

02 Grand Angle : la santé mentale des personnes âgées

08 Votre nouvel espace bénéficiaire

10 Zoom sur l'accueil de jour

02



08



10



N°70 - JUILLET 2025



Arc en Ciel

Lettre d'information de l'Agence nationale pour la garantie des droits des mineurs



ÉDITORIAL

Laurent Bergeot,
directeur général
de l'ANGDM

Rappelez-vous, votre numéro d'Arc en-Ciel estival N°66 en 2024 était dédié à la santé physique, en lien avec les Jeux olympiques.

Cette année, nous abordons la question de la santé mentale, puisque c'est en 2025 la grande cause nationale. De fait, les deux sujets sont liés, car maintenir une activité physique est souvent la meilleure façon de conserver un équilibre psychologique. Les problèmes de santé mentale touchent toute la société, des mineurs (vous aurez compris que je veux parler des jeunes...) aux personnes âgées en lien avec la perte d'autonomie et l'isolement notamment. Nous avons décidé de vous en parler, à vous, nos bénéficiaires et leurs aidants, car il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé mentale : vous trouverez dans ce numéro une variété d'interlocuteurs pour que vous puissiez en parler à votre tour le cas échéant ! Et en première ligne, nos assistants sociales qui témoignent ici de leur propre expérience à votre service.

Bonne lecture et bel été !

Un esprit sain dans un corps sain



La santé mentale, grande cause nationale 2025

La santé mentale a été désignée grande cause nationale en 2025. Ce choix répond à un enjeu majeur de santé publique dans la mesure où un Français sur quatre est confronté, au cours de sa vie, à un trouble mental.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté."

L'avancée en âge est une belle occasion de s'interroger sur sa santé mentale.

Bien vieillir sur le plan psychique, c'est prendre soin de soi et si possible :

- conserver une activité physique régulière, d'intensité modérée et adaptée ;
- avoir une alimentation équilibrée ;
- entretenir des liens sociaux afin d'éviter l'isolement ;
- pratiquer des activités sources de plaisir : loisirs, culture, solidarité, etc.
- repérer les signes pouvant faire penser à des troubles psychiatriques, comme la désorientation ou les trous de mémoire.

Bien vieillir, c'est garder son autonomie et une qualité de vie satisfaisante.

La santé mentale des seniors : l'avis d'expert

Alexis Fachaux est coordinateur de santé publique chez Filieris, dans la région Nord. Chargé de prévention et de promotion de la santé, il est en lien avec les différents pôles : service d'autonomie à domicile, centres de santé, centres de soins médicaux et de réadaptation, résidences autonomie, EHPAD. Fort heureusement, chez Filieris, on n'a pas attendu la grande cause nationale pour mettre en place des actions.

La santé mentale ça concerne tout le monde.

Si les jeunes ont tendance à en parler plus librement, les adultes de 40 ans en parlent moins facilement, ferment les vannes et disent : "tout va bien !". A 60, 70 ans ils disent: "qu'est-ce que je vais faire ? Je ne vais pas commencer à aller voir un psychologue à cet âge-là ! Je ne vais pas me mettre à faire des exercices de respiration, pratiquer de la méditation !". Cela leur semble un peu abstrait. Mais clairement, cela peut faire du bien au quotidien, au corps et à l'esprit.

La santé mentale ce n'est pas un gros mot !

Les gens ont tendance à être effrayés dès lors qu'on parle de santé mentale. Nous sommes tous concernés par la santé mentale et en prendre soin tout au long de sa vie est très important. Justement, on peut avoir une bonne santé mentale comme on a une bonne santé physique.

Comme la santé physique, **la santé mentale fluctue tout au long de la vie**, deux personnes ne vont pas réagir de la même façon aux mêmes obstacles rencontrés, en fonction des ressources dont elles disposent, pour s'en sortir à ce moment-là. Mais on peut travailler sur ça pour mieux appréhender les moments difficiles de la vie.

Et si on est préparé, on sera en mesure de réagir et de savoir rebondir. En effet, il y a plein de facteurs qui influent, et plein de façons de réagir.

Je voudrais préciser que **la santé mentale et les troubles psychiques, ce sont vraiment deux choses différentes**. On peut avoir un trouble psychique et être en bonne santé mentale quand on est bien entouré, qu'on est stabilisé, qu'on est suivi. A l'inverse, on peut n'avoir aucun trouble psychique et souffrir d'une mauvaise santé mentale parce qu'on traverse des épreuves, on ressent un mal-être, une tristesse voire une dépression.

Pour les seniors, il y a des spécificités liées à l'âge. Toutes les périodes de changement de la vie, le vieillissement, comme l'adolescence, ont des conséquences sur la santé mentale. Pour les seniors, c'est la sensation de ne plus trouver sa place dans la société, l'angoisse de la mort ou le fait de revisiter son passé, avoir des regrets sur ce qu'on a fait ou pas fait éventuellement. C'est ressentir qu'on a plus de difficultés à faire certaines choses qui étaient faciles par le passé. Forcément, cela peut être assimilé à un moment triste de la vie où on perd son rôle, où on perd des proches, où on ressent de la solitude par l'isolement social. La santé mentale des seniors peut alors pâtir de tout ça.



Alexis Fachaux, coordinateur de Santé publique chez Filieris

“Il n’y a pas d’âge pour s’occuper de sa santé mentale.”

