



## ETRE AIDANT PENDANT LE CONFINEMENT

Comment accompagner son proche en situation de dépendance pendant le confinement ? L'Unaf a édité une série de questions / réponses sur les besoins et les droits pour les aidants familiaux durant cette période particulière que constitue le confinement dû à l'épidémie de Covid-19

## Comment accompagner son proche en situation de dépendance pendant le confinement ? Besoins et droits pour les aidants familiaux

### Sommaire

Vous cohabitez avec votre proche lors du confinement	4
Je suis salarié. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	4
Je suis autoentrepreneur. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	6
Est-ce que je peux bénéficier de congés pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	6
Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?	7
J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?	8
J'ai des questions concernant le suivi de la scolarité de mon enfant en situation de handicap.	9
J'ai un rendez-vous médical ou une opération chirurgicale maintenu : quelles solutions s'offrent à moi pour faire garder mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	9
En cas d'hospitalisation de mon proche en situation de handicap, puis-je rester avec lui ?	9
Je suis un jeune aidant et j'ai besoin de parler avec quelqu'un de ma situation, de de conseil, et/ou d'information.	10
J'accompagne un proche en situation de handicap qui vit mal le confinement. Est-ce que je peux sortir avec lui plus longtemps qu'une heure ? plus souvent dans la journée ?	10
Vous ne cohabitez pas avec votre proche lors du confinement	11
Est-ce que je peux me déplacer pour aller discuter avec mon proche dépendant ou en situation d'handicap ?	11

Est-ce que je peux me déplacer pour apporter des courses (alimentaire, médicaments, produits de première nécessité) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	12
Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins d'hygiène (aide à la toilette, ménage, lessive, aide aux repas...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	13
Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins médicaux (faire le pilulier, changer des pansements, mettre les bas de contention...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	13
Est-ce que je peux me déplacer pour conduire mon proche dépendant ou en situation de handicap à un rendez-vous médical ?	14
Est-ce que je peux aller rendre visite à mon enfant en situation de handicap dans sa structure d'hébergement ?	14
Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?	15
<b>Vous ne cohabitez pas avec votre proche dépendant ou en situation de handicap, mais son état se dégrade et nécessite votre présence.</b>	<b>15</b>
Est-ce que je peux changer de lieu de confinement pour aller m'installer chez mon proche dépendant ou en situation de handicap / pour ramener mon proche dépendant ou en situation de handicap à mon domicile ?	15
<b>Conciliation vie professionnelle, vie familiale et situation d'aidance</b>	<b>16</b>
Les arrêts de travail : pour qui ?	16
Puis-je prendre un congé ?	17
J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?	18
<b>Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant</b>	<b>19</b>
Comment expliquer le confinement et les gestes barrières à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?	20

Votre proche dépendant du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap, peut faire partie des personnes vulnérables au Covid 19. C'est pourquoi il est nécessaire de le protéger le plus possible de tout contact, afin d'éviter de lui transmettre la maladie.

La typologie des situations considérées comme fragiles est disponible sur le site du ministère des Solidarités et de la Santé, en cliquant [ici](#). Elle regroupe notamment les personnes âgées de plus de 70 ans, les personnes avec une immunodépression (pathologie cancéreuse et hématologique, transplantation d'organes ou de cellules souches hématopoïétiques, maladies inflammatoires, maladies auto-immunes, VIH...), les personnes atteintes d'une pathologie respiratoire (asthme, mucoviscidose, insuffisance respiratoire chronique...), les diabétiques, les personnes ayant des antécédents cardiovasculaires (hypertension artérielle, AVC, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque...), les personnes ayant une insuffisance rénale chronique dialysée, les personnes présentant une obésité avec un indice de masse corporelle égale ou supérieur à 40, les personnes atteintes de diabète de type 1 insulino-dépendant et de type 2, les personnes atteintes d'une maladie hépatique chronique avec cirrhose.

