans limite d'heure), ce service permet de se faire relayer par des professionnels de l'accompagnement à domicile, pour de la garde d'enfant, des rendez-vous thérapeutiques…

À qui le demander : renseignez-vous auprès de votre Caf pour savoir si des dispositifs de ce type existent dans votre département.

- **Le service d'accueil de jour**

Le principe : certains établissements hébergeant des personnes en situation de handicap (voir page 36) proposent des formules d'accueil à temps partiel (en demi-pension ou en externat), dans un cadre sécurisé et médicalisé.

À qui le demander : c'est la CDAPH (sur demande auprès de la MDPH) qui vous orientera vers ce type de solution.

- **L'accueil de nuit en établissement**

Le principe : ces mêmes établissements peuvent accueillir des personnes de l'heure du dîner au petit-déjeuner, sur un rythme choisi à l'avance.

À qui le demander : les plateformes d'accompagnement et de répit et la MDPH peuvent vous orienter.

- **L'accueil temporaire**

Le principe : dernière possibilité d'hébergement non-permanent en établissement spécialisé, l'accueil temporaire permet d'organiser de courts séjours (nuit et jour en pension complète) de la personne aidée, dans la limite de 90 jours par an. Ces jours peuvent être pris d'un bloc, ou par périodes (par exemple les week-ends).

À qui le demander : il faut en faire la demande auprès de votre MDPH.

- **L'accueil familial**

Le principe : hébergé par une famille, l'aidé dispose d'une chambre et participe à la vie de famille. Tous les rythmes et durées d'accueil sont envisageables.

À qui le demander : auprès de votre Conseil départemental, qui organise et régule l'accueil familial sur son territoire.

INFO SERVICE

Les séjours Falret : pour les personnes atteintes de troubles psychiques et leurs aidants

Pour l'aidant ou pour l'aidant et son aidé, des séjours spécifiquement conçus pour le répit de personnes concernées par les handicaps psychiques.

Découvrir

BON À SAVOIR

Et les vacances ?

Les séjours de répit, ce sont des séjours d'au moins 2 jours, organisés dans des lieux adaptés, avec des activités et un encadrement conçus pour les personnes en perte d'autonomie.

Ils peuvent convenir à une personne en situation de handicap seule, ou accompagnée de son ou ses aidants, et sont organisées :

- par des organismes spécialisés (Anae, Villages Vacances, APF France handicap, Vacances Adaptées…),
- par certaines mutuelles,
- au sein de villages de vacances « répit », comme Vacances Répit Familles ou le Réseau Passerelles pour les enfants.

Découvrir

4 bonnes pratiques pour mieux gérer votre temps

Il est rare, précieux, et vient parfois à manquer ? Entre le travail, la vie de tous les jours, et l'aide apportée à votre proche en situation de handicap, les heures passent vite… Voici quelques conseils pour mieux gérer votre temps.

1. Entourez-vous

Un aidant, c'est bien, plusieurs… c'est mieux ! Même si vous êtes l'aidant principal de votre proche, vous n'avez pas à tout assumer seul(e).

N'hésitez pas à solliciter votre entourage (familial, amical, voisins…) et celui de votre proche pour :

- des coups de mains ponctuels (une course, un rendez-vous médical, une sortie « plaisir »..),
- ou plus organisés (une visite d'une heure par semaine peut faire toute la différence dans votre planning serré, et déléguer des tâches ou démarches vous soulager).

EN SAVOIR PLUS

Un simple planning hebdomadaire avec les heures de passage de vos « co-aidants » et ceux des professionnels qui visitent votre proche vous aideront à mieux organiser votre temps.

Accéder à des outils pratiques avec notre programme gratuit Coaching d'organisation

2. Cherchez des solutions avec votre employeur

Tous les aidants encore en activité professionnelle le disent : le manque de temps est leur souci numéro 1. L'aide apportée à un proche handicapé relève de la sphère privée, et il n'est pas toujours évident de s'en ouvrir à ses collègues ou managers… pourtant c'est bien au travail qu'une partie de la solution réside.

