

MÉDOUCINE
MÉDECINES DOUCES & CERTIFIÉES

**Cultiver la
solidarité au sein
de la famille**



Sophie Pihan

**Naturopathe et praticienne en massages,
Certifiée Médocine**



1. Pourquoi la solidarité au sein d'une famille est importante ?

Pourquoi la solidarité au sein d'une famille est importante ?

Mon histoire

Qu'entend-on par « solidarité familiale » ?

- Créer du lien et un univers positif.
- Un espace d'écoute.
- Avoir des personnes de confiance sur qui se reposer et avec qui on peut être soi-même.

Dans les bons... comme dans les mauvais moments !

- L'importance de créer un lien solide qui rendra la famille plus résiliente.
- Une solidarité familiale qui prend tout son sens en cas d'épreuve (maladie, deuil, accident de la vie, etc.).



2. La solidarité au quotidien, au sein du foyer familial

Quelques questions pour vous...

Pour répondre, en quelques mots, rendez-vous dans le chat.

- A votre avis, que pouvons-nous faire pour cultiver la solidarité familiale au quotidien ?
- Et si on devait résumer la solidarité familiale en un mot ?

Un mot-clé : le lien



Quelques notions à avoir en tête

- L'importance de l'empathie.
- Chacun.e montre son amour d'une manière différente... et chacun.e ses forces !
- On ne peut pas changer les autres mais on peut déjà changer soi-même.
- Parfois, il peut être nécessaire de prendre de la distance.
- Se concentrer sur le positif.



3. Comment mobiliser la solidarité familiale ?



Eloignement géographique, épreuves (maladies, deuils, etc.), manque de communication

- **Sites et applications pour nourrir le lien :**
- Envoi de cartes postales (classiques ou via des applications).
- Outils permettant de donner régulièrement des nouvelles.
- Rendez-vous réguliers.
- Jeux familiaux.
- Collectes.
- ... ou un simple coup de fil/ texto !

D'autres idées ?


Fizzer



famileo



Pourquoi la solidarité familiale est particulièrement importante en cas d'épreuves ?

- Ne pas sous-estimer l'impact de l'entourage sur la guérison ou de deuil !
- Un environnement positif et attentionné aidera réellement la personne à se relever, à traverser au mieux une épreuve et/ou optimisera ses chances de guérison.



L'importance de ne rien reprocher aux autres

Pour mieux vivre ensemble en famille :

- Ne jamais oublier que chacun.e fait de son mieux avec ses possibilités.
- Utiliser la communication non violente.
- Dans certains cas, envisager la méditation.