## **Vous cohabitez avec votre proche lors du confinement**

Afin de limiter tout risque de propagation du virus au sein de votre domicile, veiller à respecter les gestes barrières et à les faire respecter autant que possible par votre proche dépendant ou en situation de handicap.

---

**Je suis salarié. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?**

- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap et que son établissement médico-social a fermé :
  - ⇒ Oui, si vous ne pouvez pas télétravailler et que votre enfant en situation de handicap avec qui vous vivez est atteint d'une des pathologies considérées comme étant « à risque ». La liste des typologies concernées se trouve au début de cet article ou en cliquant [ici](#). C'est votre médecin traitant ou un médecin de ville en téléconsultation qui pourra vous prescrire un arrêt de travail jusqu'au 15 avril. Cet arrêt pourra être renouvelé si la situation se poursuit au-delà de cette date.
- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap et que son établissement médico-social n'a pas fermé :
  - ⇒ Non dans tous les autres cas : vous ne pouvez pas bénéficier d'un arrêt de travail indemnisé. Si vous avez besoin de répit ou en cas de difficultés pour vous, votre proche ou votre famille, nous vous invitons à vous rapprocher de votre MDPH par

téléphone ou par mail. De plus, dans certains départements, si vous ressentez le besoin d'avoir une aide pour apaiser des tensions ou des conflits liée à votre situation d'aide entre vous, votre proche dépendant ou d'autres membres de votre famille, vous pouvez vous rapprocher du service de médiation familiale de votre Udaf. Pour en savoir plus voir la partie « [Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant](#) ».

- Si vous accompagnez une personne dépendante qui n'est pas votre enfant :
  - ⇒ Oui, si votre poste ne permet pas le télétravail et si la personne dépendante avec qui vous vivez est atteinte d'une des pathologies considérées comme étant « à risque ». La liste des typologies concernées se trouve au début de cet article ou en cliquant [ici](#). C'est votre médecin traitant ou un médecin de ville en téléconsultation qui pourra vous prescrire un arrêt de travail jusqu'au 15 avril. Cet arrêt pourra être renouvelé si la situation se poursuit au-delà de cette date.
  - ⇒ Pour les situations hors de ces typologies ou si votre employeur vous permet de télétravailler, aucun dispositif n'est pour le moment prévu par le Gouvernement. Si vous avez besoin de répit ou en cas de difficultés pour vous, votre proche ou votre famille, nous vous invitons à vous rapprocher de votre MDPH par téléphone ou par mail. De plus, dans certains départements, si vous ressentez le besoin d'avoir une aide pour apaiser des tensions ou des conflits liée à votre situation d'aide entre vous, votre proche dépendant ou d'autres membres de votre famille, vous pouvez vous rapprocher du service

de médiation familiale de votre Udaf. Pour en savoir plus voir la partie « [Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant](#) »

---

[Je suis autoentrepreneur. Est-ce que je peux bénéficier d'un arrêt de travail pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?](#)

- Si vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap et que son établissement médico-social a fermé :
  - ⇒ Oui, et ce peut importe son âge. Votre arrêt de travail sera pris en charge par la Sécurité sociale, sans aucun jour de carence. Vous devez vous déclarer sur la plateforme dédiée afin de pouvoir bénéficier des indemnités journalières. Vous pouvez partager cet arrêt de travail entre les deux parents, mais les deux parents ne peuvent bénéficier de cet arrêt en même temps.

---

[Est-ce que je peux bénéficier de congés pour accompagner mon proche dépendant ou en situation de handicap ?](#)

- ⇒ Oui. Le cadre légal prévoit trois types de congés pour les aidants, que vous pouvez solliciter, y compris pendant la période de confinement. Selon votre situation, vous pourrez bénéficier du congé de solidarité familiale, du congé de présence parentale ou du congé proche aidant.

Vous trouverez des informations sur ces congés (délai de prévenance à l'employeur, à qui s'adresse le congé, sa durée...) sur la brochure de l'Unaf « Aidants familiaux, Congés : Vos droits », en cliquant [ici](#).

