ZOOM TERRITORIAL
CHARENTE-MARITIME et DEUX-SEVRES

APF France handicap 90 ans
— Risquer l'impossible —

Bulletin interne d'information destiné à l'ensemble des acteurs

APF France handicap Adhérents] élus] salariés] usagers] bénévoles]

N° 21 >>>2ème et 3ème trimestre 2023

Le dossier du trimestre

Une vie au minimum !

ZOOM n° 21> Directeur de publication : Bénédicte Seyler] Rédacteur en chef : Maryse Ouvrard]
Ont participé à ce numéro : Isabelle Drouillon, Maryse Ouvrard, Nathalie Combes, Bénédicte Seyler
APF France handicap 700 exemplaires > N°ISSN : 2610-0452] Date de parution : juin 2023

l'Europe s'engage en Nouvelle-Aquitaine avec le FSE
UNION EUROPÉENNE
Ce projet est cofinancé par le Fonds social européen dans le cadre du programme opérationnel national « Emploi et Inclusion » 2014-2020

P2 Edito
P3 Actualité
. Le pari du collectif
. Au pied du mur
P4 Actualité du mouvement
. Gros plan sur le handicap
P5 Le dossier du trimestre
. Une vie au minimum
P9 Accompagner
. CAP Sport 2024 : les handilympiades
P10,11 Vie des services
. Inspirez, soufflez, positivez
.Sophie Boucard, aspirante sophrologue
P12 ça peut vous intéresser
. Equi'libre : prochainement la saison 2

Retrouvez le programme des activités en cours du territoire dans l'encart joint à ce numéro.

ZOOM sur le territoire 17-79
publication trimestrielle
Photo de couverture : Flore, Haddock et Galopin
APF France handicap
DD Charente Maritime
33 av des Amériques 17000 La Rochelle
05 46 30 46 60 -dd.17@apf.asso.fr
DD Deux-Sèvres
171 av de Nantes 79000 NIORT
05 49 73 52 14 - dd.79@apf.asso.fr

Ce magazine d'information est édité par les délégations APF France handicap de Charente-Maritime et Deux-Sèvres.
Il s'adresse aux adhérents, salariés, bénévoles et partenaires de APF France handicap. Il est réalisé avec le soutien de l'imprimerie Raynaud.

RAYNAUD IMPRIMEURS

Dans la jungle des sigles :

Nous sommes envahis de signes et autres acronymes : difficile de vivre sans, tellement ils s'imposent naturellement dans nos écrits. Afin de vous permettre une lecture plus fluide, nous avons réalisé un document « les signes désiglés ». Vous pouvez le consulter sur le blog du territoire ou nous en faire la demande auprès de votre délégation.

Le pari
du collectif

2023, sur les chapeaux des roues !

Le premier semestre a été très dense pour notre territoire.

Arrivée de nouveaux professionnels dans l'équipe, mise en place d'un habitat inclusif à La Rochelle, action militante en Deux-Sèvres et Charente-Maritime (#AuPiedDuMur), nouvelles activités (atelier sophrologie, yoga du rire…). Nous avons été mobilisés sur de nombreux sujets et projets.

Depuis le mois de mars dernier, vous avez été nombreux et nombreuses à nous témoigner et nous faire part des difficultés auxquelles vous êtes confrontés au quotidien, au domicile, dans les suites de la décision prise par le conseil départemental des Deux-Sèvres de déconventionner les services prestataires.

Nous avons fait le choix de conduire une action collective, inter associative pour dénoncer les conséquences de cette tarification libre pour les personnes en situation de handicap que nous accompagnons et leurs proches. Le dossier du trimestre se fait le porte-voix de cette problématique majeure.

APF France handicap, comme les autres associations réunies au sein de ce collectif se mobilisent pour accompagner les personnes qui ne parviennent pas toujours à trouver d'interlocuteur en réponse à leurs difficultés.

Isolées, ces personnes ont souvent le sentiment d'être mises à l'écart, elles ne se sentent plus citoyennes et en souffrent beaucoup.

C'est bien avec elles que nous, associations, sommes mobilisées pour faire entendre et reconnaître leur voix. C'est une de nos valeurs fortes.

Le congrès de Reims qui s'est tenu fin juin et le vote du nouveau projet associatif nous permettront de les réaffirmer.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et restons à votre écoute,

Les membres du Comité de mobilisation des Deux-Sèvres

Bénédicte Seyler
Directrice Territoriale des Actions Associatives

Les p'tits nouveaux

Notre équipe de territoire s'est étoffée en accueillant : **Jessica Doizelet** au poste d'assistante territoriale. Elle est basée à la délégation de Charente-Maritime. **Marie Morgat** est la nouvelle coordinatrice/animatrice du GEM de La Rochelle et **Léa Caquineau**, la coordinatrice/animatrice de l'Habitat Inclusif à La Rochelle. **Anne Huckert** assure l'intérim d'**Allissia Gazeau** (agent d'accueil associatif à la délégation de Niort), actuellement en congé maternité.

Allissia pouponne depuis le 21 avril. **Lowen** fait la joie de sa maman et de son papa Logan. Félicitations aux heureux parents et bienvenue à Lowen.

