

RAPPORT D'ACTIVITÉ

20
24



Association
**NOUVEAU
SOUFFLE**

01 Introduction

- 1 - sommaire
- 2 - l'éditorial de Marc Ferté
- 3 - chiffres 2024

02 Soutien aux aidants : le cœur battant de notre engagement

- 4 - accompagner les aidants tout au long de leur vie
- 5 - des formats variés, pensés pour les aidants
- 6 - un site ressources pour s'informer, choisir, avancer
- 7 - l'enquête de satisfaction
- 8 - impact des accompagnements
- 9 - propositions innovantes pour les aidants épuisés
- 10 - le coaching spécial aidant épuisé
- 11 - les séances déconnexion
- 12 - un nouvel accompagnement pour valoriser l'expérience d'aidant

03 Le service à domicile : un soutien de proximité

- 13 - service à domicile, un accompagnement au quotidien
- 14 - chiffres-clés
- 15 - une équipe d'intervenantes à domicile expérimentées

04 Communication : faire entendre les aidants

- 16 - communication grand public sur les réseaux sociaux
- 17 - LinkedIn : communication ciblée pour les professionnels
- 18 - aller vers les aidants là où ils sont
- 19 - campagne de sensibilisation au centre Henri Becquerel
- 20 - repérage et orientation équipes de HAD

05 Les partenaires engagés à nos côtés

- 21 - partenariats
- 22 - témoignage partenaire monde du travail
- 23 - témoignage partenaire secteur médico social

06 Finances : au service de notre mission

- 24 - bilan financier global 2024
- 25 - zoom sur l'activité de soutien aux aidants

07 Nos ressources humaines

- 26 - organigramme
- 27 - un conseil d'administration renouvelé
- 28 - focus sur l'équipe de coachs

08 Perspectives 2025

- 29 - mieux repérer les aidants et renforcer l'accompagnement des aidants en risque d'épuisement
- 30 - sensibiliser largement par des formats innovants et renforcer les partenariats

ÉDITORIAL

Président du Conseil d'administration de Nouveau Souffle

« Souffler n'est pas un luxe, c'est une nécessité »

En 2024, plus de 1 000 aidants ont été accompagnés par Nouveau Souffle. Ce chiffre marque un tournant pour notre association : jamais nous n'avons accompagné autant d'aidants en une seule année. Cela montre à quel point le besoin de soutien est réel, massif, et parfois vital pour celles et ceux qui s'occupent d'un proche malade, âgé ou en situation de handicap.

Ces aidants, nous les écoutons chaque jour. Ils sont mères, conjoints, enfants, voisins parfois. Ils portent un engagement invisible, souvent silencieux, qui les expose à l'épuisement et à l'isolement. Trop souvent, ils n'osent pas demander de l'aide. Pourtant, un aidant sur deux se dit épuisé. C'est à eux que nous consacrons notre énergie.

Grâce à notre réseau de coachs professionnels certifiés, nous avons déployé cette année plus de 200 actions : séances de coaching individuel ou collectif, ateliers thématiques, groupes d'entraide, webinaires, cafés des aidants... Chaque accompagnement vise un seul but : aider l'aidant à prendre soin de lui pour tenir dans la durée. Ces propositions sont gratuites, rendues possibles par l'engagement de nos partenaires publics et privés. Nous les en remercions chaleureusement.

Le répit reste l'un des grands défis. Trop d'aidants s'interdisent encore de souffler. Les freins sont nombreux : sentiment de culpabilité, complexité des démarches, peur de confier son proche, coût des solutions... C'est pour répondre à cette réalité que nous avons lancé un coaching « spécial aidant épuisé » et des séances « déconnexion et plaisir », de plus en plus plébiscitées. En Normandie, par exemple, des temps autour des chevaux ont eu beaucoup de succès. Modelage, théâtre, huiles essentielles, exploration de la voix... Ces canaux ont permis à beaucoup de reprendre leur souffle, d'une manière inattendue.

Mais cela ne suffit pas. Nous plaidons pour un véritable « plan personnalisé de répit », intégré aux dispositifs d'aide existants (APA, MDPH, programmes de soins), qui offrirait un accompagnement humain, centré sur les besoins spécifiques de l'aidant. Ce plan permettrait de lever les freins, d'informer, d'orienter, et surtout de redonner du pouvoir d'agir à celles et ceux qui prennent soin.

En 2025, à l'heure où la santé mentale est déclarée Grande Cause nationale, notre ambition est claire : sensibiliser davantage, tant les aidants que les professionnels relais et enrichir nos propositions de soutien et de répit, en coordination avec les dispositifs qui se multiplient sans réelle lisibilité.

Ce que nous construisons ensemble depuis 10 ans, ce sont des bulles d'oxygène pour ceux qui s'essouffent. "Vous m'avez sauvé la vie" nous a récemment partagé une aidante. Restons mobilisés!

Marc Ferté
Président du Conseil d'administration



NOS CHIFFRES

en 2024



**DONT 85% EN DISTANCIEL
& 15% EN PRÉSENTIEL**

ACCOMPAGNER LES AIDANTS TOUT AU LONG DE LA VIE

Une mission au service de celles et ceux qui aident

Depuis 2015, l'association Nouveau Souffle agit pour aider les proches aidants à vivre leur rôle avec plus de sérénité, de recul et de ressources.

En France, on estime à 11 millions le nombre de personnes qui accompagnent un proche malade, dépendant ou en situation de handicap. Un aidant sur deux se dit isolé, un sur deux se dit épuisé. Sans eux, le maintien à domicile ne serait souvent pas possible.

Pour apporter une réponse concrète à cette situation, Nouveau Souffle développe des actions de sensibilisation, de formation et d'accompagnement sur mesure, avec un objectif clair : prévenir l'épuisement et permettre à chacun de traverser cette période de vie avec plus de soutien.