Il y a parfois des blessures de l'enfance qui ne sont jamais refermées, qui sont restées taboues, dont on n'a jamais parlé tout au long de sa vie et qui peuvent forcément, quand on fait le bilan, causer un trouble qui était latent, et qui se manifeste là de façon plus évidente.

Le fait de vieillir et de se pencher sur sa vie, n'est pas toujours négatif. Cela peut être aussi l'occasion de se reconstruire, de redonner du sens à son existence. En vieillissant, on a aussi moins le poids des responsabilités familiales, on n'a plus la pression liée au travail, on peut avoir une nouvelle forme de liberté. Dans le vieillissement, tout n'est pas si noir en termes de santé mentale.

03 GRAND ANGLE

La santé mentale est évidemment liée à la santé physique

On prend soin de sa santé mentale si l'on continue à se stimuler et rester actif de quelque façon que ça soit, en faisant quelque chose qu'on aime vraiment. Le bien vieillir passe par l'activité physique, une bonne alimentation. Prendre soin de soi c'est prendre soin de sa santé.

Aller se promener en forêt, avoir des interactions sociales, voir des amis c'est précieux. Si cela convient, si c'est choisi, toute activité sera positive. Mais si on se sent à cran régulièrement, si on ressent de l'agressivité, si on a le sentiment parfois d'étouffer, des difficultés à respirer, alors, de l'anxiété s'installe, du stress et parfois un mal plus profond.

Dès lors qu'on a des difficultés à dormir, ou des problèmes de mémoire, des difficultés à se concentrer il faut s'y intéresser et ne pas les laisser s'installer en se disant que cela va passer, c'est passager. Il y a des aides efficaces pour y faire face.

On peut ne pas se rendre compte tout de suite quand un mal-être s'installe. Il ne faut surtout pas hésiter à en parler à ses proches et à son médecin. On pense qu'on va se voir prescrire des médicaments, des tranquillisants. Ce n'est pas systématique : il y a aussi des sophrologues qui peuvent aider la respiration, la gestion de l'anxiété.



Campagne de communication nationale
www.solidarites.gouv.fr

Il faut être vigilant au moindre trouble qui pourrait surgir sans le minimiser.

Aller chez le psy, c'est en fonction des gens. Si on en ressent le besoin, pour parler à quelqu'un, il faut se tourner vers un psychologue. C'est un professionnel qui est tout à fait formé pour être à l'écoute. On n'a pas besoin d'être au fond du trou, d'être en dépression pour voir un psychologue. Tout simplement, le fait de parler, ça peut déjà faire extrêmement de bien.

Au très grand âge, le repli sur soi est lié à un sentiment de solitude : on perd des proches voire son conjoint, ses amis ; on ne se retrouve plus dans la société qui nous entoure ; on n'est plus en mesure de pratiquer ses loisirs ; le cadre de vie change ; le domicile n'est plus adapté, on a du mal à se déplacer ; l'audition baisse, la vue aussi.



Les addictions font partie des troubles psy. La consommation d'alcool ou de médicaments peut amplifier la cause du mal-être qui s'installe, ou de la solitude ou de l'ennui. Il faut consulter ou en parler pour se faire accompagner. Il y a des structures qui existent. Cela ne doit pas être tabou.

Mais, si on est en mesure de faire encore certaines de ses activités, il faut vraiment poursuivre tant que c'est possible. Même si on regrette de ne pas être à cent pour cent de ses moyens et de ne plus pouvoir faire certaines choses, vraiment, il faut insister pour continuer de pratiquer ce qu'on peut, comme rejoindre les amis au club de loisirs.

Si dans l'entourage, une personne présente des signes de mal-être :

La première chose c'est d'être présent pour elle, d'être à l'écoute. Peut-être qu'elle n'aura pas nécessairement envie d'en parler tout de suite. Mais, sans être trop insistant, se montrer disponible pour elle, lui demander si elle veut en parler... Il ne faut pas hésiter à revenir vers elle un peu plus tard, à se montrer disponible et lui dire "si tu as besoin d'en parler, je suis là."

Il ne faut pas hésiter à aller se renseigner auprès des structures pour le bien vieillir, dans lesquelles on peut trouver de l'aide, comme les maisons de l'autonomie, les CLIC (centres locaux d'information et de coordination gérontologique), les maisons des aidants. Il faut solliciter ces lieux d'écoute quand on se sent démuni parce que c'est bien beau de se rendre disponible pour un proche, de l'écouter, mais après, il faut être en mesure de l'accompagner, de l'orienter ; et ces structures sont là pour ça.

Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé mentale. En parler, ne pas garder les choses pour soi, c'est déjà en prendre soin. Dès qu'on trouve une oreille attentive, on se sent plus léger.

La santé mentale des seniors : le rôle des assistantes sociales

Zelda Biricolti à Montceau-les-Mines (71), Sophie Gumez à Valenciennes (59) et Aline Demarle à Freyming-Merlebach (57) sont toutes trois assistantes sociales à l'ANGDM. Elles ont accepté de partager leur expérience professionnelle concernant l'accompagnement de personnes rencontrant des troubles de santé mentale.



Zelda Biricolti, à gauche.
Sophie Gumez, au centre et
Aline Demarle, à droite.