Kévin B. À Niort le 26 avril 23

#AuPiedDuMur

Faire du buzz et rester mobilisés

La défense des droits des personnes en situation de handicap nécessite une vigilance permanente.

Une mise au pied du mur de l'Etat, exigeant que le gouvernement prenne enfin des mesures de mise en accessibilité du territoire a été organisée.

L'ensemble du réseau APF France handicap s'est mobilisé.

Du 25 au 30 avril, APF France handicap a mené la campagne **#AuPiedDuMur** pour dénoncer l'inaccessibilité de la France et mettre l'Etat « au pied du mur », en exigeant que le gouvernement prenne enfin des mesures.

Retour sur cette belle mobilisation associative !

Deux ans après **#MarchesAttaque** et à l'occasion du 90ème anniversaire de notre association, le 26 avril 2023, APF France handicap a organisé une nouvelle campagne de communication et de mobilisation autour de l'accessibilité, l'un de nos combats historiques.

Cette campagne, au ton militant plus affirmé, avait pour objectif de dénoncer l'inaction de l'Etat, mais aussi de mettre en lumière les difficultés d'accessibilité dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques sans oublier la fin des Ad'Ap (agendas d'accessibilité programmés).

Suite à cela, 35 villes se sont mobilisées en faisant du mapping* sur les bâtiments publics, d'autres, comme nous à Niort, à Saintes, ont collé physiquement nos messages sur les murs, les vitrines de nos centre-ville.

A Saintes, les adhérents, bénévoles et sympathisants se sont donnés rendez-vous sur la place du marché pour une déambulation vers le palais de justice. L'objectif était de sensibiliser les passants rencontrés au moyen de flyers.
A Niort, une démarche identique a rassemblé une quarantaine de personnes. Les militants niortais se sont rendus jusqu'à la permanence du député Bastien Marchive, passant devant la préfecture et la mairie. Des tracts ont été distribués au public et collés sur les devantures des bâtiments publics.

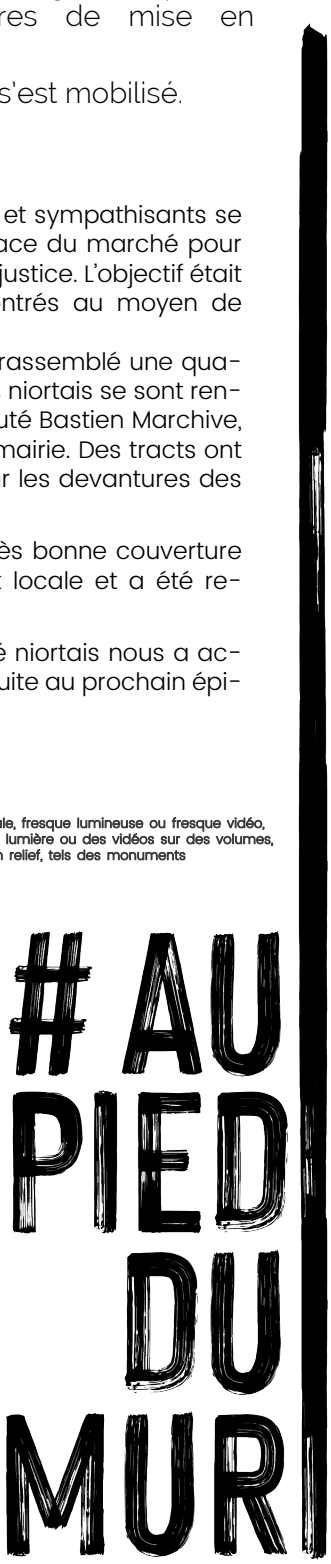
#AuPiedDuMur a bénéficié d'une très bonne couverture médiatique, nationale, régionale et locale et a été relayée sur les réseaux sociaux.

Suite à cette mobilisation, le député niortais nous a accordé un rendez-vous, le 10 juillet... suite au prochain épisode.

*Le mapping vidéo, également appelé projection architecturale, fresque lumineuse ou fresque vidéo, est une technologie multimédia permettant de projeter de la lumière ou des vidéos sur des volumes, de recréer des images de grande taille sur des structures en relief, tels des monuments

Mobilisation des adhérents et sympathisants le 26 avril 2023.

Photo du haut à Saintes; à droite : à Niort



Gros plan sur le handicap

Eric A. Et Pascal G. Sont les acteurs d'un jour avec l'aimable participation du serveur du pub sous la «caméra téléphone» de Loïcia et Mathilde.

C'est l'histoire banale de deux copains qui se retrouvent pour déjeuner sur le vieux port de La Rochelle. Au moment de régler l'addition, Eric insiste pour payer mais il peine à s'exprimer à cause de ses problèmes d'élocution. Le serveur se tourne alors vers Pascal et s'adresse à lui. Si la situation est mise en scène, ce n'est pas une fiction pour Eric.

«J'interprète mon propre rôle, celui d'une personne en situation de handicap qui a du mal à se faire comprendre et qu'on ignore. C'est pour ça que j'ai voulu participer à ce tournage, parce que ça me touche directement» explique Eric, adhérent rochelais qui ne s'est pas fait prier pour jouer «parce que j'aime faire l'acteur» et parce qu'il espère faire évoluer les mentalités.