Un dispositif complet, gratuit et accessible partout en France

Coaching, entraide, répit, formation : l'association propose un accompagnement sur mesure, 100 % gratuit, grâce au soutien de ses partenaires publics et privés (CNSA, AG2R La Mondiale, Conseils départementaux, etc.).

L'ensemble des actions est porté par une douzaine de coachs professionnels, diplômés d'État, formés par l'association et eux-mêmes anciens aidants. Elles ont lieu en ligne ou en présentiel, en partenariat avec les professionnels de santé, acteurs médico-sociaux et employeurs.

Pourquoi le coaching ?

Parce qu'il permet une approche globale, centrée sur la personne, avec des outils concrets et durables pour mieux faire face aux défis du quotidien.



DES FORMATS VARIÉS, PENSÉS POUR LES AIDANTS

- **Coaching individuel** : des séances personnalisées pour faire le point, clarifier ses besoins, poser des repères, retrouver de l'élan.
- **Groupes d'entraide** : plusieurs rencontres en petit groupe, en visio ou en présentiel, pour s'écouter, se questionner, se soutenir, chercher ensemble des solutions concrètes.
- **Ateliers thématiques** : des formats courts et ciblés pour aborder ensemble des sujets comme : "Gérer la fatigue", "Apprivoiser sa culpabilité", "Mon proche n'est plus le même", etc.
- **Séances de déconnexion** : chant, cheval, création artistique... Une parenthèse de respiration pour relâcher la pression et se reconnecter à soi.
- **Vidéos d'autoformation** : des modules de 10 min pour mieux comprendre, repérer ses besoins, découvrir des pistes concrètes d'action. Un premier pas vers un accompagnement plus approfondi.
- **Conférences et formations en entreprise** : pour sensibiliser, soutenir les salariés aidants, former les managers et DRH à mieux les repérer et les accompagner.
- **Formations pour professionnels** : mieux comprendre le rôle d'aidant, mieux soutenir ceux qui l'assument.
- **Entretiens téléphoniques préalables** : pour mieux cerner les besoins et proposer un parcours ajusté, à la carte.

Une reconnaissance nationale

L'association a été sélectionnée par la CNSA comme l'une des 6 plateformes pédagogiques nationales. Elle est membre de Ma Boussole Aidants.

« Grâce à Nouveau Souffle, j'ai pu trouver des solutions concrètes pour mieux organiser mon quotidien et prendre soin de moi tout en aidant mon proche. » – Nathalie

« Les séances de coaching m'ont permis de prendre du recul et de retrouver de l'énergie. Je me sens beaucoup moins épuisé et déprimé. » – Jean

« Participer aux groupes d'entraide m'a aidée à échanger avec d'autres aidants et à découvrir de nouvelles pistes pour mieux vivre cette situation au long cours. » – Sophie

« J'ai pu dire que je me sens enfermée dans mon rôle d'aidante. Et là, j'ai respiré. » – Maria

UN SITE RESSOURCES POUR S'INFORMER, CHOISIR, AVANCER

Le site internet de Nouveau Souffle constitue une porte d'entrée clé pour les aidants. Il permet de découvrir les différents accompagnements proposés, de s'inscrire facilement à une séance, de consulter les vidéos d'autoformation et de construire un parcours adapté à ses besoins : coaching, ateliers, groupes d'entraide...

En 2024, plus de **3 000 visiteurs** ont consulté les parcours proposés.



Vivre sereinement son rôle d'aidant
Nouveau Souffle est une association engagée au service de tous les aidants, qu'ils aident un proche...
Association Nouveau Souffle

**C'est par ce biais qu'Estelle, mère d'un adolescent polyhandicapé,
a découvert l'association :**

« J'étais épuisée, à bout de souffle, mais je ne savais pas à qui m'adresser. En tombant sur le site de Nouveau Souffle, j'ai commencé par regarder les vidéos. Celle sur la gestion de la culpabilité m'a particulièrement bouleversée.

Elle mettait des mots sur ce que je vivais sans oser le dire. Je me suis reconnue dans les témoignages, les situations. J'ai ensuite demandé un accompagnement. J'ai été rappelée rapidement, écoutée, et orientée vers un coaching "aidant épuisé".

Ce parcours m'a permis de prendre une décision que je repoussais depuis des mois : poser un week-end de répit pour confier mon fils à sa sœur et souffler un peu. Aujourd'hui, je me sens moins seule. »

L'ENQUÊTE DE SATISFACTION

Plébiscitées par celles et ceux qui en bénéficient, les actions de Nouveau Souffle répondent à des besoins concrets et profonds. À travers les questionnaires d'évaluation remplis par les aidants après chaque accompagnement, les participants partagent leur reconnaissance, les bénéfices ressentis et leurs besoins de soutien complémentaires.

Ce que cela leur a apporté

Parmi les effets les plus cités, prendre du recul arrive en première position (69%), suivi par le besoin de diminuer son sentiment de culpabilité (33%).

D'autres bénéfices sont également soulignés : être mieux informé des démarches (26%), retrouver un équilibre vie personnelle/vie professionnelle (28%), ou encore gagner en sérénité (19%).

Ils traduisent l'importance d'un accompagnement à la fois structurant et bienveillant, qui permet aux aidants de se sentir reconnus, outillés et soutenus dans leur quotidien.

Chiffres-clés 2024

Les résultats confirment une très forte adhésion à nos propositions :

Note moyenne générale (toutes actions) :

4,61/5

Méthode d'accompagnement :

4,64/5

Qualité des intervenants (coachs) :

4,74/5

Groupes d'entraide :

4,57/5

Ateliers thématiques :

4,63/5

Séances déconnexion et plaisir :

4,78/5

97,4 % des aidants recommandent les accompagnements de Nouveau Souffle.