Vous trouverez également des informations plus larges sur les congés, l'aménagement du temps de travail, les dons de RTT... sur les sites Internet « Parole aux familles » des départements [44](#), [49](#), [67](#) et [68](#) ([www.aidants 'numéro du département'.fr](http://www.aidants-numero-du-departement.fr)).

Attention, le congé proche aidant n'est pour le moment pas indemnisé. Le congé de solidarité familiale est, quant à lui indemnisé, si votre proche n'est pas hospitalisé.

Par ailleurs, pour les fonctionnaires, il existe des différences concernant les modalités de ces congés, par exemple sur la durée de prévenance à l'employeur. Pour plus d'information pour les fonctionnaires vous pouvez consulter le site [service-public.fr](http://service-public.fr) en cliquant [ici](#) concernant le congé de présence parentale, [ici](#) concernant le congé de solidarité familiale et [ici](#) concernant le congé proche aidant.

---

#### Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?

⇒ Oui et Non. Les services d'aide à domicile pourront se poursuivre uniquement pour réaliser des tâches vitales pour la santé de votre proche.



---

### J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?

- ⇒ Pour tous : à la MDPH de votre département. Selon votre situation, elles pourront vous rediriger vers les internats et les accueils temporaires encore ouverts et ayant des capacités d'accueil. Le recours à un accueil temporaire en hébergement peut-être également proposé par la MDPH pour une durée de 7 à 14 jours, renouvelables.
- ⇒ Pour ceux dont le proche dépendant ou en situation de handicap est habituellement en externat, ou accompagné par un établissement ou un service médico-social : vous pouvez contacter par téléphone votre établissement/service habituel. Un système d'accueil temporaire ou d'aide à domicile pourra être mis en œuvre selon votre situation et le personnel disponible.
- ⇒ Le CNCPH (Conseil national consultatif des personnes handicapées), la Fédération des centres régionaux d'études d'actions et d'informations et le Secrétariat d'état chargé des personnes handicapées ont mis en place un site internet regroupant les associations et structures par départements qui maintienne une activité pendant le confinement et qui proposent notamment : des solutions de répit, une écoute, une aide pour faire les courses... Vous trouverez les solutions les plus proche de chez vous, en cliquant [ici](#).

---

J'ai des questions concernant le suivi de la scolarité de mon enfant en situation de handicap.

- Vous trouverez de nombreux renseignements à ce sujet sur la foire aux questions du site du secrétariat d'Etat auprès du Premier ministre chargé des Personnes handicapées, en cliquant [ici](#).

---

J'ai un rendez-vous médical ou une opération chirurgicale maintenu : quelles solutions s'offrent à moi pour faire garder mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Des solutions de répit sont maintenues pendant le confinement. Si votre proche est habituellement accompagné par un établissement ou un service médico-social, vous pouvez contacter cet établissement ou ce service. Sinon, il faut vous rapprocher par téléphone de la MDPH de votre département afin de signaler votre situation. Dans tous les cas, un accueil temporaire avec ou sans hébergement ou un relayage à domicile, selon votre situation, pourra alors être organisé.

---

En cas d'hospitalisation de mon proche en situation de handicap, puis-je rester avec lui ?

- ⇒ La présence d'un aidant familial pourra être envisagée à titre exceptionnel et dans le respect des conditions de sécurité sanitaire. Votre présence ne pourra être possible si seulement si l'établissement

de santé n'est pas en mesure d'apporter à votre proche l'accompagnement nécessaire.

---

Je suis un jeune aidant et j'ai besoin de parler avec quelqu'un de ma situation, de de conseil, et/ou d'information.

- ⇒ L'Association JADE (Jeunes AiDants Ensemble) a mis en place une écoute, un accompagnement et des conseils pour les jeunes aidants. Il suffit de les contacter par téléphone. Vous trouverez toutes les informations en cliquant [ici](#).

---

J'accompagne un proche en situation de handicap qui vit mal le confinement. Est-ce que je peux sortir avec lui plus longtemps qu'une heure ? plus souvent dans la journée ?