«Tant qu'on n'est pas concerné, on regarde souvent le handicap de loin, on peut éprouver une certaine réticence mais ne vous inquiétez pas, ça ne s'attrape pas, vous pouvez nous considérer comme des gens normaux».

Pour faire passer le message, le groupe sensibilisation de la délégation de Charente-Maritime a pu compter sur les élèves du BTS communication de Rochefort.

Etudiantes en première année, Loïcia et Mathilde ont eu pour mission de réaliser plusieurs vidéos, révélatrices de certains clichés ou comportements.

«Nous avons déjà tourné deux vidéos. La première c'est sur une femme en fauteuil roulant, arrêtée à un passage piéton et qu'une personne valide aide à traverser alors qu'elle n'a rien demandé et peut très bien se débrouiller seule.

Ce qu'on veut montrer ici c'est que certains gestes peuvent être maladroits et perçus comme une forme de discrimination » explique Loïcia.

«La deuxième vidéo dont j'ai imaginé le scénario se passe dans un lycée et parle d'amour entre deux adolescents pour rappeler que le handicap n'empêche pas d'avoir une vie affective et intime.»

Des sujets abordés sur un ton léger. «On a choisi l'humour pour dédramatiser, poursuit Mathilde. C'est vraiment ce que les acteurs porteurs de handicap veulent transmettre, qu'ils sont quand même heureux et qu'il ne faut pas les prendre en pitié comme beaucoup le font ou les considérer comme des incapables».

«Ces petites vidéos vont nous servir à sensibiliser les plus jeunes dans les écoles et les étudiants dans le cadre de leur formation,» explique Elise Charles, chargée de développement à la délégation. « Elles permettent de rebondir, de pousser à la réflexion, de se demander quelle problématique elles mettent en avant, c'est un outil supplémentaire pour échanger plus facilement.»

Ces vidéos seront également diffusées sur les réseaux sociaux. Un bon moyen pour changer d'angle de vue sur le handicap.

Nathalie Combes

Merci au «Famous Pub» de La Rochelle de nous avoir accompagné gracieusement dans la réalisation de cette vidéo.

Aya Anakamura en pijama !

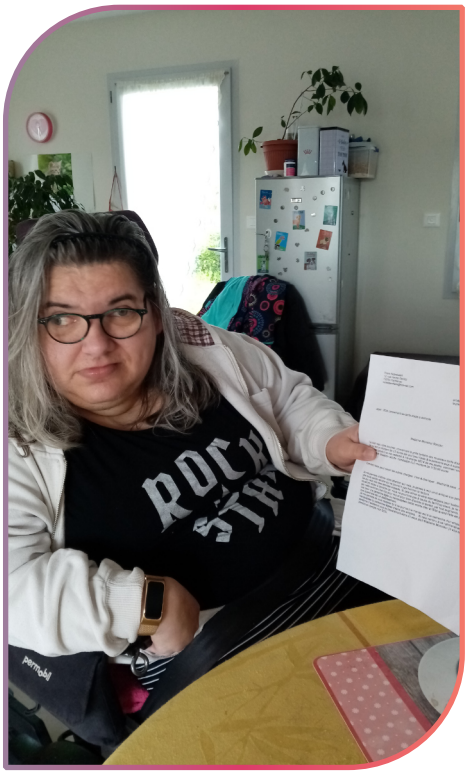
Les bénévoles de la délégation de la Rochelle ont également participé à un programme de sensibilisation orchestré par la ville de la Rochelle intitulé « 1,2,3 santé ».

A cette occasion, Willem, Jean-Luc sont intervenus dans plusieurs établissements scolaires de l'agglomération rochelaise.

Nathalie Combes a réalisé à cette occasion un reportage. La place nous manque pour le mettre en valeur dans cette publication. Vous le trouverez sur le blog du territoire.

https://bit.ly/3m02BLr

Une vie au minimum !



Flore

Geneviève

Karen

Maintien à domicile, formation des auxiliaires de vie…
A quels coûts financiers et humains ?

En Deux-Sèvres, nos adhérents et usagers témoignent.

Dossier réalisé par Isabelle Drouillon et Maryse Ouvrard.

Le 17 mars 2023, profitant de la première Journée nationale des aidants, le Conseil Départemental des Deux-Sèvres annonçait une enveloppe de 3 millions d'euros pour la formation des auxiliaires de vie et le déconventionnement des services.

Cette décision tout à fait louable pour la reconnaissance de ces métiers essentiels de l'aide à domicile, impliquait aussi une explosion des restes à charges pour les personnes en situation de handicap.

Geneviève, Flore, Karen, que nous avons rencontrées, témoignent de cette évolution récente de leur situation, nous renvoyant à une époque que nous croyions révolue.

« Si je n'avais pas ma famille, je ne sais pas où je serais aujourd'hui »

Atteinte d'une maladie dégénérative, Geneviève, 57 ans, vit seule dans une maison bien adaptée à son handicap, louée auprès d'un bailleur social.

Une jolie maison dans une jolie commune du sud Deux-Sèvres avec deux chambres et un bel espace vert.