Avec le soutien de la DRH ou de représentants du personnel, vous pouvez demander à :

- bénéficier de congés spécifiques (voir page 30),
- adapter votre temps de travail,
- obtenir des périodes de télétravail étendues, ou adaptées à vos besoins.

3. Bien vous coordonner avec les professionnels

La « cohabitation » entre vous et les professionnels (de santé ou de services à domicile) ne va pas toujours de soi. Conflits d'autorité, difficultés à « lâcher prise »… La présence d'un tiers « neutre » permet pourtant de sortir d'un « tête à tête » aidant/aidé qui peut se révéler usant.

Déléguer en confiance constitue donc la clé pour retrouver du temps libre et de la sérénité. Cela passe par :

- des temps d'échange pour discuter de l'état de votre proche, de ce qui se passe bien ou moins bien…
- des réflexes d'organisation : un simple « cahier de liaison » permettant à vous comme au(x) professionnel(s) de se tenir informés peut faire des merveilles !

4. Vous ménager des temps « à vous »

Les solutions de répit évoquées plus haut (page 31) sont une solution. Le recours à des relais amicaux ou professionnels, une autre. L'important ? Disposer d'une plage horaire suffisante, et si possible régulière, pour toutes les activités impossibles à réaliser avec votre proche… ou qui vous apportent tout simplement du plaisir.

EN SAVOIR PLUS Aider sans s'épuiser ? Téléchargez notre guide des astuces pour souffler

Les structures d'accueil

En parallèle (ou en complément) des solutions de répit présentées dans la partie précédente, accompagner un proche en situation de handicap nécessite de se reposer sur des structures spécialisées, et ce à tous les stades de l'évolution de votre proche :

- pour dépister, et accompagner dans les premiers temps,
- pour organiser sa vie quotidienne, sa scolarité… quand bien même il continue de vivre sous votre toit,
- pour lui offrir un cadre de vie sécurisé et adapté.

Domicile ou établissement : comment faire le bon choix ?

En matière de soutien aux personnes en situation de handicap, la tendance est de favoriser au maximum le maintien à domicile : accueil de jour, à temps partiel… les hébergements s'orientent de plus en plus vers des solutions « mixtes ».

Dans bien des cas de figure, pourtant, l'hébergement dans un établissement spécialisé constitue la meilleure option. Comment faire le bon choix ? Cela se résume finalement à quatre grandes questions :

- Le degré d'autonomie : est-il suffisant pour un maintien à domicile, des trajets maison-établissement (ou travail) sans aide ? Et va-t-il évoluer défavorablement à court terme ?
- L'adaptation du domicile : pouvez-vous laisser votre proche en sécurité chez lui ? Les travaux d'adaptation sont-ils faisables (et financièrement tenables) ?
- L'état d'esprit de l'aidant : êtes-vous en état, physique et psychologique, d'aider votre proche au quotidien ? Avez-vous besoin de répit et de repos ?
- Les souhaits de votre proche : entrer en établissement peut aussi être un choix !

Quelles structures pour accompagner une personne en situation de handicap souhaitant rester à son domicile ?

Accueils de jour ou hébergement partiel, beaucoup d'établissements spécialisés dans l'accueil des personnes en situation de handicap tâchent, autant que faire se peut, de ne pas les « déraciner » de leur milieu familial.

Pour cela, et pour les cas où le recours à un établissement spécialisé n'est pas nécessaire, plusieurs types de structures permettent un accompagnement en milieu ordinaire.

Pour les enfants, il s'agit des :

- SESSAD (Service d'éducation spéciale et de soins à domicile),
- SSAD (Service de soins et d'aide à domicile),
- SSEFIS (Service de soutien à l'éducation familiale et à l'intégration scolaire),
- SAAAIS (Service d'aide à l'acquisition de l'autonomie et à l'intégration scolaire).

Pour les adultes, vous pourrez faire appel aux :

- SSIAD (Services de soins infirmiers à domicile),
- SPASAD (Service polyvalent d'aide et de soins à domicile),
- SAMSAH (Service d'accompagnement médico-social pour personnes adultes handicapées),
- GEM (Groupe d'entraide mutuelle),
- SAVS (Service d'accompagnement à la vie sociale).