- ⇒ Oui, pour tous ceux qui accompagnent un proche atteint d'autisme, de déficience intellectuelle, d'un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ou de troubles psychiques. Dans ces situations votre proche peut sortir seul ou vous pouvez l'accompagner, et ce pour plus d'une heure et dans un périmètre plus large que celui d'un kilomètre. Vous pouvez renouveler plusieurs sorties dans la journée si cela est nécessaire pour votre proche en situation de handicap.
- ⇒ Attention : dans ce cadre il faudra vous munir de votre attestation dérogatoire de déplacement pour vous et votre proche en situation de handicap, ainsi qu'un document justifiant du handicap de votre proche. Il peut s'agir d'une attestation de la MDPH ou encore un certificat médical ou une ordonnance.

- ⇒ Le ministère de l'Intérieur a publié une attestation officielle de déplacement dérogatoire en "Facile A Lire et à Comprendre" (FALC). Cette attestation simplifiée est téléchargeable en cliquant [ici](#).

### **Vous ne cohabitez pas avec votre proche lors du confinement**

Les déplacements pour « l'assistance aux personnes vulnérables » sont autorisés, dans la liste des déplacements dérogatoires, mais sous certaines conditions. C'est-à-dire que dans certains cas vous pouvez vous déplacer pour apporter une aide à votre proche en situation de dépendance liée à l'âge, à une maladie, ou en situation de handicap. Pour ce faire, il faudra vous munir de votre attestation papier (imprimée ou manuscrite) à télécharger [ici](#), ainsi que d'une pièce d'identité. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Dans quel cas puis-je porter assistance à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

---

[Est-ce que je peux me déplacer pour aller discuter avec mon proche dépendant ou en situation d'handicap ?](#)

- ⇒ Non. En cette période de confinement, et afin de protéger votre proche en situation de dépendance liée à l'âge, à la maladie ou à un handicap, toute visite n'étant pas strictement nécessaire, doit être supprimée, même si cela est difficile pour la personne aidée. Les aidants ont une place primordiale dans le soutien

moral du proche dépendant. Ce soutien peut se poursuivre lorsque cela est possible par téléphone, en utilisant des outils de visio-conférence sur votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable (WhatsApp, Skype...)

---

Est-ce que je peux me déplacer pour apporter des courses (alimentaire, médicaments, produits de première nécessité) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Oui, mais je respecte les gestes barrières. L'idéal est de déposer les courses sur le pas de la porte si la personne aidée peut se déplacer. Ainsi je limite tout risque de contamination de mon proche fragile. Si cela n'est pas possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé. Une fiche explicative des bonnes pratiques concernant une surface potentiellement infectée ou comment gérer les courses, est disponible en cliquant [ici](#).
- ⇒ Pensez à faire de grosses courses et à grouper les courses alimentaires avec l'achat des médicaments pour vous rendre le moins souvent possible chez votre proche.

---

Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins d'hygiène (aide à la toilette, ménage, lessive, aide aux repas...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

⇒ Oui, si mon proche n'est pas en capacité de le faire tout seul, mais je respecte les gestes barrières. Si possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé.

---

Est-ce que je peux me déplacer pour prodiguer des soins médicaux (faire le pilulier, changer des pansements, mettre les bas de contention...) à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

⇒ Oui, mais je respecte les gestes barrières. Si possible, je reste à plus d'un mètre de mon proche, je pense à me laver les mains en arrivant chez lui et à mon retour à mon domicile. Je peux aussi désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs, les robinets et les surfaces que j'aurai pu toucher chez mon proche. Si possible je n'utilise pas mon téléphone portable chez mon proche dépendant, ou je pense à le désinfecter et à me laver les mains après l'avoir utilisé.

---

Est-ce que je peux me déplacer pour conduire mon proche dépendant ou en situation de handicap à un rendez-vous médical ?