Geneviève a perdu son mari dans des conditions dramatiques il y a trois ans. Il était son compagnon de vie et aussi son aidant le soir et le week-end.

Depuis son veuvage, une aide constante est nécessaire dans la journée afin de lui garantir un minimum d'indépendance. Cela représente 4h30 le matin et 3h30 l'après-midi. Depuis peu, cette aide est également nécessaire la nuit.

Jusqu'en 2022 le CIAS* répondait à l'ensemble de ses besoins. Faute de personnel, le CIAS lui a demandé de chercher un autre service pour les après-midis et le week-end. Pas d'autre choix que de faire appel à un prestataire privé.

En zone rurale, ce choix s'opère par défaut faute d'intervenants.

Aujourd'hui trois prestataires interviennent chez Geneviève. Ces services missionnent de nombreux auxiliaires de vie, l'obligeant à réexpliquer sans cesse ses besoins et la contraignant à montrer pour la énième fois son corps à un(e) inconnu(e). Les difficultés de recrutement et la dévalorisation de ces métiers expliquent en partie cette situation.

Geneviève tient à rester chez elle, un environnement calme, verdoyant qui invite au repos, à l'apaisement quand son corps est en souffrance.

Elle a envisagé de déménager à Niort, mais sachant que probablement, elle rencontrerait les mêmes difficultés, elle a renoncé à cette solution.

Jusqu'en novembre 2022, entre son AAH et sa pension d'invalidité, elle arrivait à maintenir un certain équilibre financier.

Aujourd'hui son « reste à charge » pour son maintien à domicile coûte 1303 €, alors que ses revenus n'ont pas évolué.

Hors prestation de compensation du handicap, elle doit également faire appel au service d'un jardinier et d'une femme de ménage, au total 239 heures à déclarer tous les mois.

Certes, ces charges sont déductibles, pour partie, des impôts mais avec un plafond de 12000 € par an. Geneviève estime : « c'est un surendettement programmé et une mise en danger de toutes les personnes à mobilité réduite par le handicap et par l'âge. C'est une atteinte à nos droits, à notre dignité, à notre autonomie. Je ne veux pas être une citoyenne de seconde zone et ce n'est pas à ma famille de payer mes factures ».

« J'ai besoin de bouger, je veux vivre. J'ai peut-être six roues, mais je suis une femme avant tout. »

« Il est hors de question que je laisse ma vie, mon indépendance partir, comme ça ! Sinon, je vais devenir folle ». Alors que Flore prononce cette sentence, Haddock s'approche de sa maîtresse et pose sa tête sur ses genoux.

Haddock, son chien d'assistance est désormais à la retraite, Flore ne peut plus bénéficier de la PCH* aide animalière.

« Il faudrait que je m'en sépare ?! Il me coûte de l'argent certes, mais comment pourrais-je me séparer de lui, comme on me le conseille, « pour faire des économies ? ». Flore ajoute «Jamais je ne pourrai faire cela. »

Mais, comment rester à domicile sans moyen pour pouvoir le faire ? « On va nous mettre où ? »

Sans famille géographiquement proche, Flore a activé le système D.

Elle a renoncé à ses heures de ménage afin de financer le surcoût des aides humaines.

Isabelle, l'une de ses assistantes de vie l'aide à la toilette, à s'habiller, à préparer ses repas, lui apporte une aide administrative, à prendre des rendez-vous médicaux et l'accompagne faire ses courses. Une véritable relation de confiance s'est nouée entre elles deux.

Malgré le crédit d'impôt annoncé, Flore aura un reste à charge de 250 €, et c'est déjà trop lorsque l'on vit avec une AAH de 970 €.

Flore se bat avec l'énergie du désespoir et avec des moyens qui peuvent sembler dérisoires.

Elle a passé une annonce sur Facebook pour interpeller les consciences et mis en place une cagnotte afin d'aider les associations et services d'aide à domicile à ne pas trop augmenter le prix de leurs prestations.

Flore a également écrit à la presse, à la mairie, à la présidente du Conseil Départemental, aux députés, aux sénateurs… Elle explique qu'elle veut « aller plus haut ! ». Elle va écrire au

*CIAS: Centre Intercommunal d'Action Sociale
*PCH: Prestation de Compensation du Handicap
*AAH : Allocation Adulte Handicapé

Président de la République, à Cyril Hanouna, à Julien Courbet !!!!

Flore veut expliquer, alerter et ne ménage pas ses efforts dans ce but.

Ce qui la fait tenir, c'est son projet pour handi-chien et pouvoir à nouveau bénéficier d'un chien d'assistance. « J'ai toujours vécu avec des animaux et c'est mon seul plaisir ! ».

Flore ne veut pas baisser les bras et ne veut pas perdre espoir ».

La dignité, pas la charité

Karen se voyait gendarme. Elle avait fini sa formation de gendarme volontaire.

La myélite, maladie caractérisée par les entorses à répétition a prématurément mis fin à sa vocation et à sa carrière.

A 33 ans, Karen vite déjà depuis 10 ans en fauteuil roulant.