INFO SERVICE

Les aides individuelles pour adapter votre logement

En complément des aides « générales », Malakoff Humanis peut accorder des aides ponctuelles pour faire face à cet investissement.

Découvrir

Les hébergements adaptés : quelles solutions, pour qui ?

Sauf mention contraire, c'est la CDAPH (à solliciter par le biais de la MDPH) qui orientera votre proche, après examen de son dossier, vers l'établissement le plus adapté à sa situation.

Pour les enfants en situation de handicap

Troubles moteurs ou psychologiques, jeunes enfants ou adolescents : vers qui vous tourner pour assurer l'hébergement et la scolarisation de votre enfant ?

Structure	Pour qui ?	Quels modes d'accueil ?	Quelles missions ?
IME (Institut médico-éducatif)	Les enfants et adolescents en situation de handicap mental : • de 3 à 14 ans, en Internat (ou Externat) médico-pédagogique (IMP/EMP) • de 14 à 20 ans, en section d'initiation et de formation professionnelle (SIFPRO), Institut ou Centre médicoprofessionnel (IMPro/CMPro)	• accueil temporaire • externat • semi-internat • internat	• scolarisation • formation professionnelle • soins • socialisation • développement de l'autonomie
IEM (Institut d'éducation motrice)	Les enfants et adolescents : • de 3 à 20 ans • présentant une déficience motrice importante	• externat • semi-internat • internat	• scolarisation • formation professionnelle • soins • socialisation • développement de l'autonomie
ITEP (Institut thérapeutique, éducatif et pédagogique)	Les enfants et adolescents : • de 5 à 23 ans • présentant des troubles d'ordre psychologique	• externat • semi-internat • internat modulé • internat	• scolarisation • soins • socialisation • développement de l'autono

Et la scolarité ? Les différents dispositifs pour les enfants en situation de handicap

PPS, PPRE, PAP… Au gré de vos démarches, vous serez probablement confrontés à ces sigles, mais que signifient-ils exactement ?

- **PAI : Projet d'accueil individualisé**

Etabli par une équipe pluridisciplinaire de la MDPH (médecin, ergothérapeute, travailleur social…), il permet aux élèves atteints de maladies, intolérances ou incapacités de suivre une scolarité en milieu ordinaire. Il précise les temps scolaires et périscolaires, les traitements médicaux et/ou régimes spécifiques…

- **PAP : Plan d'accompagnement personnalisé**

Elaboré par l'équipe pédagogique, en lien avec les parents et des spécialistes, le PAP définit les aménagements nécessaires pour surmonter les difficultés scolaires durables de l'élève.

- **PPRE : Programme personnalisé de réussite éducative**

Le PPRE s'adresse aux élèves en difficulté et/ou qui risquent de ne pas maîtriser le niveau suffisant (en français et en maths notamment). Il comprend un accompagnement pédagogique adapté à la situation de l'enfant.

- **PPS : Projet personnalisé de scolarisation**

Sous l'égide de la MDPH, le PPS organise le déroulement de la scolarité de l'élève en situation de handicap : accompagnements, aides et aménagements nécessaires… C'est aussi l'outil de suivi du parcours scolaire de l'enfant.

- **PIA : Projet individualisé d'accompagnement ou PPA : Projet personnalisé d'accompagnement**

Pour les enfants scolarisés dans un établissement médico-social, le PIA ou PPA précise les modalités d'application du PPS.

Pour les adultes

Actif, en cours d'insertion professionnelle ou inapte au travail : il existe, pour chaque situation, des établissements d'hébergement dédiés aux personnes en situation de handicap. Pour y accéder, il est nécessaire de disposer d'une notification de la MDPH. La personne concernée et sa famille devront ensuite se rapprocher des établissements pour trouver une place disponible.