5. Un point sur les aidants familiaux

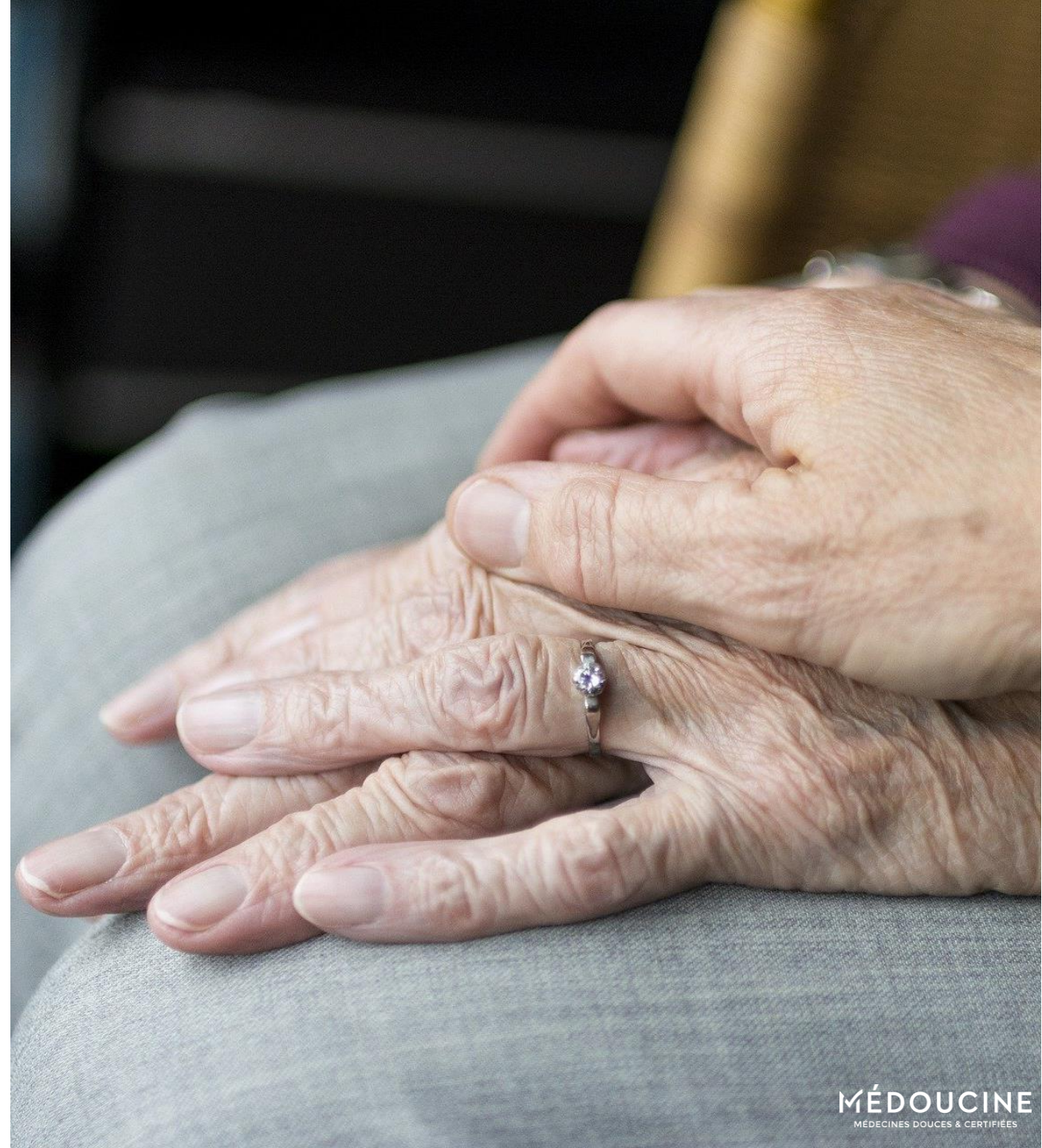
Qui sont les aidant.e.s ?

- Définitions de l'aidant.e
- 11 millions de personnes en France !
= 11 milliards d'euros pour les 60 ans et +
- 63% ignorent qu'ils/elles le sont !



Qui sont les aidant.e.s ?

- Rôles et reconnaissance
- Quels sont leurs droits ? Quelles aides financières possibles ?
- Où trouver du soutien ? Quelles sont les ressources existantes ?
- Importance pour l'aidant.e de rester en bonne santé physique et mentale : quels outils à sa disposition ?



Quelles ressources pour les aidant.e.s ?

Handicap :

- **Avant 20 ans :** Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH) pour couvrir les frais d'éducation et de soins des enfants et ados de moins de 20 ans.
- **Entre 20 et 60 ans :**
 - Allocation Adulte Handicapé (AAH) pour subvenir aux besoins essentiels
 - La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) pour rembourser certaines dépenses liées à la perte d'autonomie (aménagement du logement, etc.)
- **Perte d'autonomie / Après 60 ans :** Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) pour rembourser les frais nécessaires au maintien à domicile ou à la prise en charge en EHPAD.

Pour équiper/adapter le lieu de vie :

- Aide de l'Agence Nationale de l'Habitat (ANH) qui peut couvrir la moitié des frais d'aménagement avec un maximum de 10 000€.
- Prise en charge dans le cadre de l'AAH et la PCH.
- Prise en charge par certaines caisses de retraite.
- Si déménagement nécessaire : possibilité de se faire aider financièrement par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) pour couvrir une partie des frais pour un montant maximum de 30 000€ (*attention : la procédure peut être longue et il ne faut pas engager de dépenses avant acceptation du dossier*)
- Vérifier aussi auprès de sa mutuelle + de son assurance perte d'autonomie

Quelles ressources pour les aidant.e.s ?