L'IMPACT DES ACCOMPAGNEMENTS

Les ateliers les plus appréciés

- Gérer l'anxiété de son proche
- Apprivoiser son sentiment de culpabilité
- Gérer sa fatigue physique
- Souffler, oui mais comment ?

Ces retours confirment la pertinence d'un accompagnement qui allie écoute, soutien pratique et cheminement personnel, au rythme de chacun.

Et demain, que souhaitent les aidants accompagnés?

Les souhaits exprimés dessinent plusieurs priorités :

- Rejoindre un nouveau cycle de groupes d'entraide
- Bénéficier d'un accompagnement individuel (principalement à distance)
- Participer à des formations ciblées sur :
 - Les maladies (Alzheimer, cancer, trisomie, TDAH...)
 - La fin de vie et les soins palliatifs
 - La gestion des émotions et des conflits
 - La connaissance de soi
 - La validation des acquis de l'expérience (VAE)
- Maintenir un lien ponctuel avec d'autres aidants



Un système d'inscription revu pour plus de fluidité

Au dernier trimestre 2024, Nouveau Souffle a entièrement repensé son système d'information et d'inscription. Avec le développement d'une interface avec la plateforme de gestion des inscriptions Stacker, le site internet permet désormais un accès simplifié et sécurisé à chaque accompagnement à la place d'un seul formulaire général pour l'ensemble des inscriptions. Un vrai gain de clarté et de fluidité pour les aidants.

PROPOSITIONS INNOVANTES POUR LES AIDANTS ÉPUIÉS

Le répit : une urgence partagée

En France, un aidant sur deux se dit épuisé. Pourtant, rares sont ceux qui osent demander du répit. Par culpabilité, par méconnaissance, ou faute de solutions visibles et accessibles. En 2024, Nouveau Souffle a donc renforcé ses propositions à destination des aidants en situation de grande fatigue : un accompagnement spécifique, humain, souple, à leur rythme.

Parmi ces dispositifs :

- un coaching "aidant épuisé", 100 % pris en charge (voir p.11) , en quatre séances pour évaluer son niveau de fatigue, identifier ses sources d'épuisement, réfléchir à ce qui ressourcement vraiment, et passer à l'action ;
- des séances de déconnexion, conçues pour offrir un vrai moment de plaisir : chant, théâtre, modelage, cheval, écriture...
- des vidéos et ateliers dédiés à la gestion de la fatigue et de l'énergie.

Ce que révèle notre enquête sur le répit

L'objectif de cette enquête ? Mieux comprendre les formes de répit souhaitées ou expérimentées, les freins concrets auxquels se heurtent les aidants, et dessiner ensemble les contours d'une offre plus souple, plus visible, plus accessible. Les résultats sont venus confirmer ce que Nouveau Souffle constate au quotidien : les besoins sont immenses, les envies existent... mais les freins restent importants.

Pour aller plus loin, Nouveau Souffle a lancé une enquête spécifique auprès de 54 aidants. Elle révèle des attentes fortes, des freins persistants, mais aussi des leviers d'action concrets.

- Un épuisement généralisé et multiforme : fatigue physique, charge mentale, sentiment de responsabilité unique, isolement, démarches lourdes...
- Un non-recours massif aux solutions existantes : relayage, baluchonnage, hébergement temporaire ou accueil de jour sont peu mobilisés. Raisons principales : offre inadaptée, coûts, manque de confiance, refus du proche aidé.

Des attentes claires :

- Des gardes du proche à domicile, avec des personnes de confiance.
- Des séjours aidant-aidé, encore peu accessibles mais très demandés.
- Des séjours pour aidants seuls, avec repos profond, silence, activités artistiques, soins, ou démarches de reconstruction.
- Des ateliers collectifs courts : yoga, écriture, activités artistiques, marche, méditation...

FOCUS : UN NOUVEAU COACHING DÉDIÉS AUX AIDANTS ÉPUISÉS

Vers un accompagnement à la demande de répit

L'enjeu ne se limite pas à proposer du répit, mais à accompagner vers ce droit. Car demander à souffler, c'est déjà faire un pas. Nouveau Souffle propose désormais un coaching répit qui aide à identifier ses besoins, lever les freins et choisir la solution la plus adaptée, avec des outils concrets et une écoute sans jugement.

Le coaching "aidant épuisé", pour les aidants en situation critique

Lorsqu'on accompagne un proche malade, âgé ou en situation de handicap, il devient presque naturel de tout centrer sur lui : ses besoins, ses soins, son quotidien. Et de s'oublier en chemin. C'est ainsi que s'installe, lentement mais sûrement, une fatigue profonde physique, émotionnelle, mentale. Plus d'un aidant sur deux se dit aujourd'hui épuisé.

Pour répondre à cette réalité, Nouveau Souffle a conçu un accompagnement spécifique : le coaching "aidant épuisé". Gratuit, confidentiel, accessible à distance, il s'adresse à celles et ceux qui peinent à tenir et qui craquent.

Afin de proposer un suivi renforcé, il est plus long que les autres coachings individuels Nouveau Souffle et dure 4h, 20 aidants ont bénéficié de ce coaching renforcé en 2024.

Juliette Berthelot, coach référente au sein de l'association, en résume l'esprit : *“C'est un espace pour souffler, pour déposer ce qu'on ne dit nulle part ailleurs. On commence par faire le point, mesurer le niveau d'épuisement, poser des mots sur ce qui pèse le plus. Puis on explore ce qui pourrait aider à souffler, ce qu'on peut déléguer, alléger, reconsidérer. En quatre séances, on avance pas à pas, vers des décisions concrètes.”*

L'objectif : aider chaque aidant à retrouver une forme d'équilibre, à mieux gérer son énergie, à poser des limites, à se réappropriier son emploi du temps – et, si besoin, à être orienté vers des dispositifs de répit adaptés.