Structure	Pour qui ?	Quels modes d'accueil ?	Quelles missions ?
Fam (Foyer d'accueil médicalisé)	Les adultes gravement dépendants	permanent*	• hébergement • soins • activités de vie • développement de l'autonomie
Mas (Maison d'accueil spécialisée)	En principe, des adultes plus dépendants qu'en FAM (dans la pratique, les publics sont quasi identiques)	permanent*	• hébergement • soins • activités de vie • développement de l'autonomie
Foyer de vie ou « occupationnel »	Les adultes : • présentant un taux d'incapacité d'au moins 50 % • suffisamment autonomes pour les actes du quotidien	• accueil de jour • hébergement permanent (dans certains établissements)*	• animations et activités • socialisation • développement de l'autonomie
Établissements et services de réadaptation professionnelle (ESRP)	Les adultes de 16 ans ou plus, reconnus travailleurs handicapés, qu'ils soient : • en préorientation (dans un ESPO) • en réadaptation (ESRP)	• permanent • incluant un stage rémunéré au titre de la formation professionnelle	• insertion ou reconversion professionnelle
Ésat (Etablissement et service d'aide par le travail)	Les adultes de 20 ans ou plus** : • avec une capacité de travail ne dépassant pas ⅓de celle d'une personne valide • ou nécessitant un soutien médical, éducatif, social ou psychologique	• permanent • avec un contrat de travail d'un an renouvelable	• aider à l'insertion professionnelle de personnes ne pouvant travailler en milieu ordinaire ou aidé
Foyer d'hébergement pour travailleur handicapé	Les adultes en situation de handicap : • travaillant en Ésat ou en milieu adapté • ne disposant pas d'hébergement par ailleurs	permanent	• aide au quotidien • animations • socialisation • développement de l'autonomie

* Ces établissements demandent à votre proche de participer aux frais d'hébergement. Néanmoins, un revenu d'un minimum de 287€ par mois doit lui être réservé.

** Dans certains cas, sur décision de la CDAPH, l'âge peut être abaissé à 16 ans.

EN SAVOIR PLUS Quels lieux de vie pour une personne adulte en situation de handicap ?

Les services Malakoff Humanis

#1 Accompagnement Social Plus

Quoi ? Un accompagnement spécifique par des **assistantes sociales**

Pour qui ? Les **cotisants** (actifs) et **allocataires** (retraités) de la retraite complémentaire **Malakoff Humanis Agirc-Arrco, notamment les personnes en situation de handicap et leurs aidants.**

Où s'informer ? Par téléphone : 3996, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h 30 (service gratuit + prix appel)

Les objectifs et le fonctionnement de ce service

L'Assistante de service social accompagne les bénéficiaires, personnes en situation de handicap et leurs aidants, dans l'évaluation des difficultés (sociales, financières, psychologiques) qu'ils rencontrent. Elle propose et apporte un soutien en réalisant un plan d'accompagnement qui s'appuie sur les aides et prestations existantes selon deux axes :

Un soutien dans les démarches administratives et juridiques

- Réalisation d'un diagnostic social,
- Co-construction d'un plan d'action,
- Accompagnement dans les démarches : faire valoir vos droits, activer les aides et prestations,
- Anticipation afin d'éviter les situations de ruptures financières.

La prévention des risques (psychosociaux et médicaux)

- Proposition et mise en place d'un soutien psychologique (prévenir les situations d'isolement),
- Aide à l'organisation de temps de répit : pour l'aidant et/ou l'aidé,
- Maintien lien social,
- Préservation de la santé physique.

#2 Les services dédiés aux enfants en situation de handicap et à leur famille

Equiphoria (institut d'hippothérapie et de réadaptation neurologique)

Quoi ? Equiphoria accompagne les patients pour les aider à surmonter leur handicap grâce à la thérapie par le cheval (hippothérapie ou thérapie au contact des chevaux) dans le cadre de séjours d'une à deux semaines.

Pour qui ? Les personnes en situation de handicap, mais aussi leurs aidants

Où s'informer ? Par Internet : equiphoria.com

Par téléphone : 04 66 32 10 46

Le fonctionnement du service

L'institut Equiphoria est situé aux portes des Gorges du Tarn. Son activité thérapeutique est basée sur l'interaction avec les chevaux, une thérapie dont les bienfaits se font sentir :

- au niveau cognitif (concentration, attention, mémoire),
- au niveau psychologique (estime de soi, gestions des émotions, socialisation…),
- au niveau corporel (tonus, équilibre, motricité…).