Dans le cadre de leur approche globale, les assistantes sociales ont un rôle déterminant s'agissant de la prévention de la santé mentale. Elles accompagnent des bénéficiaires en situation de fragilité, et peuvent leur proposer des solutions qui préviendront les risques pour leur santé mentale.

De quoi parle-t-on ?

Aline définit une bonne santé mentale comme le bien-être général, les capacités intellectuelles, la conscience des choses et le bien-vivre. A l'inverse, la mauvaise santé mentale s'exprime par la déprime, la dépression, les troubles psychiatriques, la démence et les difficultés que la situation engendre pour l'entourage notamment quand le malade n'a pas conscience de ses troubles.

Pour Zelda, prendre en compte la santé mentale, c'est être attentif au quotidien à la personne, tant elle a un impact sur tout : l'état émotionnel, psychologique qui peut évoluer et changer rapidement, sans forcément de raisons spécifiques et sans qu'on s'en rende compte.

Sophie insiste sur la notion de bien-être, propre à chacun : On peut avoir de la famille et se sentir quand même seul, dans ce cas, c'est le sentiment qui prime sur la situation réelle.

Une vision globale de la situation

Souvent, les assistantes sociales interviennent dans des situations où se posent des problèmes importants de santé mentale.

Zelda : En entrant chez une personne, je dois établir une évaluation globale de la situation, en prenant en compte son entourage (familial, amical, associatif, ...), son environnement (logement adapté ou non, lieux de vie, accessibilité des commerces, médecin) et aussi tout ce qui pourrait avoir un impact sur l'état physique, psychique de la personne. Cela permet d'affiner mon analyse de la situation. J'aide la personne à définir ses besoins et explique que mon accompagnement ne se limite pas uniquement à la mise en place d'aides.

Aline : Je fais attention si la personne vit seule ou en couple, si elle a des enfants. Je regarde bien sûr l'état du logement, si le ménage est fait. Je suis aussi attentive à la cohérence des réponses. S'il est difficile de parler à la personne elle-même, je vais questionner son entourage. Parfois, la présence de la famille est nécessaire lors d'un entretien car on peut passer à côté d'un trouble naissant et le compagnon ou l'enfant pourrait nuancer les propos de la personne.

Zelda : J'inclus dans mon analyse aussi ce qui émerge des échanges avec la personne rencontrée. Par exemple, si elle me dit : "mon fils, je ne le vois pas beaucoup", j'essaie de creuser la question avec une question comme : "Et comment le vivez-vous ?", et c'est au fil de ses échanges que certaines choses peuvent émerger.

Aider la personne c'est aussi prévenir l'épuisement de son aidant

Zelda : La prévention concerne aussi les aidants familiaux, pour les déculpabiliser. Ce sont parfois des situations compliquées. Le niveau de stress de l'aidant et du proche dépendant est tel qu'une situation de la vie quotidienne peut susciter de l'anxiété. Par exemple, un courrier qui n'est pas compris peut angoisser alors que cette angoisse pourrait être réglée par un simple échange.

Sophie : Un aidant épuisé, c'est un aidant à bout de souffle qui peut finir par s'effondrer. Cela compromet non seulement sa santé mais aussi celle de la personne aidée.

Le service social, une interface entre les familles et les dispositifs d'aide existants

Sophie : L'aidant peut parfois ne plus comprendre la personne accompagnée, c'est surtout vrai pour les personnes âgées présentant des troubles cognitifs.

Il témoigne souvent : "Je lui ai dit de ne pas le faire et elle le fait quand même ..." Afin d'éviter à la personne aidée de se mettre en danger, l'aidant doit fournir un accompagnement constant. Cela peut générer un épuisement psychologique. Il est essentiel que l'aidant demande de l'aide et qu'il ne culpabilise pas.

Aline : Un tiers des aidants décèdent avant la personne qu'ils aident et ce taux est encore plus dramatique lorsque l'aidé souffre de troubles mentaux.

Zelda nous parle de la situation de Mme E. et de son fils.

J'ai pu mettre en place un accompagnement de la bénéficiaire mais aussi de son fils aidant. La dame a développé la maladie d'Alzheimer et son fils s'est vite trouvé complètement exténué, rongé par une culpabilité extrême. Il ne demandait pas d'aide estimant que c'était normal de s'occuper de sa mère avec qui il vivait depuis toujours. Il a fallu plusieurs visites, pour qu'il reconnaisse qu'il avait besoin d'être épaulé et qu'il ne pouvait pas laisser sa mère seule. Sa maman se réveillait toutes les nuits et dormait le jour. Comme il ne pouvait pas se reposer dans la journée, il s'épuisait. Il était dans le déni. Nous avons mis en place des aides.

Puis, je l'ai progressivement amené à réfléchir à l'avenir lorsque le maintien au domicile deviendra impossible. Nous avons préparé une inscription de précaution pour l'entrée en EHPAD, tout ça en douceur pour ne pas créer d'angoisse supplémentaire. Nous avons également abordé la question de mise sous protection juridique de sa maman afin que l'évolution de la prise en charge se déroule au mieux.