Un accompagnement qui porte ses fruits et une transformation progressive, mais profonde :

« Avec ma mère, je stresse moins. J'ai compris que je ne peux pas tout contrôler. Maintenant je vais la voir en tant que fille, pas en remplaçante. » – Elisa

« Je regrette juste une chose : ne pas vous avoir rencontrés plus tôt. Cela m'aurait évité un burn-out. » – Frédéric

LES SÉANCES DÉCONNEXION, NOUVELLE PROPOSITION DE RÉPIT "FLASH"

Pour contourner les freins d'organisation logistique au répit, Nouveau Souffle a conçu des séances courtes pour permettre aux aidants de se ressourcer. L'objectif : déconnecter de son rôle d'aidant et se reconnecter à soi à travers une activité plaisir, en 2h à 2h30 chrono.



Pour cette année de lancement des séances déconnexion, ont été organisés :

- 5 ateliers autour des chevaux en Normandie
- 3 ateliers autour de l'écriture et du théâtre en Aquitaine
- 3 ateliers autour du mouvement et de la danse en Ile-de-France
- 2 ateliers autour du modelage en Ile-de-France
- 2 ateliers autour du dessin et collage en Ile-de-France
- 1 atelier autour du mandala en Ile-de-France
- 3 ateliers autour du chant en Ile-de-France
- 2 ateliers autour des huiles essentielles en Ile-de-France

UN ACCOMPAGNEMENT POUR VALORISER L'EXPÉRIENCE D'AIDANT

Quand la mission d'aidant s'achève ou s'allège, un nouveau chemin commence. À travers un nouvel accompagnement confidentiel et personnalisé, Nouveau Souffle aide les ex-aidants à prendre du recul, à retrouver du sens et à faire de leur expérience une force, personnelle comme professionnelle.

Un coaching sur-mesure pour rebondir

L'accompagnement individuel « Que faire de mon expérience d'aidant ? » propose aux anciens aidants un espace de réflexion bienveillant pour reconnaître ce qu'ils ont traversé, identifier les compétences développées et imaginer les façons de les valoriser.

Ce parcours, assuré par des professionnels à la fois de l'aidance et des transitions professionnelles, peut être un point d'appui dans une phase de transition, qu'il s'agisse de retrouver un emploi, d'évoluer professionnellement ou de s'investir autrement (engagement associatif, pair-aidance...).

Objectifs

- Prendre du recul sur son rôle d'aidant
- Identifier les compétences acquises (résilience, gestion de crise, organisation...)
- Redonner du sens à son parcours
- Apprendre à en parler dans un cadre professionnel
- Retrouver confiance et perspective

Ce coaching est proposé en visio sur 2 à 4 séances d'1h.
15 aidants en ont bénéficié en 2024.

« Mon rôle d'aidante n'était pas visible, et aujourd'hui je peux en parler sans honte. »

Réflexion et coordination avec les autres acteurs de l'aidance

En 2024, Nouveau Souffle a renforcé sa participation à plusieurs démarches collectives autour de la reconnaissance de l'expérience d'aidance.

- Pépinière "Aidance & Emploi" (AG2R La Mondiale) : cinq réunions de coordination pour co-construire des outils concrets.
- Séminaire multi-acteurs organisé par AG2R La Mondiale en octobre 2024 : croisement de regards pour créer des passerelles aidance-emploi.
- Groupe de travail "Avec nos proches" : sur la post-aidance

SERVICE À DOMICILE: UN ENGAGEMENT AU QUOTIDIEN DANS LES BOUCLES DE SEINE

Une présence locale, fidèle aux besoins des plus fragiles

Cette activité historique de l'association se poursuit à une échelle restreinte à une partie du territoire des Yvelines (78).

En 2024, le service d'aide à domicile de Nouveau Souffle a poursuivi sa mission auprès des personnes âgées et en situation de handicap, avec une présence de proximité dans 8 communes des Boucles de Seine, auprès de 33 bénéficiaires.

Avec 5 513 heures d'intervention réalisées par 9 salariées, ce service s'adresse à un public âgé (âge moyen : 83 ans) et souvent vulnérable. Il repose sur la régularité, la confiance, la qualité du lien humain.

Des bénéficiaires très satisfaits

La qualité de cet accompagnement se reflète dans les retours des personnes concernées : 96 % des bénéficiaires se déclarent satisfaits, un taux bien supérieur à la moyenne du secteur.

Le taux d'absentéisme reste lui aussi exceptionnellement bas (1,05 %, contre 5 % en moyenne), traduisant l'investissement et la stabilité de l'équipe.

96 % des
bénéficiaires se
déclarent satisfaits

Des limites structurelles persistantes :

L'année 2024 a aussi révélé les fragilités du modèle : les volumes d'intervention ont légèrement baissé, faute de pouvoir recruter davantage. Dans ce contexte, la pérennité du service repose plus que jamais sur l'engagement des équipes... et sur des politiques publiques à la hauteur des enjeux du grand âge.