Elle dispose d'une rente accident du travail et un complément d'AAH. Pas de quoi faire des folies !

Grâce au soutien indéfectible de sa famille, Karen est propriétaire d'une petite maison dans le nord du département, ce qui lui évite la charge d'un loyer.

Cependant, être propriétaire la prive de certaines prestations (comme la majoration vie autonome) et provoque parfois quelques réactions malvenues.

Ses besoins en aide humaine ont été estimés à 45 minutes par jour.

Depuis novembre 2022, elle a pris la décision de ne maintenir que 45 minutes d'intervention des services par semaine dans la perspective de faire des économies.

Elle n'a pas le choix du service qui va intervenir, non plus que de l'heure à laquelle l'intervention aura lieu.

Le reste du temps, c'est la solidarité familiale qui joue. Sa mère assume beaucoup de chose, au détriment de sa propre santé.

A l'instar de Flore et de Geneviève, Karen se bat avec l'énergie du désespoir, elle ne veut pas baisser les bras. Elle aussi a également interpellé les élus.

Parmi les quelques réponses reçues, il lui a été suggéré de déposer un dossier de surendettement.

Cette réponse fut une véritable blessure pour Karen. «Je ne demande pas la charité, j'ai ma dignité. »

Elle a aussi essayé de trouver des solutions par elle-même, contactant notamment le Secours Populaire pour une aide alimentaire. Heurtée par la misère qu'elle y a vue, elle a préféré compter sur sa famille.

En outre, le surcoût que génère sa maladie (orthèses) grève un peu plus un budget déjà plus que fragile.

Karen a le sentiment qu'au lieu de les accompagner, le système « veut les faire couler ».

A ce jour, la plupart des Français souhaitent rester vivre chez eux le plus longtemps possible.

Ce virage domiciliaire n'est possible qu'avec les aides à domicile, maillons essentiels de la vie quotidienne des plus fragiles.

A l'occasion de cette journée nationale, le Département des Deux-Sèvres a annoncé une dotation de trois millions d'euros pour accompagner la formation des auxiliaires de vie.

Cette décision s'est accompagnée d'un déconventionnement des services prestataires leur offrant la possibilité d'une tarification libre auprès des usagers.

Cette information a fait l'effet d'un tsunami auprès des personnes en situation de handicap vivant chez elles. Rapidement, leur « reste à charge » a explosé.

Depuis le 1er janvier 2022, en application de l'article L.314-2-1 du Code de l'action sociale et des familles, le financement des activités d'aide et d'accompagnement par les départements ne peut être inférieur à un tarif horaire national. Celui-ci a été fixé à 23 € par heure pour l'année 2023.

Toutefois, aucune disposition n'encadre le reste à charge des personnes accompagnées.

Par choix politique, les départements sont libres de payer les services au-delà de 23 € en mettant en place avec eux un conventionnement.

Autant, on ne peut que se féliciter de l'effort de financement pour la formation et la valorisation des métiers de l'aide à domicile, autant on ne peut que déplorer les conséquences de la libération des tarifs des services pour les usagers et leurs familles, puisque dans le même temps, l'heure de PCH* n'a pas été revalorisée d'où les situations de Karen, Geneviève et Flore et beaucoup d'autres personnes en situation de handicap et personnes âgées.

Dans les faits, à ce jour, en Deux-Sèvres, l'heure de PCH* est prise en charge par le Département à hauteur de 23 € quand les services vont désormais facturer entre 27 et plus de 30 € l'heure.

Depuis le 17 mars, la délégation a reçu beaucoup de messages angoissés des personnes confrontées à cette

décision. Il est vrai qu'un crédit d'impôt est possible à hauteur de 50 % du reste à charge. Néanmoins, ces 50%, peuvent atteindre jusqu'à 500 € de reste à charge par mois. On peut aisément comprendre l'angoisse ressentie lorsque l'on vit avec une AAH de 970 € mensuels.

Comme en témoignent, Karen, Flore et Geneviève, les solutions envisagées vont, alors, prioritairement à la diminution du nombre d'heures d'interventions, au détriment de l'hygiène, de la vie sociale, voire de la santé mentale. Pour certains, la réflexion sur un hébergement collectif est relancée tant le maintien à domicile devient pour eux une « prison ».

De quoi s'interroger sur le « virage domiciliaire » encouragé par le gouvernement…

Pour mémoire, dès sa création en 1933, APF France handicap a soutenu les personnes qui faute d'un environnement familial ou amical n'avait d'autre choix que l'hospice. Combien de vies ont ainsi été vécues entre les quatre murs d'une chambre d'hôpital ?

1975, 1987, 2005, les grandes lois d'Orientation impulsées par les associations de défense des droits des personnes mettaient en place un cadre et des obligations nationales permettant à chacun de choisir librement son mode de vie.

Les décisions actuelles remettent en cause ce principe du libre choix du mode de vie tel que le prévoient la Constitution Internationale relative aux droits des personnes handicapées et la loi Handicap de 2005.

Bravo pour la revalorisation des métiers du maintien à domicile mais n'oublions pas que derrière les chiffres, derrière les décisions politiques et les arbitrages financier, il y a des hommes et des femmes, des vies, des histoires singulières et une dignité qui a bien du mal à se maintenir.