Aline relate la situation de M. et Mme D : Je suivais un couple de bénéficiaires depuis plus d'une dizaine d'années. Comme ils avançaient en âge, nous avons mis en place une aide-ménagère. Monsieur a commencé à développer une démence et Madame cachait l'état de son mari pour protéger leur fille, qui habitait loin des parents. Madame s'épuisait, commençait à souffrir de problèmes cardiaques. Alors, nous avons sollicité des aides du département, mis en place une équipe mobile d'Alzheimer (EMA) et nous avons trouvé un accueil de jour pour Monsieur, un jour par semaine. Pendant ce temps, son épouse consultait un psychologue au centre médico-psychologique. J'ai aussi servi de médiatrice entre les époux pour que la dame interagisse de façon plus sereine avec son mari. On ne peut rien devant les troubles mentaux, mais on peut prévenir la dépression de l'entourage.

Le placement en EHPAD a été tardif, très dur à accepter par la famille mais il a été préparé et s'est fait finalement plus sereinement que s'il avait dû être fait dans l'urgence comme cela arrive parfois. J'ai aussi accompagné la fille du couple pour qu'elle s'adapte au nouveau rythme de sa maman.

La mère vivait l'intervention de sa fille comme une intrusion et non comme une sollicitude. Il y a de la psychologie dans le travail de l'assistante sociale. Les familles sont souvent dans les émotions et acceptent facilement ma médiation, je les aide à avancer et à interagir au mieux grâce à l'écoute, la reformulation. La fille ne disait pas à sa mère qu'elle était inquiète mais était capable de me le dire à moi.

Sophie raconte l'accompagnement de Mme S., âgée de 94 ans, en perte d'autonomie, qui vivait à domicile avec son fils de 72 ans. Ce dernier était son aidant principal et assurait une grande partie de la prise en charge du quotidien. Mme S. était connue du service social depuis 2021, suite à une visite destinée aux bénéficiaires de plus de 90 ans. Elle bénéficiait de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), qui permet de financer des aides à domicile. Son état de santé s'est rapidement dégradé.

En avril 2025, j'ai été alertée par l'association d'aide à domicile qui avait remarqué des tensions entre Madame et son fils. Cela a été confirmé lors de ma visite à domicile où le fils a exprimé clairement ses difficultés à gérer la situation, malgré son fort engagement et son désir de bien faire pour sa mère.

Afin de soulager le fils, une augmentation des interventions a été mise en place et acceptée par Madame et son fils. Cette nouvelle organisation a été possible grâce à la coordination et la mobilisation des différents partenaires (service de soins infirmiers à domicile, services polyvalents d'aide et de soins à domicile, l'infirmière et le médecin traitant).

Une hospitalisation en gériatrie de Madame a mis en évidence l'altération de son état général. La prestation d'**aide aux aidants** de l'ANGDM a été mise en place, en attendant l'augmentation de l'APA demandée au conseil départemental. L'adaptation du logement familial est aussi devenue une priorité. Par ailleurs, j'ai mobilisé la plateforme d'accompagnement et de répit pour permettre un soutien psychologique pour le fils avec une garde à domicile ponctuelle pour Madame.

Ces changements modifient le quotidien et sont parfois difficiles à accepter par l'entourage ou la personne elle-même.

Mme S. et son fils ont accepté l'installation du matériel médical indispensable : lit médicalisé, lève-malade, chaise percée, fauteuil de transfert, fauteuil coquille. Une entreprise de petits travaux est venue retirer les meubles qui empêchaient cette installation. La coordination entre les services (aide à domicile, SSIAD, médecin, ergothérapeute, association de réaménagement du logement) a été déterminante pour faire accepter à la famille l'adaptation de leur logement.

“ Il est essentiel que l'aidant demande de l'aide et qu'il ne culpabilise pas.”

Lorsque l'assistante sociale perçoit des troubles de santé mentale chez les personnes qu'elle rencontre, elle oriente vers d'autres professionnels.

Zelda : Lorsque je juge qu'une situation va au delà de mon périmètre de compétences, j'oriente la personne vers d'autres spécialistes: psychologue ou sophrologue. J'invite l'entourage à s'appuyer sur le réseau des aidants présents sur le territoire pour s'informer et aller chercher une aide mieux adaptée.

Aline : Aujourd'hui, les personnes accompagnées par le service social acceptent plus facilement de parler avec un psychologue. Avant, j'entendais souvent "je ne suis pas fou" à la proposition d'une consultation.

Le retour d'expérience d'un aidant familial

Voici le retour d'expérience d'un aidant dont le proche dépendant a bénéficié de l'intervention de l'ANGDM. Il met en avant le rôle que l'assistante sociale de l'agence a joué auprès de lui et de sa mère.

La personne interviewée a souhaité rester anonyme.

Quelle image avez-vous de l'assistante sociale de l'ANGDM ?

Vous êtes indispensables. Avec les autres professionnels, vous formez une chaîne : chacun a son rôle. Vous prenez des initiatives, et c'est magnifique. On apprécie, on est bien contents de vous avoir.

Les assistantes sociales se déplacent régulièrement à domicile. C'est rare, ça n'existe pas partout. Et surtout, vous êtes à l'écoute.

Quel a été l'impact de l'intervention du service social ?

C'est vous qui avez déclenché les aides, surtout au niveau administratif. En tant qu'assistante sociale, vous avez les compétences pour faire avancer les choses plus vite. Avant votre intervention, je ne savais pas à quelles aides ma mère pouvait prétendre. J'avais du mal à m'y retrouver dans les démarches. Depuis votre arrivée, j'ai eu des réponses claires sur mes droits, grâce à votre connaissance du système. C'est un vrai soulagement.