SERVICE À DOMICILE

CHIFFRES-CLÉS



8
Communes
d'intervention



5 513 h
d'intervention



96%
Bénéficiaires
satisfaits



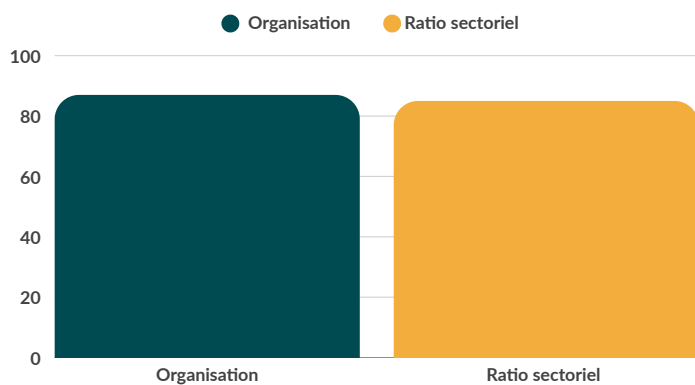
83 ans
Moyenne d'âge des
personnes aidées



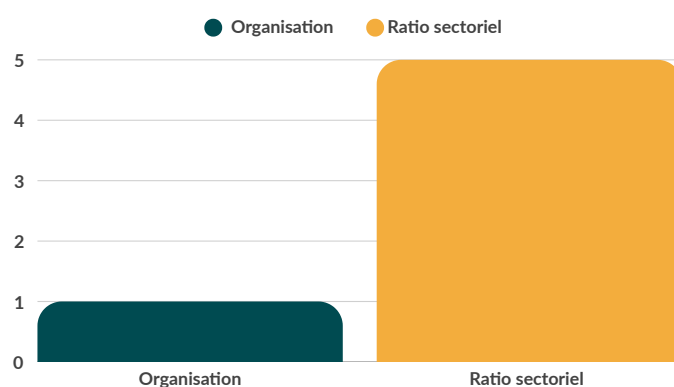
33
Bénéficiaires de
l'aide à domicile



9
Intervenantes
salariées



**Taux de
facturation**



**Taux
d'absentéisme**

UNE ÉQUIPE D'INTERVENANTES À DOMICILE EXPÉRIMENTÉES

Des professionnelles investies, formées et fidèles

L'équipe d'intervenantes à domicile de Nouveau Souffle est composée de professionnelles engagées, présentes dans la durée auprès des personnes accompagnées. Elles apportent une aide concrète au quotidien, avec attention, respect et bienveillance.

Béatrice, auxiliaire de vie : "Répondre à leurs besoins me comble"



"Après une expérience comme infirmière à soigner en médicalisant beaucoup, je découvre, avec Nouveau Souffle, un accompagnement plus libre, plus intime, où le cadre de vie de chacun me parle... De vous, Monsieur, si organisé, entouré des souvenirs de votre épouse. De vous, Madame, entre vos bibliothèques, relisant les grands classiques : "on n'a jamais fait mieux". De vous, Monsieur, qui avez oublié le prénom de vos enfants mais qui vous arrêtez devant la boîte aux lettres de votre ancienne maison.

De quoi avez-vous besoin ?

J'ai là de précieuses réponses. Se nourrir ? Le téléphone sur mes genoux pour écouter des chants d'oiseaux. Se mouvoir ? Rendre une terrasse praticable et jolie pour des tours en déambulateur. "C'est mon mari qui savait faire." Se recréer ? Enfiler une aiguille pour que la nouvelle arrière-grand-mère brode le prénom de son arrière-petit-fils : Auguste. Communiquer ? Chercher ensemble la pièce du puzzle manquante et laisser de vieilles chansons monter aux lèvres.

Il fait chaud et nous rentrons."

Ce témoignage illustre avec justesse la réalité du travail des auxiliaires de vie de Nouveau Souffle : une présence discrète mais essentielle, attentive aux petits gestes comme aux grandes détresses, capable d'allier compétences et humanité dans l'intimité du domicile.

COMMUNICATION GRAND PUBLIC SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Sur la période allant de janvier 2024 à juillet 2025, notre présence sur les réseaux sociaux et notamment sur Facebook a connu une nette progression, marquant un tournant dans notre stratégie de visibilité et de sensibilisation.

Une visibilité en forte croissance

Au total, 119 800 personnes ont été atteintes par nos publications sur Facebook et Instagram. Ce rayonnement accru s'est accompagné de 2 900 vues de nos vidéos.

L'engagement a également progressé : 649 interactions (likes, partages, commentaires) ont été enregistrées. Ce chiffre témoigne d'une communauté plus active, réceptive à nos messages.

Les publications les plus marquantes

- Plusieurs contenus ont particulièrement touché notre public :
- « Besoin de vous détendre... », une vidéo sur l'épuisement des aidants, au format témoignage, a généré une forte résonance émotionnelle.
- « Les trois qualités d'un aidant », « 1 Français sur 5 est aidant » et « Quand une aidante parle à une autre » ont aussi suscité des interactions positives.
- Un post plus léger, « L'humour comme force... », a éveillé la curiosité et démontré l'intérêt pour des approches variées.

Une diversité de formats au service du message

Entre janvier 2024 et juillet 2025, 200 publications ont été partagées sur notre page Facebook et sur Instagram:

- 87 photos
- 40 Réels
- 21 vidéos

Les liens partagés ont permis d'atteindre un large public (plus de 93 000 personnes), tandis que les formats vidéos ont généré davantage d'engagement. Cette complémentarité de formats renforce l'impact de nos prises de parole et nous encourage à poursuivre cette stratégie de diffusion multiple et incarnée.

LINKEDIN : COMMUNICATION CIBLANT LES PROFESSIONNELS



À partir du 3^e trimestre 2024, Nouveau Souffle a renforcé sa présence sur LinkedIn avec une stratégie éditoriale plus régulière, sensible et engagée. En l'espace d'un an, cette dynamique a permis de plus que quadrupler le nombre d'abonnés, passant de 238 à 1 049, soit une hausse notoire de +340 %.

Ce résultat témoigne d'un intérêt croissant pour notre action et d'une communauté de plus en plus mobilisée autour de la cause des aidants. Il reflète aussi l'effet d'une communication à la fois claire, accessible et fidèle à la réalité du terrain.