L'hippothérapie est particulièrement adaptée aux personnes atteintes de troubles envahissants du développement, autistiques ou psychiques, à celles ayant subi un accident (traumatisme crânien, AVC…) ou touchées par une maladie dégénérative (sclérose en plaque, Parkinson…).

L'institut accueille des enfants dès 3 ans (mais aussi des adultes sans limite d'âge), ainsi que leurs aidants qui bénéficient d'un accompagnement dédié.

Pour ses ressortissants (cotisants et allocataires retraite), Malakoff Humanis prend en charge jusqu'à 80 % des frais de stage, et peut mobiliser des aides supplémentaires pour le transport, l'hébergement…

Réseau Passerelles

Quoi ? Des séjours de vacances adaptés

Pour qui ? Les familles d'enfants ou de jeunes (jusqu'à 25 ans) en situation de handicap

Où s'informer ? Sur Internet : reseau-passerelles.org
Notre article sur le sujet

Le fonctionnement du service

Chaque été, le Réseau Passerelles organise sur une quarantaine de destinations des séjours de vacances pour les familles ayant un enfant en situation de handicap :

- dans des campings ou villages vacances « ordinaires » (c'est-à-dire ouverts à tous, et non réservés à un public concerné par le handicap),
- avec, sur chaque site, une prise en charge de leur enfant en situation de handicap, par une équipe professionnelle.

Ce Club Enfant Passerelles (qui prend aussi en charge les frères et sœurs ne présentant pas de handicap) laisse aux familles de grandes plages de disponibilité et de répit (35 heures par semaine, incluant notamment les temps du déjeuner, et une soirée dans la semaine). Tous les aspects matériels sont gérés par le Réseau Passerelles, et les cotisants ou bénéficiaires des iinstitutions de Retraite Complémentaire comme Malakoff Humanis peuvent bénéficier de ces vacances sans surcoût.

#3 « J'aide, je m'inscris » sur essentiel-autonomie.com

Quoi ? Des programmes gratuits d'accompagnement par e-mail accessibles depuis le site Essentiel Autonomie

Pour qui ? Les personnes en perte d'autonomie, quelle que soit la cause, et leurs aidants

Où s'informer ? Sur Internet : découvrez nos guides et programmes sur Essentiel Autonomie

Le fonctionnement du dispositif

« J'aide, je m'inscris » est un programme d'accompagnement par e-mail qui permet d'obtenir chaque semaine des astuces, des conseils, des contacts pour l'aidant ou la personne en perte d'autonomie qu'il aide.

12 thématiques sont disponibles :

- Aides financières ;
- Solutions d'hébergement ;
- Soutien aux aidants ;
- Répit des aidants ;
- Vie professionnelle ;
- Maladie d'Alzheimer ;
- Coaching d'organisation ;
- Situation de handicap ;
- Se former pour mieux aider ;
- Quel Fred êtes-vous ? Test permettant de connaître son profil d'aidant, ses forces et compétences, suivi du scénario «Conseils du quotidien» ;
- Manger Main.

#4 Communautés et réseaux d'entraide pour aidants

Soutenus par Malakoff Humanis, ces 4 acteurs de l'aide aux aidants peuvent vous apporter des conseils, du soutien, des solutions… sur des questions très concrètes comme dans une dimension psychologique.

La Compagnie des Aidants

Quoi ? Un réseau d'entraide pour aidants, mais aussi des formations dédiées

Pour qui ? Les aidants de personnes en situation de handicap ou âgées

Où s'informer ? Sur Internet : lacompagniedesaidants.org

Par téléphone : 01 76 28 40 81

Le fonctionnement du service

Entre l'organisation de la vie au quotidien, les démarches administratives, la recherche d'informations… Les aidants se sentent souvent isolés… et perdus. La Compagnie des Aidants s'est donné pour mission de « casser » cet isolement :

- en « face à face », grâce à une carte interactive permettant de trouver et de rencontrer d'autres aidants à proximité, qui pourront faire bénéficier de leur expertise,
- virtuellement, grâce à une messagerie sécurisée

La Compagnie des Aidants mobilise également des bénévoles (pas forcément aidants eux-mêmes) pour venir en aide aux aidants. Elle organise enfin chaque début d'été la Caravane « Tous Aidants » pour répondre aux interrogations des aidants dans une dizaine de villes de France.