- ⇒ Oui et Non
- ⇒ Non : tout rendez-vous médicale non urgent et qui peut être différé doit être annulé ou effectué par téléconsultation.
- ⇒ Oui : si le rendez-vous médical ne peut pas être repoussé à une date ultérieure, vous pouvez alors conduire votre proche s'il n'est pas en mesure d'y aller seul. Attention, vous aurez alors besoin de 2 attestations : une pour vous, où vous cocherez la case « déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants » et une pour votre proche dépendant ou en situation de handicap où doit être coché la case « consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ».

---

Est-ce que je peux aller rendre visite à mon enfant en situation de handicap dans sa structure d'hébergement ?

- ⇒ Non : toutes visites extérieures sont suspendues le temps du confinement et ce afin de limiter la propagation du virus. Vous pouvez, lorsque cela est possible, prendre des nouvelles par téléphone ou en utilisant des outils de visio-conférence sur

vos ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable  
(WhatsApp, Skype...)

---

Est-ce que je peux continuer à solliciter les services d'aide à domicile ?

⇒ Oui et Non. Les services d'aide à domicile pourront se poursuivre uniquement pour réaliser des tâches vitales pour la santé de votre proche.

**Vous ne cohabitez pas avec votre proche dépendant ou en situation de handicap, mais son état se dégrade et nécessite votre présence.**

---

Est-ce que je peux changer de lieu de confinement pour aller m'installer chez mon proche dépendant ou en situation de handicap / pour ramener mon proche dépendant ou en situation de handicap à mon domicile ?

⇒ Oui, si l'état de santé de votre proche le nécessite vous pouvez changer de lieu de confinement ou aller chercher votre proche pour l'installer chez vous. Dans ce cas, il faudra vous munir de votre attestation dérogatoire de déplacement et cocher la case « déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants ».



## Conciliation vie professionnelle, vie familiale et situation d'aidance

---

### Les arrêts de travail : pour qui ?

- ⇒ Les parents qui accompagnent à domicile un enfant en situation de handicap, et ce sans limite d'âge, et dont l'établissement médico-social a fermé peuvent bénéficier d'un arrêt de travail afin pouvoir garder leur enfant. Cet arrêt de travail est indemnisé dès le 1<sup>er</sup> jour d'arrêt. Il peut être partagé entre les deux parents, mais ne peut être pris en même temps.
- ⇒ Ce dispositif concerne les salariés et les travailleurs indépendants (hors professions libérales) mais avec des démarches différentes. Pour les salariés : il faut vous rapprocher de votre employeur car c'est lui qui doit déclarer votre arrêt sur le site « [declare.ameli.fr](http://declare.ameli.fr) ». Pour les travailleurs indépendants : vous devez vous déclarer vous-même sur le site [declare.ameli.fr](http://declare.ameli.fr) ou en cliquant [ici](#).
- ⇒ Les aidants et personnes ne pouvant pas télétravailler et cohabitant avec un proche dont l'état de santé est considéré comme fragile, car atteint d'une pathologie dite « à risque », peuvent bénéficier d'un arrêt de travail afin de limiter le risque de contagion de leur proche.
  - Si vous êtes dans cette situation et que vous souhaitez bénéficier d'un arrêt de travail, pour les salariés et les indépendants, il faut solliciter votre médecin traitant ou un médecin de ville en téléconsultation. L'arrêt pourra être prescrit jusqu'au 15 avril et pourra être renouvelable si la situation se poursuit au-delà de cette date. Pour les fonctionnaires, il faut en faire la demande auprès de votre employeur directement.

---

## Puis-je prendre un congé ?

⇒ Oui, mais ces dispositions n'ont pas été spécifiquement mis en place dans le cadre de l'épidémie du Covid-19. Le cadre légal prévoit trois types de congés pour les aidants, que vous pouvez solliciter, y compris pendant la période de confinement. Selon votre situation, vous pourrez bénéficier du congé de solidarité familiale, du congé de présence parentale ou du congé proche aidant.

Vous trouverez des informations sur ces congés (délai de prévenance à l'employeur, à qui s'adresse le congé, sa durée...) sur la brochure de l'Unaf « Aidants familiaux, Congés : Vos droits », en cliquant [ici](#).