Performance LinkedIn

Indicateur	Valeur
Abonnés au 30 juin 2025	1 049
Nouveaux abonnés sur 1 an	+811 (+340%)
Impressions	30 631
Réactions (likes, soutiens)	971
Commentaires	96
Partages	28
Vues de la page	1 318
Visiteurs uniques	585

Des chiffres qui confirment un engagement croissant et une audience active, mobilisée autour de nos publications.

Des publications à fort impact

Renforcer les liens

« Merci à la PFR du Pré-Saint-Gervais ! » février 2024

150 likes, 13 partages : visibilité accrue auprès des acteurs du répit et des institutions.

Parler de la fin de vie

« Fin de vie : et les aidants ? » avril 2024

Un carrousel engagé pour briser un tabou et rappeler l'importance du soutien aux aidants.

Post le plus engageant

« Et si cet été, on soufflait enfin ? » juin 2024

Tonalité chaleureuse, visuel soigné : record de commentaires et partages.

Mettre en lumière nos coachs

« Le coaching collectif aide à faire le premier pas. » janvier 2024

Un portrait touchant, salué par de nombreux retours positifs.

Une campagne pro santé

« Vous êtes médecin, infirmière, pharmacien ? » février 2024

Ciblée vers les pros de santé, cette campagne a généré des contacts pour de futures interventions.

ALLER VERS LES AIDANTS... LÀ OÙ ILS SONT

Une campagne nationale dans les salons de coiffure

En lien avec **AG2R La Mondiale** et la branche professionnelle coiffure, Nouveau Souffle a participé en 2024 à une campagne de sensibilisation originale à destination des aidants... et de leurs coiffeurs.

Pourquoi ce choix ?

En premier lieu car parmi les **22 000 salons de coiffure en France**, de nombreux salariés ou coiffeurs indépendants assurent eux-même un rôle de proche aidant sans le savoir.

Ensuite parce que les **10 millions d'aidants**, même débordés, continuent souvent à se rendre chez le coiffeur, un lieu de confiance, propice à la conversation.

Le dispositif, déployé à l'échelle nationale, a permis :

- l'envoi de **22 000 kits de sensibilisation en version papier** ;
- la diffusion d'outils digitaux et vidéos ;
- une présence sur les réseaux sociaux et dans le magazine professionnel Boucle Rose.

Cette campagne a permis de faire connaître la notion d'aidance dans des lieux inattendus, et d'expérimenter une nouvelle forme de mobilisation sectorielle.



asso.nouveausouffle Qui parmi vous n'a pas partagé ses soucis familiaux avec son coiffeur ?

L'association Nouveau Souffle est heureuse de s'associer au programme d'AG2R LA MONDIALE qui mobilise les 180 000 coiffeurs de France pour proposer du soutien à tous les proches aidants en France

Parce que vous le valez bien... !

Si vous aidez un proche malade ou dépendant, le Pôle Coiffure d'AG2R La Mondiale met à votre disposition des solutions simples et gratuites : Nouveau Souffle, mais aussi avec Nos Proches et Voisins Solidaires.

Découvrez ces solutions pour vous aider dans votre rôle d'aidant :

<https://www.ag2rlamondiale.fr/conventions-collectives-nationales/ccn-coiffure/service-coiffeur-et-aidant-familial->

UNE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AU CENTRE HENRI BECQUEREL - ROUEN

Pendant sept mois, Nouveau Souffle a animé des **stands pour le grand public dans le hall de l'hôpital** et Centre de lutte contre le cancer Henri Becquerel, à Rouen, et est allé à la rencontre des personnes **dans les salles d'attente** pour de courts entretiens individuels autour de l'aide et les dispositifs de soutien possible.

Plusieurs services de l'hôpital ont été impliqués dans le repérage et l'orientation d'aidants vers Nouveau Souffle : psychologie, service social, soins de support, équipes médicales et associations partenaires. Cinq mini-conférences de 20-30 minutes pour les soignants ont été organisées. Les professionnels volontaires ont été briefés sur une courte accroche et des éléments de langage pour permettre aux aidants de se poser la question d'un besoin de soutien. Les personnes intéressées se sont vues remettre par le professionnel un flyer et les coordonnées de l'association, ainsi que le programme des actions prévues à l'hôpital.

- 7 journées de sensibilisation dans le hall
- 37 heures d'animation
- 5 conférences express auprès des équipes soignantes
- 60 aidants repérés grâce à la démarche d'« aller-vers »
- 30 orientations vers des ateliers ou soutiens adaptés

En parallèle, deux types de propositions ont été faites aux aidants d'un proche atteint de cancer :

- un atelier thématique par mois en visio sur des thématiques concrètes : stress, décision, fatigue, délégation.
- un groupe d'échange avec un rendez-vous par mois sur place à l'hôpital, avec des temps de partage entre patients, proches, mais aussi associations et soignants.

“

« C'est un espace de parole qui libère, qui permet de s'exprimer, mais surtout de créer une petite bulle, une parenthèse dans la vie des aidants », souligne Agnès Becquart, référente Nouveau Souffle en Normandie.

« Nouveau Souffle fait un travail extraordinaire auprès des proches-aidants du Centre. Un soutien et accompagnement complémentaire qui a beaucoup de sens pour nous. » – Centre Henri Becquerel

REPÉRAGE ET ORIENTATION PAR LES EQUIPES D'HOSPITALISATION A DOMICILE DE L'AP-HP - PARIS

Depuis 2023, un partenariat structurant a été établi avec les équipes d'Hospitalisation à Domicile (HAD) de l'AP-HP, pour repérer les aidants les plus fragilisés et leur proposer un accompagnement ciblé. En 2024, ce partenariat s'est concrétisé par :

- la formation de **4 unités de soins** volontaires pour mieux repérer et orienter les aidants ;
- la mise en place d'un **dispositif de relance proactive** : ce sont les équipes de Nouveau Souffle qui rappellent directement les aidants signalés, avec leur accord ;
- l'animation d'un **groupe d'entraide mensuel**. Afin de faciliter la participation, le groupe s'est tenu en visio pour répondre aux problématiques de temps limité des aidants et de garde du proche malade, et il n'a pas été demandé d'engagement sur plusieurs séances. Pour permettre aux nombreux aidants actifs de se joindre, le groupe a été proposé en fin de journée à 18h.
- des **accompagnements individuels** ont été proposés en alternative aux séances collectives, notamment pour les aidants indisponibles aux créneaux proposés, ou pour les aidants ayant perdu leur proche et souhaitant continuer à être accompagnés.