Avec nos proches

Quoi ? Une écoute et des ateliers pour faire le point et se faire aider lorsqu'on aide

Pour qui ? Les aidants de personnes en situation de handicap ou âgées

Où s'informer ? Sur Internet : avecnosproches.com

Ligné d'écoute : 01 84 72 94 72

Le fonctionnement du service

« Appelez-nous, nous sommes passés par là ». Le « slogan » de la ligne d'écoute d'Avec nos proches annonce la couleur : au bout du fil, d'anciens aidants bénévoles apportent un soutien aux aidants qui contactent l'association et partagent leur propre expérience avec eux. Le soutien qu'ils peuvent apporter est autant un soutien psychologique que l'apport de réponses très concrètes.

Outre cette ligne d'écoute ouverte 7j/7 de 8 h à 22 h, Avec nos proches propose aussi une « écoute » par e-mail (s'il est difficile d'en parler de vive voix), des ateliers de partage et d'information à distance.

Bonjour Fred

Quoi ? A la fois un média (podcasts, vidéos, articles…), et des communautés locales d'aidants

Pour qui ? Les aidants de personnes en situation de handicap ou âgées

Où s'informer ? Sur Internet : bonjourf.com

Le fonctionnement du service

Les communautés Bonjour Fred sont des groupes Facebook privés, organisés par département, sur lesquels vous trouverez :

- de l'écoute et du réconfort lorsque vous avez besoin de parler à quelqu'un, de partager vos difficultés,
- des solutions et des astuces testées et approuvées par d'autres aidants comme vous.

Tous les départements n'étant pas couverts, vous pouvez rejoindre la communauté via le groupe Facebook national si vous êtes concerné(e).

En parallèle, Bonjour Fred propose des actualités, des décryptages, des ateliers de co-construction et des programmes d'accompagnement gratuits par e-mail.

Fabuleuses Aidantes

Quoi ? Un media d'information et des programmes d'accompagnement plutôt axés sur la santé mentale

Pour qui ? Les aidantes (mamans ou conjointes de personnes en situation de handicap)

Où s'informer ? Sur Internet : aidantes.fabuleusesaufoyer.com

Le fonctionnement du service

Deux aidants sur trois sont des aidantes : des mères, des épouses, des filles et sœurs… de personnes en perte d'autonomie. Logique, donc, que Fabuleuses Aidantes s'adresse en priorité à elles !

Fabuleuses Aidantes, c'est à ce jour 7 programmes d'accompagnement en ligne pour retrouver la sérénité, combattre la culpabilité, faire face à la fatigue, mieux communiquer avec ses proches ou les soignants : utile, concret, et très complémentaire d'autres services plus « pratico-pratiques ».

#5 Bulle d'Air

Quoi ? Un service de « relayage » ou « baluchonnage » qui s'adresse aux aidants familiaux et à leurs proches fragilisés par l'âge, la maladie ou le handicap dès lors qu'ils ressentent le besoin d'être soutenus.

Pour qui ? Les aidants, cotisants ou bénéficiaires de la retraite complémentaire Malakoff Humanis Agirc-Arrco

Où s'informer ? Sur Internet : repit-bulledair.fr

Par téléphone pour une demande de prise en charge : 3996, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h 30 (service gratuit + prix appel)

Le fonctionnement du service

Pour raison professionnelle, pour faire une course, ou simplement pour un peu de temps libre : les aidants de personnes en situations de handicap ne peuvent pas être à 100 % au soutien de leur proche. D'où l'intérêt d'un dispositif de relayage comme Bulle d'Air, qui permet d'être remplacé par un spécialiste de l'aide à domicile :

- en journée (à partir de 3 h consécutives),
- la nuit,
- 24 h/24 sur quelques jours (une semaine, un week-end…).