En tant qu'aidant, est-ce que vous vous rendiez compte de votre épuisement ?

Oui, je m'en rendais compte... mais je ne me voyais pas me plaindre. Il y avait parfois de petites tensions avec ma mère. Avant, je ne réalisais pas qu'elle ne comprenait pas toujours ce que je disais. Ce n'était pas facile tous les jours.



Une écoute qui fait du bien

Rompre l'isolement passe parfois par une simple discussion, une conversation conviviale.

En partenariat avec l'association **AU BOUT DU FIL**, l'agence souhaite aider les bénéficiaires les plus isolés ou les plus fragiles en leur proposant des contacts téléphoniques apaisants tout au long de l'année.

L'association passe 10 000 appels par mois.

L'échange est confidentiel, anonyme et gratuit pour les personnes qui acceptent d'être appelées.

Comment ça fonctionne ?

Un ou une bénévole, formé à l'écoute appelle régulièrement, à raison d'une fois par semaine au minimum, les personnes seules ou celles qui ressentent le besoin de discuter.

Ces échanges téléphoniques offrent un espace de liberté de parole et de partage d'expériences.

La durée moyenne d'un appel est de 30 minutes, selon un créneau horaire déterminé lors de l'inscription.

Aucun engagement de durée n'est requis, la personne est libre d'arrêter ponctuellement ou définitivement les "appels de convivialité".

Aucune participation financière n'est demandée au bénéficiaire. L'agence prend en charge l'ensemble des coûts générés par les appels de convivialité.

Comment s'inscrire ?

Afin de participer à ce dispositif, les bénéficiaires peuvent s'inscrire par le biais de l'assistante sociale ou contacter la plateforme téléphonique au **03 21 79 48 48**.

"Mon soutien psy": douze séances par an remboursées par l'assurance maladie

Depuis son lancement en avril 2022, plus de 700 000 personnes ont bénéficié de "mon soutien psy" dont 80% sont des femmes et 6,4 % des patients ont plus de 60 ans.

Vous vous sentez angoissé, anxieux, déprimé ou stressé ? Vous avez des insomnies ? Votre entourage s'inquiète pour vous ? Vous avez remarqué une augmentation de votre consommation d'alcool, de tabac ? Vous avez des difficultés à faire face à un problème de maladie, de handicap, de vieillissement... Vous faites face à des troubles du comportement alimentaire ? Si l'un ou plusieurs de ces signes vous concernent, il est utile d'échanger avec un psychologue. Avec le dispositif "Mon soutien psy", vous pouvez bénéficier du remboursement jusqu'à douze séances d'accompagnement psychologique par an. Ces douze séances comprennent une séance d'évaluation en présentiel, puis jusqu'à onze séances de suivi.



Il n'est pas nécessaire de disposer d'une prescription médicale pour bénéficier de ces séances. Il suffit de consulter l'[annuaire](https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue) dédié sur [ameli.fr](https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue) pour trouver les coordonnées d'un psychologue agréé par la sécurité sociale.

<https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>
Votre médecin traitant peut aussi évaluer votre état de santé, les signes de gravité et vous orienter vers l'accompagnement le plus adapté : psychiatre, structure spécialisée, ou un psychologue partenaire de Mon soutien psy.

Le psychologue est là pour vous aider à retrouver votre sérénité et améliorer votre bien-être mental. Son accompagnement repose sur l'empathie et la compréhension et une écoute sans jugement.

Au fil des séances, il vous écouterait et vous guiderait pour mettre des mots sur vos difficultés, vous donner des clés pour traiter votre mal-être.

Dans la grande majorité des cas de souffrance psychique légère à modérée, douze séances d'accompagnement (y compris l'entretien d'évaluation) suffisent pour que votre situation s'améliore. Toutefois, si votre état de santé le nécessite, il est possible de renouveler l'accompagnement.

Bon à savoir :

Chaque séance est facturée 50 euros par les psychologues partenaires du dispositif. Le dépassement d'honoraire est interdit.

Ce montant est pris en charge à 60 % par l'assurance maladie et 40 % par les complémentaires santé.

Votre espace bénéficiaire évolue !

N'oubliez pas de créer votre compte personnel bénéficiaire

LES ÉTAPES CLÉS POUR CRÉER SON COMPTE BÉNÉFICIAIRE ANGDM

- 1 SE RENDRE SUR LE SITE INTERNET WWW.ANGDM.GOUV.FR**
Cliquez sur "Accéder à mon espace bénéficiaire"
- 2 ACCÉDER À L'ESPACE BÉNÉFICIAIRE**
Cliquez sur "Créer un compte"
- 3 CRÉER UN COMPTE**
 - Se munir de son numéro de sécurité sociale
 - Compléter les informations demandées: Nom, Prénom et adresse mail
 - Créer son mot de passe selon les critères mentionnés
 - Cliquez sur valider
- 4 ACTIVER SON COMPTE**
 - Se connecter à son adresse mail personnelle
 - Ouvrir le mail ayant pour objet: Votre inscription - ANGDM Espace bénéficiaire
 - Cliquez sur le lien de validation

Bonjour,
Vous venez de créer un compte sur ANGDM Espace bénéficiaire
Afin de finaliser l'activation de ce dernier, veuillez suivre le lien ci-dessous :
[Vérifier mon adresse e-mail](#)

VOTRE INSCRIPTION EST DÉSORMAIS TERMINÉE. VOUS POUVEZ VOUS CONNECTER À L'AIDE DE VOTRE ADRESSE MAIL ET DE VOTRE MOT DE PASSE.