« Des vraies pépites, je repars avec des informations et des conseils précieux », Béatrice

« J'étais très touché du témoignage des autres », Alex

Un bilan positif avec 49 orientations d'aidants que Nouveau Souffle a pu recontacter, une minorité faisant la démarche d'appeler. Parmi les bénéfices exprimés : le sentiment d'être moins seuls, le soutien moral des pairs et la richesse d'échanges d'expériences concrètes.

PARTENARIATS

LES PARTENARIATS SONT CLÉS À 2 NIVEAUX : POUR ORIENTER DES AIDANTS ET FINANCER LES ACTIONS

01. Caisses retraites & mutuelles

Les Caisses de retraite complémentaires sont des partenaires privilégiés à double titre : en raison de leur budget d'action sociale pouvant être mobilisé pour du soutien aux aidants et car pouvant orienter leurs adhérents à la fois retraités et entreprise.

Klesia et **Agrica** ont continué de nous soutenir en 2024 pour des actions en entreprise.

Ag2r apporte son soutien au titre de l'**Agirc Arrco** pour le soutien grand public via la plateforme ainsi que pour les développements d'actions en présentiel en Normandie et Aquitaine

Nous avons renouvelé le partenariat avec la mutuelle - **Verbateam (filiale d'AXA)** - pour des actions en entreprise.

03. Services à Domicile (SAD)

Fort de notre propre activité d'aide à la personne, nous savons que les Services à Domicile sont en situation de repérer et orienter des aidants en situation de fragilité, nous avons mobilisé plusieurs services à domicile pour repérer des aidants épuisés et leur proposer du soutien. Cela ne se met pas pour autant naturellement en place sans implication officielle de la direction des structures.

Une belle opportunité se dessine avec les nouveaux **CPOM (Contrats Prioritaires d'Objectifs et de Moyens)** que les Conseils Départementaux proposent aux SAD de signer pour notamment financer du soutien aux aidants à leurs bénéficiaires. Nous avons déjà été identifiés par les CD78 et 92 comme acteur ressource pour ces SAD.

05. Services publics aidants locaux

Nouveau Souffle s'efforce de se faire connaître et de s'inscrire en complémentarité avec les différents services publics locaux dédiés au repérage et soutien des aidants, avec parfois un volet d'accueil des publics, parfois de la coordination entre professionnels :

- **Plateformes d'accompagnement & répit des aidants (PFR)**
- **Centres d'accueil type CLIC, maisons de l'autonomie, maisons des aînés et des aidants**
- **Centres de Ressources Territoriaux (CRT)**
- **Dispositifs d'Appui à la coordination (DAC)**

L'enjeu de coordination est crucial pour fluidifier les parcours au service des aidants.

02. Associations

Nous avons continué à développer des partenariats associatifs dans un double objectif :

- **co-organisation d'action pour certains aidants** : des ateliers dédiés ont ainsi été mis en place pour des familles d'**Avenir APEI**, de l'**OCH** et de la **LHF**.
- **Instances de coordination** : nous sommes toujours membres de **Ma Boussole Aidants**, coopérative créée par l'Agirc Arrco pour recenser toute l'offre de soutien aux aidants. Nous n'avons hélas pas été renouvelés dans le **Comité de Suivi de la Stratégie Nationale Aidants**, dont la composition a été réduite. Nous faisons toutefois partie du groupe de travail Santé.

04. Professionnels de santé

Comme décrit plus haut dans ce rapport, nous avons lancé des actions de sensibilisation et d'accompagnement :

- **en hôpital** : des actions ont été co-organisées au CH de **Pont Audemer et de Rouen**, ainsi qu'au **Centre Henri Becquerel** de Rouen (centre de lutte contre le cancer)
- **avec les équipes d'hospitalisation à Domicile de l'AP-HP - Hôpitaux de Paris**
- **avec les établissements Jeanne Garnier** qui viennent d'ouvrir un hôpital de jour en soins palliatifs précoces.

06. Administrations nationales

Le **Ministère des Solidarités et de la Santé**, au travers de la **Direction de la Cohésion Sociale (DGCS)** a renouvelé son soutien à notre approche sur le répit défendant la nécessité d'accompagner les aidants pour réussir à souffler, en finançant la mise en place de coachings individuels et ateliers dédiés aux aidants épuisés.

Nous avons eu l'occasion de rencontrer la **CNAF**, l'**UDAF**, la **CNAV**, et la **CNAM** afin de leur soumettre notre vision et nos propositions pour intégrer des actions de repérage et de soutien des aidants dans les parcours santé, famille et retraite.

TÉMOIGNAGE D'UN PARTENAIRE MONDE DU TRAVAIL

Nouveau Souffle développe depuis plusieurs années des partenariats solides avec des acteurs engagés dans la reconnaissance et le soutien des proches aidants : collectivités, services publics dédiés aux aidants, caisses de retraite, mutuelles, établissements médico-sociaux, ainsi que des employeurs. Ces collaborations permettent de construire des dispositifs concrets de soutien aux aidants, adaptés aux besoins du terrain, en complémentarité avec ce qui existe déjà.