Vous trouverez également des informations plus larges sur les congés, l'aménagement du temps de travail, les dons de RTT... sur les sites Internet « Parole aux familles » des départements [44](#), [49](#), [67](#) et [68](#) ([www.aidants 'numéro du département'.fr](http://www.aidants-numero-du-departement.fr)).

Attention, le congé proche aidant n'est pour le moment pas indemnisé. Le congé de solidarité familiale est, quant à lui indemnisé, si votre proche n'est pas hospitalisé.

Par ailleurs, pour les fonctionnaires, il existe des différences concernant les modalités de ces congés, par exemple sur la durée de prévenance à l'employeur. Pour plus d'information pour les fonctionnaires vous pouvez consulter le site [service-public.fr](http://service-public.fr) en cliquant [ici](#) concernant le congé de présence parentale, [ici](#) concernant le congé de solidarité familiale et [ici](#) concernant le congé proche aidant.

---

### J'ai besoin de répit. A qui m'adresser ?

- ⇒ Pour tous : à la MDPH de votre département. Elles pourront vous rediriger vers les internats et les accueils temporaires encore ouverts et ayant des capacités d'accueil.
- ⇒ Pour ceux dont le proche dépendant ou en situation de handicap est habituellement en externat, ou accompagné par un établissement ou un service médico-social : vous pouvez contacter par téléphone votre établissement/service habituel. Un système d'accueil temporaire ou d'aide à domicile pourra être mis en œuvre selon votre situation et le personnel disponible.
- ⇒ Le CNCPH (Conseil national consultatif des personnes handicapées) et le Secrétariat d'état chargé des personnes handicapées ont mis en place un site internet regroupant les associations et structures par départements qui maintiennent une activité pendant le confinement et qui proposent notamment : des solutions de répit, une écoute, une aide pour faire les courses... Vous trouverez les solutions les plus proches de chez vous, en cliquant [ici](#).

## Gérer les tensions et les conflits familiaux liés à ma situation d'aidant

Où puis-je avoir de l'aide pour apaiser un conflit ou des tensions au sein de ma famille lié à ma situation d'aidant ?

---

Selon votre situation et celle de votre proche dépendant ou en situation de handicap, le confinement peut vous conduire à augmenter le temps que vous lui consacrez et/ou à modifier vos habitudes, celles de votre proche dépendant et celles de votre famille. Cette situation peut accentuer des tensions déjà présentes, voire même exacerber un conflit au sein de votre foyer.

Si vous souhaitez évoquer ces tensions en toute confidentialité avec une tierce personne, professionnelle qualifiée, afin d'évacuer ce conflit et travailler avec elle et la personne que vous aidez (voire des membres de votre famille élargie), des solutions pour plus de sérénité, vous pouvez solliciter un service de médiation familiale.

Les médiateurs familiaux peuvent représenter de bons points d'appui pour vous aider à rétablir une communication de qualité et apaiser les liens durablement.

Notamment, si vous résidez dans les départements 16, 17, 35, 49, 51, 52, 53, 68, 73, 82 ou 974 sachez que l'Udaf de votre département possède un service de médiation familial qui pourra vous aider. Par ailleurs, ces services développent dans le cadre d'une expérimentation avec l'Unaf et la CNSA une médiation familiale à destination des aidants avec le soutien de la CNAF. Ces

services restent joignables par téléphone ou par mail pendant le confinement. N'hésitez pas à laisser un message téléphonique ou à adresser un mail pour qu'un professionnel vous rappelle.

---

### Comment expliquer le confinement et les gestes barrières à mon proche dépendant ou en situation de handicap ?

- ⇒ Vous trouverez des affiches FALC (facile à lire et à comprendre) pour expliquer facilement à votre proche dépendant ou en situation de handicap : le confinement (en cliquant [ici](#)) avec ce qu'on peut ou non faire ; les gestes barrières (en cliquant [ici](#)).