Pour APF France handicap, il est important et urgent que le gouvernement mette en place dans les plus brefs délais un « plan Marshall » pour des mesures financières immédiates et un « Grenelle National du maintien » permettant une réforme structurelle du secteur.

Et maintenant…

Marie-Claude et Laurent, Sandra, Mélanie et Frédéric, Damien ont accepté de témoigner lors d'un point presse organisé à la délégation de Niort le 12 juin.

Devant les interpellations et les appels de détresse de tant de personnes, le comité de mobilisation 79 a décidé d'agir.

Un collectif inter-associatif a été constitué. Il est composé, outre APF France handicap, de l'AFM Téléthon, Autisme Deux-Sèvres, de l'Udaf et l'ATI.

Via une lettre ouverte, nous avons interpellé la présidente du conseil départemental des Deux-Sèvres, Coralie Denoues.

Ce courrier pointe les contradictions de cette décision et ses conséquences pour les usagers.

Suite au point presse organisé le 12 juin, articles et reportages ont mis en lumière certaines situations dramatiques.

Participaient à ce point presse des personnes directement et grandement impactées par cette décision.

Elles ont pu s'exprimer librement et bénéficier d'une écoute attentive des médias.

Ces témoignages forts ont démontré combien il était important de redonner la parole et d'écouter ces personnes, ces citoyens trop peu souvent pris en compte.

Nous attendons la date du rendez-vous avec Madame Denoues.

Retrouvez sur le blog du territoire les retours presse (France3, France Bleupoitou,D4B,Courrier de l'Ouest, Nouvelle République) du 12 juin etlalettreouverteadressée à la présidente du conseil départemental des Deux-Sèvres.

Plus vite, plus haut, plus fort !

CAP SPORT 2024
APF France handicap

Mettre à l'honneur le sport et ses vertus : exemple avec les handilympiades

Le sport ne se résume pas à la compétition que l'on regarde confortablement devant sa télévision.

Le sport, APF France handicap a aussi envie de l'imaginer comme un facteur de bien-être, de partage et de rencontre.

Dans cette perspective, ont été imaginés les événements Handilympiades et Run and Trail.

Comme vous le savez (cf zoom n°20), les Handilympiades se disputent régionalement autour de quatre disciplines (la boccia, le basket-fauteuil, l'escrime-fauteuil et le tennis de table), chaque région envoyant ses champions disputer les finales régionales.

En Nouvelle-Aquitaine, les handilympiades ont eu lieu les 30 et 31 mars au Temple-sur-Lot (en Lot-et-Garonne). Elles ont réuni 16 équipes et rassemblé plus de 180 acteurs de l'Association : adhérents, bénévoles, personnes accompagnées par les structures APF France handicap, salariés, jeunes en service civique.

La Charente-Maritime et les Deux-Sèvres étaient représentées par deux «équipes de choc» qui n'ont pas démérité du tout, les Charentais s'octroyant même une jolie seconde place sur le podium.

La rencontre a débuté avec la traditionnelle cérémonie d'ouverture, durant laquelle chaque équipe a défilé sous les applaudissements en arborant fièrement son nom : « **Les Mari-team** » (pour les Charentais-Maritime) et la **Team Gem Parthenay** pour les Deux-Sèvres.

Les équipes se sont ensuite affrontées autour des 4 disciplines paralympiques.

Un fil rouge sur le sport-santé était également proposé en marge du tournoi, avec un stand découverte de l'Education Thérapeutique du Patient, et un atelier « test Sport Santé ».

Au terme de la deuxième journée de compétition, la remise des médailles a clôturé cette édition Nouvelle-Aquitaine. En outre, un diplôme de participation et de l'adhésion Handisport (offerte à chaque participant) ont été remis à chaque joueur.

Les jeunes de l'IEM de Talence (Gironde) ont remporté le tournoi et représenteront la Nouvelle-Aquitaine lors de la finale nationale en octobre.

Les équipes du territoire, au-delà de ces Handilympiades, ont apprécié cette parenthèse de vacances, vécue assez densément. Pour beaucoup, il y avait bien longtemps qu'ils n'avaient pas eu l'occasion de sortir de leur routine quotidienne et même si ce ne sont que quelques jours, les péripéties inhérentes à ce genre de projet (un ascenseur qui tombe en panne avec intervention des pompiers, un carénage de minibus qui se fait la malle sur la route, les ronflements intempestifs de son binôme de chambrée, la soirée festive endiablée…) sont autant de souvenirs mémorables qui alimenteront encore quelques semaines les conversations. De l'avis de tous, c'est bel et bien une expérience à renouveler.

Pour un aperçu de l'ambiance, vous pouvez jetez un œil sur la vidéo réalisée par Lylou, accompagnante de la Team Gem Parthenay sur le blog du territoire. Ça vaut le détour !

Pour notre émission du mois de juin 2023 sur l'antenne de RCF Charente-Maritime, nous avons évoqué la pratique sportive des personnes en situation de handicap, en compagnie de Mélanie Legal du comité départemental handisport 17.

L'émission est en ligne sur le site de RCF. Le lien de téléchargement est disponible sur le blog du territoire.