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE BONNE NAVIGATION AU SEIN DE VOTRE ESPACE.

ANGDM
Agence Nationale
pour la Garantie
des Droits des Mineurs

Quatre étapes pour vous connecter à votre espace personnel bénéficiaire

Comme annoncé dans votre Arc-en-ciel du mois d'avril, depuis le 26 juin dernier, un nouvel espace bénéficiaire est mis en ligne et accessible à l'ensemble de nos bénéficiaires.

Ce nouveau portail a été conçu pour améliorer votre expérience utilisateur en offrant plus d'autonomie et de fluidité dans vos démarches.

Vous pouvez désormais :

- Consulter et payer les factures en ligne de manière simple et sécurisée ;
- Visualiser et télécharger les attestations de paiement à tout moment ;
- Effectuer une demande de prestation à partir d'un formulaire prérempli ;
- Consulter les offres de séjours et de sorties proposées et vous y inscrire directement en ligne.

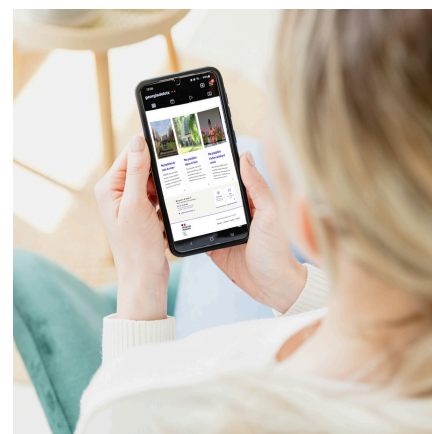
Information importante:

Cette évolution de l'espace bénéficiaire ne permet pas la reprise automatique des comptes existants.

Il faut donc créer un nouveau compte.

Nous savons que l'informatique peut parfois générer quelques appréhensions. Afin de faciliter la création de nouveaux comptes, nous mettons à votre disposition un [mode opératoire](#) très détaillé disponible aussi sur notre [site internet](#).

En complément, la plateforme téléphonique est disponible pour vous accompagner au 03.21.79.48.48.



09 ESPACE BÉNÉFICIAIRE

Votre espace bénéficiaire, c'est vous qui en parlez le mieux !

Une bénéficiaire de 77 ans qui vit dans le Pas-de-Calais est une utilisatrice de l'espace bénéficiaire de l'ANGDM.

Pouvez-vous nous dire dans quel but vous utilisez votre espace bénéficiaire ?

Principalement pour consulter et imprimer mon avis fiscal, mais aussi pour consulter et faire des demandes de remboursement.

À quelle fréquence vous connectez-vous à votre espace ?

En général, deux à trois fois par an. Mais depuis le mois de juin, je m'y connecte pratiquement chaque semaine, afin de transmettre une demande de remboursement liée à la prestation de portage de repas.

Qu'est-ce qui vous motive à utiliser cet espace en ligne ?

C'est très pratique, la démarche est rapide, et cela me permet d'être autonome. Je me déplace de moins en moins, c'est un vrai avantage de pouvoir faire les démarches depuis chez moi.

L'espace bénéficiaire de l'ANGDM évolue et permet d'autres fonctionnalités, qu'en pensez-vous ?

Je suis plutôt contente d'apprendre qu'il y aura de nouvelles démarches possibles. Même si je dois le reconnaître, je ne maîtrise pas encore toutes les fonctionnalités existantes sur l'espace actuel.

Clotilde et Patrick Bour, âgés de 66 et 70 ans, vivent en Moselle.

Actuellement, Mme Bour utilise l'espace bénéficiaire pour son époux, principalement pour effectuer des demandes de prise en charge et pour le suivi des remboursements. Elle s'y connecte quand elle en a besoin.

Elle utilise l'espace bénéficiaire, avant tout pour le gain de temps que représente la gestion en ligne de ses démarches. Elle apprécie aussi la simplicité d'utilisation. Bien qu'elle ne se considère pas comme une experte en informatique, Mme Bour trouve l'outil accessible et facile à prendre en main.

Elle accueille favorablement l'idée de nouveautés. Elle prévoit déjà de consulter l'offre de séjours et loisirs de l'ANGDM.



Hélène Alleaume, connectée au site internet de l'ANGDM

Hélène Alleaume est la belle-fille de André Eugène Alleaume, âgé de 91 ans. Il habite dans la Maine-et-Loire.

Lorsqu'on lui demande comment elle utilise aujourd'hui l'espace bénéficiaire, Mme Alleaume répond qu'en tant qu'aidante, elle s'en sert principalement pour effectuer des demandes de remboursements et consulter les remboursements déjà effectués. Elle y accède environ tous les trois à quatre mois, selon les besoins.

Elle souligne que ce qui la motive à se connecter, c'est avant tout la facilité d'accès et le côté pratique de l'outil.

Elle apprécie de pouvoir y accéder quand elle le souhaite dans un quotidien chargé, entre le travail, la gestion administrative et les enfants. Ne pas avoir besoin de se déplacer ou d'appeler est un réel avantage.