Congés :

- Existence de congés de formation pour aidant, notamment dans le cadre du Plan Alzheimer (2 jours par an avec aide à la reprise du travail de 1 000€).

Existence de 3 congés pour les aidants familiaux :

- **Congé de solidarité familiale** : pour s'absenter pour assister un proche en raison de la gravité de son état de santé : max. 3 mois et renouvelable une fois.
 - Congé sans soldes avec possibilité de percevoir une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.
 - Possibilité de transformer ce congé en activité à temps partiel en accord avec l'employeur.
- **Congé de présence parentale** : donne droit à 310 jours ouvrés dans la limite de 3 ans à tout salarié avec un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap, etc.
 - Non rémunéré mais possibilité d'allocation journalière de présence parentale.
- **Congé de proche aidant** : avec une ancienneté minimale dans l'entreprise, il permet de suspendre son activité pour s'occuper d'un proche : 3 mois renouvelable mais ne peut excéder 1 an sur l'ensemble de la carrière.
 - Non rémunéré et critères précis.
 - Possibilité sans lien de parenté.
 - *Depuis septembre 2020, le congé proche aidant est désormais indemnisé ! Allocation journalière du proche aidant (entre 52 et 43€/jour) dans la limite de 22 jours / mois.*

Quelles ressources pour les aidant.e.s ?

En entreprise :

Comment en parler à son employeur ? Quelles questions à se poser pour anticiper ?

Interlocuteurs potentiels :

- Employeur : DRH et/ou manager
- Médecin du travail et/ou médecin traitant
- Représentants syndicaux, CHSCT
- Assistante sociale
- Plateformes téléphoniques dédiées

Malakoff Humanis :

Grâce à votre complémentaire santé et/ou prévoyance Malakoff Humanis, vous pouvez bénéficier de solutions concrètes et personnalisées pour vous épauler. Contactez la Ligne Info Aidants au 01 56 76 81 91* (appel non surtaxé) du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