À gauche : Mélanie Legal; à droite : Elise Charles

Inspirez, soufflez, positivez !

Les paupières sont closes, les respirations profondes et maîtrisées, les corps relâchés. D'une voix douce et posée, Sophie Boucard anime cette cinquième et avant-dernière séance de sophrologie, aussi concentrée que le petit groupe qui lui fait face.

Des participants qui aspirent tous à se délester du poids du handicap, de sa violence, de son injustice, de ses empêchements. Sur ce long chemin vers la paix intérieure, elle les guide pas à pas.

«On joue avec la respiration pour dénouer des points de tension, chasser les pensées négatives, les angoisses, les problèmes qu'on porte à bout de bras. Il y a l'air qui rentre et celui qui sort et plus on en sort, mieux on nettoie le corps et l'esprit. C'est un détoxifiant naturel qu'on a tous en nous mais nos sociétés sont tellement speed qu'elles nous obligent à respirer trop rapidement » explique-t-elle.

Atteinte d'une maladie orpheline, tétraplégique et amputée d'une main, Kathy a appris récemment qu'elle avait développé un cancer du sein. Le moral en berne en arrivant, cette grande bouffée d'oxygène lui a fait « un bien fou » reconnaît-elle. « J'ai de gros problèmes respiratoires depuis la naissance, jusqu'ici rien n'a marché mais la sophrologie m'aide parce que j'apprends à respirer autrement et donc je vis autrement, et je vis mieux. A la fin de la séance on prend ce qui nous arrive différemment. On repart avec notre maladie, c'était l'ennemie au départ mais maintenant on l'accepte ».

Grâce à ces exercices de lâcher prise et de visualisations positives, beaucoup se sont découverts des capacités de résilience dont ils n'avaient pas conscience jusque-là. Des techniques simples qui, à force de répétitions deviennent des automatismes. « Quand j'ai du mal à trouver le sommeil, j'ai pris l'habitude de faire de l'auto sophrologie et je m'endors souvent avant d'avoir terminé ma séance » témoigne Jean-Yves, victime d'un AVC. « J'avais une entreprise, je travaillais 18h par jour, à un moment donné le corps a dit stop à cause du stress. Aujourd'hui je me sens plus calme. Quand j'écoute Sophie, son intonation m'apaise et je ne suis pas le seul, ça veut bien dire qu'elle fait un travail de qualité et en profondeur. ».

Plébiscité par les participants, cet atelier « bien-être » a tenu sa promesse et plus encore en favorisant les rencontres, le dialogue et les rapprochements. Des relations humaines qui, elles aussi, aident à positiver.

Nathalie Combes

Portrait

Sophie Boucard a 20 ans quand elle découvre qu'elle souffre de fibromyalgie, une pathologie invalidante et imprévisible qui se traduit par « des douleurs intenses et incontrôlables, des contractures articulaires et musculaires brûlantes et lancinantes ».

Un coup de massue pour la jeune fille et le début d'un long et chaotique parcours du combattant, rythmé par la maladie.

« J'ai dû abandonner la coiffure, j'ai fait des formations à distance, de l'intérim, tout en cherchant comment me soigner. Mais tous les protocoles médicaux mis en place n'enlevaient pas les douleurs, les tendinites, les blocages.

Si le lundi et le mardi, je pouvais travailler, le mercredi mon corps n'avait plus la force. Aucune entreprise ne peut se permettre d'avoir un salarié instable physiquement ».

Mais Sophie se bat. « Je me suis lancée en tant que créatrice de bijoux. Je me suis acharnée à travailler malgré les douleurs. J'ai fermé pour des raisons de fiscalité et parce que je ne générai pas assez de revenus. Ça crée des traumas de ne pas pouvoir accéder au travail malgré tous les efforts possibles. J'ai fait un burn out. C'était trop au niveau mental de gérer

tout ça. J'avais tellement de colère en moi, de ne pas avoir été accompagnée correctement, de ne pas avoir réussi à surmonter la maladie ou même à la guérir ».

Suite à sa participation à l'atelier Cap'T vos Talents en 2021, proposé par la délégation APF France handicap de Charente-Maritime, elle prend la décision de faire une formation liée au bien-être et la sophrologie.

« L'association m'a épaulée et aidé psychologiquement, elle m'a permis de voir d'autres personnes et d'expliquer ce que j'ai vécu » raconte la désormais quadragénaire qui veut aujourd'hui transmettre ce qu'elle apprend, une méthode qu'elle connaît bien pour l'avoir elle-même expérimentée. « Quand j'ai commencé à pratiquer la sophrologie, mon but était de ne plus prendre de médicaments à cause des effets secondaires. J'ai commencé par réapprendre à respirer parce que quand on a mal, on respire mal. Et dans les moments de grande douleur ça soulage, ça ré oxygène tout, ça redonne confiance en soi. Et pouvoir l'enseigner aux autres, l'offrir à ceux qui n'y auraient pas accès, ça vous booste encore plus ! ».

Tout en continuant à se former, Sophie anime bénévolement l'atelier « bien-être » à la délégation de La Rochelle. Son énergie communicative et sa bienveillance naturelle sont des atouts précieux pour sa reconversion. Atouts dont elle ne manque pas.