Elle déclare apprécier l'ensemble de l'interface, jugeant que les informations disponibles sont suffisantes et qu'elle n'a rencontré aucun souci particulier lors de son utilisation.

Elle a d'ailleurs recommandé l'espace au frère de son époux, afin qu'ils puissent être deux pour suivre le dossier de son beau-père.

Mme Alleaume se dit contente de l'arrivée de nouvelles fonctionnalités et non inquiète à l'idée de créer un nouveau compte.

Elle s'interroge simplement sur le canal par lequel l'information lui sera transmise, se demandant si ce sera par courrier ou par mail.

L'ANGDM lui répond que l'information sera transmise par courrier et par e-mail. Elle est aussi disponible sur le site internet :

www.angdm.gouv.fr

L'accueil de jour pour favoriser le maintien à domicile

En quoi consiste l'accueil de jour ?

L'accueil de jour est un dispositif thérapeutique qui permet aux personnes âgées, vivant à domicile, de bénéficier d'un suivi régulier et d'un accompagnement adapté, pour maintenir, stimuler voire restaurer leurs capacités grâce au maintien des liens sociaux.

Ce dispositif permet d'accueillir pour une période d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine, des personnes vivant à domicile, en perte d'autonomie, et présentant des troubles cognitifs (comme les malades d'Alzheimer). Les personnes rentrent chez elles en fin de journée. L'accueil de jour relève du domaine médico-social.

Comment l'ANGDM peut vous aider ?

L'ANGDM peut accorder une aide financière aux bénéficiaires âgés de plus de 60 ans, non titulaires de l'APA, séjournant dans des structures d'accueil de jour agréées et conventionnées.

Cette prestation d'action sanitaire et sociale est soumise à évaluation sociale préalable réalisée par une assistante sociale de l'ANGDM, ou mandatée par l'agence.

Cette aide est soumise à des conditions de ressources ; elle est renouvelable annuellement. A noter que l'aide ne pourra pas être versée plus de 26 fois par année civile.

Peut également être mise en place une participation aux trajets aller/retour dans la limite d'un trajet par jour si ces derniers ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie dans le cadre du forfait journalier.

Si vous êtes intéressé ou si vous voulez avoir plus d'informations, rapprochez-vous des services de l'agence qui vous préciseront les conditions d'éligibilité pour ces aides et les documents à fournir pour leur obtention.

Le fonctionnement de l'accueil de jour

Un programme adapté

Des ateliers d'**activités physiques adaptées** favorisant la dextérité (jeux de ballon), la **détente** (relaxation, sophrologie) sont proposés en accueil de jour. Il peut y avoir aussi des ateliers de **médiation artistique** (dessin, peinture, ...) ou manuels (jardinage, bricolage). Le langage et la prise de parole y sont développés. Les personnes accueillies sont encadrées par des éducateurs spécialisés, des soignants qui veillent à leur sécurité et leur bien-être.



Modalités financières

Le prix à la journée de l'accueil de jour est fixé tous les ans par le conseil départemental.

L'accueil de jour peut être financé par le plan d'aide APA. Une participation financière peut être demandée, selon les structures.

Le reste à charge peut être en partie financé par la caisse de retraite, la mutuelle, l'assurance voire des aides extralégales. Il est donc important de se renseigner auprès de l'ensemble de ces organismes.

De même, une aide fiscale est envisageable quand la personne est imposable.

Un temps de répit pour l'aidant

Ce dispositif permet aux proches d'**avoir du temps** pour eux. C'est l'occasion pour les aidants d'échanger avec les équipes médico-sociales de l'accueil de jour, voire avec d'autres familles vivant la même situation, pour **ne pas rester seuls** avec des questions et des inquiétudes.



Comment s'y rendre ?

La structure d'accueil de jour peut organiser le transport des participants. Si cela n'est pas le cas, **un forfait transport est versé à la famille** ou est déduit du tarif journalier dans la limite du plafond du forfait journalier de frais de transport fixé annuellement.

Un encadrement médicalisé

L'accueil a lieu soit dans des **centres spécialisés**, soit dans un espace dédié au sein de certains **EHPAD**.



Comment en bénéficier ?

Pour s'inscrire dans un accueil de jour, il faut **prendre contact avec la structure, compléter un dossier d'admission**. Dans certaines situations un bilan médical peut être demandé pour préciser l'orientation.

11 MINES ET CULTURE

La mine inspire le monde de la culture

Mines et culture c'est à la fois la culture de la mine, c'est-à-dire son héritage professionnel, social, patrimonial, paysager, industriel ; mais c'est aussi ce que la culture d'aujourd'hui dit de la mine d'hier, comment les manifestations et réalisations culturelles d'aujourd'hui transmettent, voire prolongent la vie de la mine d'avant ou d'après la fermeture.

Il y a beaucoup d'exemples, des films aux spectacles, des livres aux podcasts.



Du charbon dans les veines : la troupe au complet le 28 mai 2025 au théâtre Saint-Georges à Paris.

Il y a les classiques, bien sûr et puis, il y a les bijoux, les perles rares que l'on vous conseille d'aller voir.

Une culture minière populaire

“En fanfare”, “Du charbon dans les veines” : le monde minier devient un thème populaire, plébiscité par le grand public.

