

Et si la personne la plus courageuse
que vous connaissiez...
était aussi la plus épuisée ?

HelloRépit

Prendre soin des aidants



HelloRépit
agit avec
et pour les aidants,
en partant de leurs besoins
pour leur proposer
des solutions concrètes,
adaptées à leur
réalité quotidienne.



Prendre soin des aidants

HelloRépit est une réponse humaine et structurée aux enjeux de l'aidance.

Animée par la **promotion et la prévention de la santé et spécialisée dans le « Bien Vieillir » et la gérontologie**, nous accompagnons et soutenons les aidants des personnes en perte d'autonomie, malades ou en soins palliatifs.

Bien que fondamental, le rôle d'aidant est souvent méconnu et impacte fortement l'équilibre de vie.

HelloRépit s'engage :

- Pour permettre à chacun de devenir acteur de sa santé en développant ses aptitudes et compétences d'accompagnant.
- Dans la prévention de l'épuisement et des risques psycho-sociaux encourus par les aidants ainsi que dans l'amélioration de leur bien-être et de leur qualité de vie.

Il s'agit de ces femmes, de ces hommes qui ne sont pas des professionnels de santé, et qui pourtant jour et nuit, veillent sur un parent âgé, un conjoint malade ou un proche en fin de vie.

S'occuper d'un proche est un acte dévoué mais exigeant.

Cet engagement émotionnel et physique profond peut mener à l'épuisement et à la dégradation de la santé, voire à la maladie.

1 personne sur 4 est aidante mais ne le sait pas toujours.
(DREES, 2023)

**QUI SONT
LES AIDANTS ?**

UNE ACTION À DIFFÉRENTS NIVEAUX

- **Prévention et sensibilisation du grand public**
Changer les regards, faire émerger la réalité silencieuse autour de l'aidance et ouvrir la voie à la reconnaissance.
- **Sensibilisation et formation des professionnels**
Outiller les professionnels pour qu'ils deviennent les alliés précieux des aidants.
- **Accompagnement concret des aidants**
Parfois, un geste simple, une parole juste, un relais bien pensé changent tout. Nous apportons des solutions ancrées dans la réalité des aidants.
- **Atelier pour avancer**
Offrir des repères pour souffler, se recentrer, mieux vivre l'accompagnement.
Des espaces pour se retrouver, pas à pas.
- **Proposition de temps de répit**
Des séjours accessibles et bienveillants. Parce qu'on ne peut pas continuer à prendre soin des autres sans s'accorder le droit de souffler.
- **Accueil, écoute et soutien dans l'après-aidance**
Parce qu'on ne sait pas toujours comment vivre après... HelloRépit reste présent pour écouter, accompagner, reconstruire.

Dans une approche globale, *HelloRépit* propose :

- **Des ateliers** sur la promotion et la prévention de la santé
- **Des formations** sur la reconnaissance et les besoins de l'aidant
- **Des « séjours répit »** encadrés par des professionnels



Séjours ressourcement solo pour aidants : Un espace pour souffler et retrouver de l'énergie, se reconnecter à soi et écouter ses propres besoins.



Séjours répit duo aidant/aidé :

Accueil dans un cadre sécurisant et chaleureux pour se retrouver ensemble hors du quotidien (atelier proposant des outils concrets et accessibles).



Séjour temporaire pour les aidés :

Projet d'accueil dans un lieu paisible et ressourçant pour gérer les besoins de relaiage des aidants.

Les chiffres de l'aidance

3 aidants sur 4 sont des femmes
(April / BVA, 2020)

1 aidant sur 2 est en détresse psychologique (DREES, 2023)

15 ans d'espérance de vie en moins (handicap.fr)

1 personne sur 3 décède avant la personne qu'elle accompagne
(Festival SilverEco Bien-Vieillir
20/21 octobre 2025)

En 2050, 1 habitant sur 4 aura plus de 65 ans en AURA (INSEE)





Je suis Betty Tristram,

infirmière libérale diplômée en soins palliatifs et sophrologue.

Je croise chaque jour des aidants au regard fatigué.

Leur récit est toujours le même : fatigue, stress, isolement grandissant, et une lutte quotidienne pour concilier vie professionnelle, sociale et ce nouveau statut accaparant.

Avec le vieillissement de la population, chacun est susceptible de devenir aidant à un moment de sa vie.

Et, dans cette perspective, il est préférable de savoir prendre soin de soi et d'être outillé avant de prendre soin de l'autre.

J'ai fondé HelloRepit pour faire de l'aidance une cause sociétale reconnue et soutenue et pour transformer l'expérience d'accompagnement d'un proche en une étape enrichissante et sereine.



Mon moteur ?

L'amour de la Vie
dans toutes ses étapes.



HelloRepit

contact@hellorepit.fr

Contact :

Betty TRISTRAM

06 12 96 51 57

www.hellorepit.fr

Implanté en Isère,
HelloRepit
est un projet de société,
un projet de cœur.