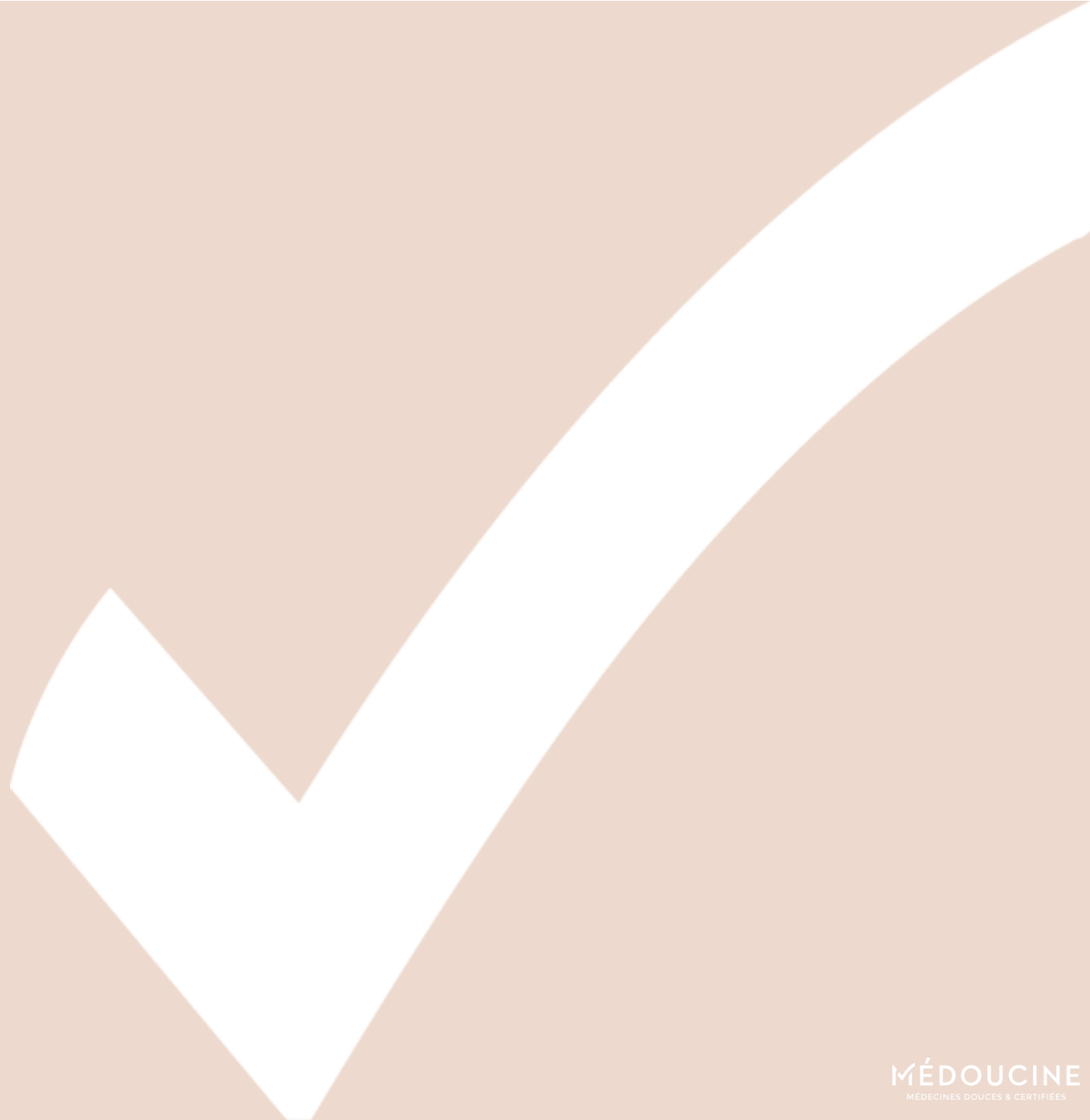
** Service destiné aux assurés Malakoff Humanis*

Quelles ressources pour les aidant.e.s ?

Importance pour l'aidant (et l'aidé) de **rester en bonne santé physique et mentale**

- **Ressources existantes** (médias, groupes d'entraide, etc.) autant pour la personne aidée que la personne aidante.
- **Objectifs :**
 - Réduire autant que possible la charge mentale, faire en sorte de ne pas "s'oublier" en tant qu'aidant et éviter de rentrer dans le mécanisme de l'épuisement.
 - Laisser de la place aux autres, à l'entourage qui veut aider mais qui a souvent peur de déranger, faire face à la culpabilité qui peut souvent ronger les aidants fatigués.
 - Se faire accompagner en naturopathie, sophrologie, etc. pour trouver des solutions afin de préserver sa santé dans cette épreuve.
- Groupes de parole et groupes Facebook d'entraide. Exemple de [Aidants et bien +](#)
 - **Un mot d'ordre :** ne pas s'isoler et croire qu'on peut tout faire tout seul !
- Livres et magazines :
 - [Association française des aidants](#) (reconnaissance des aidants, café des aidants, ateliers, etc.)
 - [La compagnie des aidants](#) (de nombreux guides, des courriers types, des groupes de parole)
 - [Porte voix aidants](#) (livre + site internet très complet)
 - [Aidants connect](#) (réseau de soutien)
 - [Avec nos proches](#) (ligne d'aide)
 - Livres : "Il était une voix", "Aidants, ces invisibles", etc.
 - [Hors série du magazine « L'éléphant » de septembre 2018](#) (très complet et encore disponible d'occasion)
- Existence de jeux adaptés pour rentrer le quotidien un peu moins lourd : l'exemple de [Helpy](#).

Conclusion



Conclusion

- **Le lien, le lien, le lien !**
- Tolérance, amour et empathie



Merci beaucoup de votre attention !

Sophie Pihan
Naturopathe et praticienne en massages

Paris 13ème & téléconsultation
RDV en ligne www.medoucine.com
06 28 91 27 80
sophiepihan.com