Déployé dans une vingtaine de départements (en Auvergne-Rhône-Alpes, Bretagne, Corse, Hauts-de-France, Normandie, Occitanie, Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Pays de la Loire) et bientôt dans une dizaine de départements supplémentaires, Bulle d'Air est accessible à un coût horaire réduit grâce aux aides individuelles de l'action sociale Malakoff Humanis.

#6 Séjours Falret

Quoi ? Des vacances « répit »

Pour qui ? Les personnes atteintes de maladies psychiques (anxiété, névroses, schyzophrénie…) et leurs proches aidants

Où s'informer ? Par e-mail : repit.info@oeuvre-falret.asso.fr

Par téléphone : 06 78 73 86 19

Le fonctionnement du service

Spécialiste des questions liées aux troubles psychiques, la Fondation Falret organise 2 types de séjours :

- des séjours répit (pour les aidants uniquement),
- des séjours parenthèse (pour l'aidant et son proche malade).

Les activités physiques (Taï-chi, Shiatsu), récréatives et créatives, sont communes aux deux types de séjours. Pour les aidants, les séjours prévoient des ateliers visant à mieux faire face à leurs engagements.

Ces séjours ont lieu en marge des « grandes vacances » (fin juin/début juillet et début septembre) sur la côte Atlantique (Ronce-les-Bains).

Pour ses ressortissants (cotisants et allocataires retraite), Malakoff Humanis prend en charge jusqu'à 80 % du coût du séjour.

#7 Les aides individuelles

Quoi ? Des aides financières ponctuelles pour faire face à des situations de fragilité

Pour qui ? Les cotisants et bénéficiaires de la retraite complémentaire Malakoff Humanis Agirc-Arrco

Comment nous contacter ? Par téléphone : 3996, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h 30 (service gratuit + prix appel)

Par e-mail : aidesindividuelles.retraite@malakoffhumanis.com

Le fonctionnement du service

Parfois, les aides pérennes (AEEH, PCH…) ne suffisent pas, ou ne sont pas adaptées. En complément, les personnes en situation de handicap et leurs proches peuvent faire face à :

- des situations de fragilité budgétaire,
- des investissements importants pour l'adaptation du logement,
- des besoins de financement de services à domicile ou en établissement adapté,
- des frais de soutien aux aidants (financement de solutions de répit, d'équipement spéciaux, de soutien psychologique…).

Examinées au cas par cas, et toujours dans l'optique de compléter les dispositifs publics existants, des aides individuelles peuvent être accordées. Elles sont à demander auprès des équipes de l'action sociale de Malakoff Humanis.

Notes de fin

1 - Source : Enquête Vie quotidienne et santé 2021, DREES

2 - 24 % des 14 000 appels à la plateforme antidiscriminations.fr en 2021. Source : Défenseur des droits, 2022

3 - Source : Consultation APF France handicap - Ifop, 2020

4 - Source : Consultation APF France handicap - Ifop, 2020

5 - Source : Légifrance

6 - Source : Institut français des sciences et technologies des transports (IFSTTAR), 2010

7 - Source : Ministère de l'Education Nationale, 2022

8 - Source : Unapei, 2022

9 - Source : Obligation d'emploi des travailleurs handicapés en 2019, Dares

10 - Source : Enquête Emploi 2020, Insee

11 - Source : Travailleurs handicapés : quel accès à l'emploi en 2015 ?, Dares

12 - Source : AGEFIPH, 2020

13 - Source : AGEFIPH, 2020

14 - Source : Comment vivent les personnes handicapées, Drees, 2021

15 - Source : Credoc pour la Fondation de France, 2018

16 - Source : Credoc pour la Fondation de France, 2018

17 - Source : Comment vivent les personnes handicapées, Drees, 2021

18 - Source : Aider un proche : une situation à risques, Credoc, 2020

19 - Agir pour les salariés-aidants, Comptoir Malakoff Humanis, 2017

essentiel autonomie
malakoff humanis

Nous contacter :

3996
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30
(service gratuit + prix d'un appel local)

essentiel-autonomie.com

malakoff humanis

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

Malakoff Humanis Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 877 849 265

Malakoff Humanis International Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale, membre de la fédération Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 788 108 751

MH-24732_2308