Au cinéma : *En fanfare*, c'est 2,5 millions d'entrée.

Il y a un film qui dit tellement bien la vie après la mine, la désindustrialisation, le maintien des solidarités, que l'ANGDM ne peut que vous le conseiller! Il s'agit du film *En fanfare* réalisé par Emmanuel Courcol, qui comptabilise 2,5 millions d'entrée depuis sa sortie en salle, fin 2024. L'histoire est celle d'un village inventé des Hauts-de-France, et d'une fanfare de mineurs qui perpétue la tradition. C'est une histoire de frères, d'amour, de différences et de réconciliation. C'est un très beau film.

Il y a aussi un spectacle de théâtre *Du charbon dans les veines* qui a remporté cinq Molières lors de la dernière cérémonie du 28 avril 2025. C'est un spectacle juste qui aborde plusieurs sujets propres au monde minier : maladie, immigration, entraide, solidarité entre les mineurs et aussi les loisirs qui étaient valorisés au sein des familles : élevage de pigeons voyageurs, fanfares, compétitions sportives.



Déjà en tournée depuis un certain temps, il n'est pas donné qu'à Paris et on peut trouver des dates partout en France.
<https://www.kimaimemesuive.fr/du-charbon-dans-les-veines-tournee>

Et puis il y a les podcasts, les nôtres disponibles sur notre site www.angdm.gouv.fr qui narrent le récit de la mine, et aussi les podcasts de Radio France <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-au-fond-de-la-mine>

Une série de 4 émissions radiophoniques nous raconte la mine, son histoire, ses protagonistes.

L'INA (Institut national de l'audiovisuel) a un fonds d'archives, libre d'accès, qui regorge de moments émouvants tirés de l'histoire de la mine, notamment les archives des années 1960 lorsque la télévision s'immisçait dans les foyers, les clubs de sports, les réunions.
<https://fresques.ina.fr/memoires-de-mines>

Fortes chaleurs, canicule: conseils pratiques et gestes de prévention

Cette année encore, l'été sera chaud ! Les fortes chaleurs peuvent avoir des effets négatifs sur la santé de tous et en particulier, des personnes âgées. N'attendez pas les premiers symptômes pour adopter les bons réflexes.



Si le logement dans lequel vous vivez n'est pas adapté, n'hésitez pas à vous rendre, lorsque c'est possible, au cinéma ou dans un commerce climatisé près de chez vous.

S'hydrater et rester au frais

Il est primordial de boire souvent, même si vous n'avez pas soif.

Il est nécessaire de rester chez vous durant les heures les plus chaudes de la journée et de garder votre logement au frais.

Il est essentiel de conserver une alimentation équilibrée.

Vous pouvez visionner d'autres conseils et des vidéos tuto sur le site www.vivre-avec-la-chaueur.fr

Éviter de rester isolé

Les personnes âgées de plus de 65 ans peuvent s'inscrire sur le registre communal tenu par leur mairie pour activer une veille sanitaire et sociale.

Appeler régulièrement un proche ou un ami permet de donner des nouvelles.

Le service social de l'ANGDM accompagne et oriente selon le besoin exprimé.

CONTACTEZ-NOUS

RESTONS EN CONTACT EN TOUTES CIRCONSTANCES !

A proximité ou à distance, vous pouvez nous contacter par courrier, téléphone ou courriel. Le site internet vous permet aussi de vous tenir informé(e) des modalités d'accueil au sein de l'agence et des prestations auxquelles vous avez droit.



03 21 79 48 48

MATIN

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

APRES-MIDI

Du lundi au jeudi de 13h30 à 16h30



Adresse unique de correspondance

110 av. de la Fosse 23
62221 Noyelles-sous-Lens



contact@angdm.fr

N'OUBLIEZ PAS DE VOUS MUNIR DE VOTRE NUMÉRO D'IDENTIFICATION



La protection de vos données personnelles

Arc-en-Ciel est adressé aux personnes pour lesquelles leurs données personnelles sont traitées par l'ANGDM dans le cadre de ses missions, et peuvent être transmises à ses partenaires. Avec Arc-en-Ciel, l'ANGDM réalise sa mission d'information au bénéficiaire sur ses droits. Au titre de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer auprès du Délégué à la protection des données de l'ANGDM, soit par voie postale à **l'ANGDM 110 avenue de la fosse 23 CS 50019 - 62221 Noyelles-sous-Lens, soit par mail à dpo@angdm.fr** Notre politique de protection des données est consultable à l'adresse suivante : <https://www.angdm.fr/Politique-de-protection-des-donnees-personnelles>

Arc en Ciel

Lettre d'information de l'ANGDM

N°ISSN : 1951-8471

Siège social : 1-3 avenue de Flandre - 75019 PARIS

Contact : Tél : 03 21 79 48 48

contact@angdm.fr - <https://www.angdm.gouv.fr>

Directeur de la publication :

Laurent Bergeot

Rédaction :

Isabelle Bitouzet, Souad Daho, Margaux Nowak, Anne Thauvin, Tatiana Petrova

Photos : ANGDM, Filieris, Service d'information du Gouvernement, Freepik, iStock, Unsplash.

Impression : Sprint - Saint-Yrieix-la-Perche



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Liberté
Égalité
Fraternité



Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

pefc-france.org