

# ASSOCIATION ARA

## Association Accompagnement et Répit des Aidants

### Quels objectifs ?

- Informer, soutenir et accompagner les aidants
- Favoriser le répit ; préserver la santé, la vie socio-professionnelle des aidants
- Repérer et prévenir les difficultés pour lutter contre l'isolement et l'épuisement des aidants

### Qui sommes-nous ?

Un groupe de professionnelles issu du secteur médico-social décide de créer en 2018 l'association ARA. Ces professionnelles ont obtenu le Diplôme Inter-Universitaire Répit des Aidants par l'université de médecine de Lyon, le Diplôme Universitaire de méditation par l'université de médecine de Nice.

### Pour qui ?

L'association ARA est dédiée à toutes les personnes qui aident régulièrement un proche fragilisé par la maladie, le handicap et/ou en situation de dépendance. Elle accueille tous les aidants sans distinction d'âge, de type d'aides, de pathologie et de situation. Les membres de l'association sont sensibilisés à l'accompagnement des jeunes aidants et des fratries.

### Où nous contacter ?

[araassociation06@gmail.com](mailto:araassociation06@gmail.com)

06 17 85 88 34

### Etre Aidant c'est

Accompagner une personne dépendante signifie entrer dans un processus complexe et chronophage. Les aidants deviennent souvent seuls responsables de toutes les démarches, qu'elles soient administratives, en lien avec les soins ou destinées à faciliter la vie de leurs proches. Aujourd'hui, le nombre d'aidants en France est estimé à 11 millions de personnes, soit un sixième de la population nationale. En 2013, ils représentaient 164 milliards d'euros de contribution informelle, soit les deux tiers du budget national de la santé.

En plus d'être référents médicaux, les aidants sont des référents administratifs. Ils vivent des difficultés au quotidien, entre les démarches administratives et médicales, les conséquences familiales, professionnelles, financières et sociales. Les aidants s'estiment souvent insuffisamment informés, orientés, accompagnés et reconnus. Cette situation crée un épuisement physique et psychique qui peut conduire à une détresse psychologique telle que le *burn-out*, à un isolement social et à un déséquilibre familial.

## LES ACTIONS DE L'ASSOCIATION ARA

L'association ARA se veut un projet innovant et collaboratif permettant une vision globale des actions de soutien aux aidants. Elle informe, accompagne, prend en compte la santé physique et psychique de chacun. C'est une structure dédiée au répit avec la participation active de tous les aidants.

Elle met en place des actions itinérantes afin de répondre équitablement aux besoins des aidants qu'elle que soit leur situation géographique dans les Alpes Maritimes et le Var.

## **Un accueil personnalisé**

- Evaluer les besoins par des entretiens individuels
- Proposer une aide aux démarches administratives et informer des aides adaptées
- Proposer un soutien moral, et psychologique si nécessaire
- Aider les aidants : organiser la vie quotidienne, reconnaître les besoins de la dyade aidant-aidé pour améliorer l'équilibre relationnel

## **Rompre l'isolement**

- Proposer des activités de loisirs, de détente et de support : yoga, méditation, sorties
- Favoriser et entretenir le bien-être physique et psychique
- Organiser des groupes spécifiques pour les jeunes aidants et les fratries

## **Des activités variées, collectives et individuelles**

- Soutenir de manière collective et individuelle selon l'âge, la situation vécue et son évolution
- Participer à des groupes de parole, d'entraide et de partage
- Améliorer la rencontre et la communication entre aidants

## **Du répit pour les aidants**

- Proposer un accompagnement global et durable
- Aménager des temps de pause propices au répit
- Aider à la projection personnelle et à la préparation de l'avenir
- Enrichir la qualité de vie des aidants

## **POUR RESUMER**

Par ses actions, l'association ARA est un véritable partenaire des aidants tout au long de leur parcours. Elle travaille en réseau avec les associations et les structures existantes afin d'homogénéiser le soutien aux aidants. Elle participe à la prévention de l'épuisement et des complications physiques et psychiques des aidants. L'association ARA répond à un besoin sociétal quant à l'évolution médico-sociale (virage ambulatoire de la politique de santé par l'hospitalisation à domicile, vieillissement de la population, prise en charge croissante des maladies chroniques...).