*Sophie a participé aux ateliers emploi en 2022.

Nathalie Combes

Retrouvez l'intégralité de ces deux articles de Nathalie Combes sur le blog du territoire

Equi'libre, prochainement, la saison 2 !

Avec « Equi'libre », il s'agit de proposer aux aidants, des espaces pour pouvoir « lâcher prise », prendre du recul et prévenir le stress, la surcharge et l'épuisement.

Il s'agit de lutter contre l'isolement et le repli sur soi en raison de la charge que représente, dans sa vie quotidienne l'aide apportée à la personne en situation de handicap.

Des espaces pour permettre aux proches aidants de prendre du répit pour un meilleur équilibre personnel, familial, social et retrouver confiance en eux.

Ce projet a été proposé une première fois en 2019 et malgré la « pause » forcée en raison du covid, il a pu se dérouler et apporter du soutien aux participants.

Nous avons obtenu un financement de Malakoff Humanis qui nous permet de le proposer à nouveau.

Ainsi, à partir de septembre 2023, si vous êtes aidants, n'hésitez pas à venir participer à l'un des ateliers suivants :

Groupe de parole à La Rochelle

Ce cycle de 10 séances, animé par Vincent Dubus, psychologue réunira 6 personnes à raison d'une séance mensuelle de 3 heures, le premier vendredi de chaque mois, de 14h à 17h (2h de groupe de parole/1h de relaxation.

Art-thérapie et Sophrologie seront proposés à Saintes avec Frédérique Lambert qui est déjà intervenue sur la précédente session. 10 séances à partir du mois de septembre.

A Niort, Lucylle Mucy animera également un atelier d'art-thérapie sur un cycle de 10 séances une fois tous les 15 jours.

Un atelier de Yoga du rire va faire son entrée dans le dispositif. Il sera proposé à la Rochelle pour un cycle de 10 séances.

Toutes ces activités ont pour objectif de prendre soin de soi, de ressourcer.

Si vous êtes proche aidant et intéressé pour participer à cette activité (gratuite). Nous vous invitons à prendre contact avec l'une des délégations du territoire.

LEGS - DONATIONS - ASSURANCES-VIE

APF France handicap

Benjamin aimerait bien pouvoir piloter sa vie comme il pilote son drone.

POUR LUI FAIRE UNE VRAIE PLACE DANS NOTRE SOCIÉTÉ, LÉGUER, C'EST AUSSI AGIR.

Pour Benjamin, comme pour des centaines de milliers de personnes en situation de handicap, l'accès à la formation et à l'emploi est son prochain combat.
Depuis près de 90 ans, notre association se bat pour défendre leurs droits et le respect de leur dignité dans tous les domaines de la vie. **En faisant un legs à APF France handicap, vous nous donnez les moyens de construire une société ouverte à tous.**

Découvrez des parcours de vie en flashant ce QRcode

Je suis à votre disposition pour répondre à vos questions.

Maryse
07 86 70 02 61
maryse.ouvrard@apf.asso.fr

APF France handicap

Bon d'adhésion 2023

Vous pouvez aussi adhérer à APF France handicap et vous abonner à *FaireFace* via notre site internet : www.apf-francehandicap.org

OUI, je souhaite :

1 ☐ **adhérer à APF France handicap* et m'abonner pour 12 mois au magazine *Faire Face*** (version papier + web) — DHNA19+A2F22 — **47 €**

ou

2 ☐ **adhérer pour 12 mois à APF France handicap** (sans abonnement au magazine *Faire Face*) — DHFN19 — **25 €**

Vous pouvez également souscrire une cotisation familiale et bénéficier de tarifs dégressifs. De même, votre adhésion sera gratuite si vous êtes âgé entre 18 et 25 ans ou si vous êtes licencié Handisport. Pour en savoir plus sur ces offres, merci de contacter la délégation de votre département ou notre service "national" au 0140 78 27 06

* Votre adhésion (25 €) vous donnera droit à une réduction d'impôts de 66% de son montant dans la limite de 20% de votre revenu imposable.

MERCI DE RETOURNER CE BON
soit à votre délégation APF France handicap ou sous enveloppe sans affranchir à :
APF Service Adhésions/Abonnements - Libre-réponse n°40381 - 94609 Choisy Le Roi cedex

FDD2019 — **L'adhésion est individuelle**

☐ M. ☐ Mme Nom/Prénom .....

Adresse .....

.....

.....

Code postal |_|_|_|_|_| Ville .....

E-mail (facultatif) .....

Ci-joint mon règlement par :

☐ chèque bancaire ☐ chèque postal à l'ordre d'APF France handicap

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par APF France handicap. Elles sont destinées à l'association ainsi qu'aux tiers mandatés par elle à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel au renouvellement de votre cotisation. APF France handicap s'engage à ne pas diffuser ces informations en dehors de l'union européenne. Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez cocher la case ci contre ☐ pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les faire rectifier ou supprimer en contactant notre service adhésion & abonnements au 0140782706 - 17 boulevard Auguste Blanqui 75013 Paris. Ces données seront conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.