AG2R Fonction Publique : sensibiliser à l'aide dans le monde du travail

En 2024, l'UGM Fonctions Publiques d'AG2R LA MONDIALE a confié à Nouveau Souffle la mise en place d'un programme de sensibilisation à destination de ses entités adhérentes.

Objectif : outiller l'ensemble des acteurs managers, RH, agents aidants et collègues pour mieux repérer et accompagner les situations d'aide au sein des collectivités.

Ce dispositif a combiné :

- des webinaires à destination des équipes RH, sociales et managériales ;
- des conférences dédiées aux agents aidants et à leurs collègues ;
- des ateliers pratiques pour favoriser l'échange d'expériences et la montée en compétence.



« Nous avons retrouvé chez Nouveau Souffle une excellente connaissance du sujet, une grande souplesse d'adaptation et une qualité d'animation appréciée. Les sessions ont permis à des managers, parfois peu sensibilisés, de comprendre l'enjeu humain et organisationnel que représente l'aide au travail. Ce que nous avons particulièrement apprécié, c'est la capacité de l'équipe à créer un espace de dialogue, sans jugement, où chacun a pu se sentir concerné. »

Audrey Genre, Responsable Santé Sécurité Prévention,
AG2R Fonctions Publiques

TÉMOIGNAGE D'UN PARTENAIRE SECTEUR MÉDICO-SOCIAL

Plateforme des Aidants du Pré-Saint-Gervais (93) : accompagner les aidants au plus près de leur quotidien

Depuis 2021, Nouveau Souffle intervient aux côtés de la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants (PFR) du Pré St Gervais pour proposer des ateliers complémentaires à ceux déjà proposés localement. Les PFR sont des services publics locaux financés par les Agences Régionales de Santé avec la mission de soutenir les proches-aidants. Il est donc essentiel pour Nouveau Souffle de bien s'articuler avec ces acteurs présents sur tout le territoire français. Nous nous présentons comme acteur ressource pour ces plateformes et leur proposons de co-organiser des actions Nouveau Souffle au service de leurs publics, en complément de leur programmation.

Avec la PFR du Pré St Gervais, les actions co-organisées en 2024 ont inclus :

- 4 ateliers thématiques en présentiel
- 1 groupe d'entraide sur 4 séances en présentiel
- 2 séances déconnexion
- des accompagnements coaching individuels



« Les retours des participants ont été très positifs, et le nombre d'inscriptions en témoigne. Il faut souligner que pour les aidants, se libérer et participer à une activité extérieure représente un véritable effort logistique – cela rend leur engagement d'autant plus remarquable. Les ateliers ont aussi permis des rencontres et des échanges précieux entre aidants, renforçant le lien social, un facteur essentiel pour leur équilibre psychosocial. J'apprécie particulièrement ce partenariat avec Nouveau Souffle : la communication avec les professionnels est fluide et la collaboration toujours constructive. »

Élisabeth Fong, cadre de santé, Plateforme de répit
Le Relais, Pré-Saint-Gervais

BILAN FINANCIER GLOBAL ET SERVICE À DOMICILE

Nouveau Souffle présente un résultat positif pour l'exercice 2024 de **39 301 €** qui est à imputer en totalité à l'activité de maintien à domicile SAAD.

Les efforts de gestion ont été poursuivis de manière à limiter les couts et à préserver un équilibre financier de l'activité SAAD.

Les augmentations des salaires des intervenantes à domicile (augmentations variables entre 12% et 18% selon les salariés) ont été compensées par une augmentation des tarifs des prestations en 2024.

En janvier 2025, c'est sur la totalité des bénéficiaires qu'ont pu être appliquées ces augmentations de tarifs. En synthèse, sur une période couvrant les exercices de 2022 à 2024, le tarif horaire proposé aux bénéficiaires a évolué de 23,90 euros à 27,90 euros, soit une augmentation de 16,7%. Cette augmentation des tarifs, acceptée par les bénéficiaires de l'association et qui est généralisée dans le secteur de l'aide à domicile, a permis de rassurer en 2024.

Du fait de la baisse des volumes des interventions liée aux difficultés de recrutement, les perspectives financières de l'activité SAAD restent limitées.



BILAN FINANCIER

SOUTIEN AUX AIDANTS

L'activité de soutien aux Aidants est à l'équilibre. Le résultat n'est pas impacté par l'activité de soutien aux aidants, pour laquelle les écarts de trésorerie positifs sont reportés en engagements sur subventions attribuées sur l'exercice suivant.

En 2024 les recettes de l'activité de soutien aux aidants, pour un total de 430 426 €, se partagent entre des subventions sur appels à projet pour 350 015 €, et des prestations facturées pour 76 411 €.

Le montant des recettes 2024 est nettement supérieur au montant 2023, qui était de 141 087 euros. Ces chiffres s'expliquent par la logique « subvention pour projet » que Nouveau Souffle reçoit, souvent en un ou 2 versements en début de projet, pour ensuite réaliser les engagements sur un terme de 2 ou 3 ans.

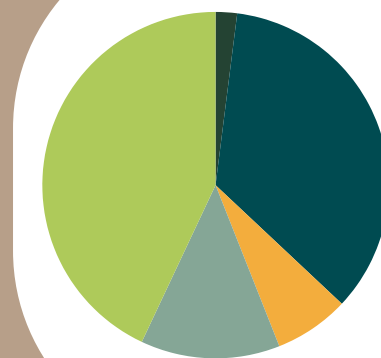
Ainsi, le montant des « engagements à réaliser sur subventions attribuées » qui était de 50 031 € en fin d'exercice 2023 est porté à 254 110 € au 31 décembre 2024.

CHARGES

Les charges se partagent entre :

- des partenaires coachs liés par une convention et formés par Nouveau Souffle
- les personnels permanents : administratif, coordination, direction
- Les partenaires délivrant des prestations de communication

CHIFFRES CLÉS (%)

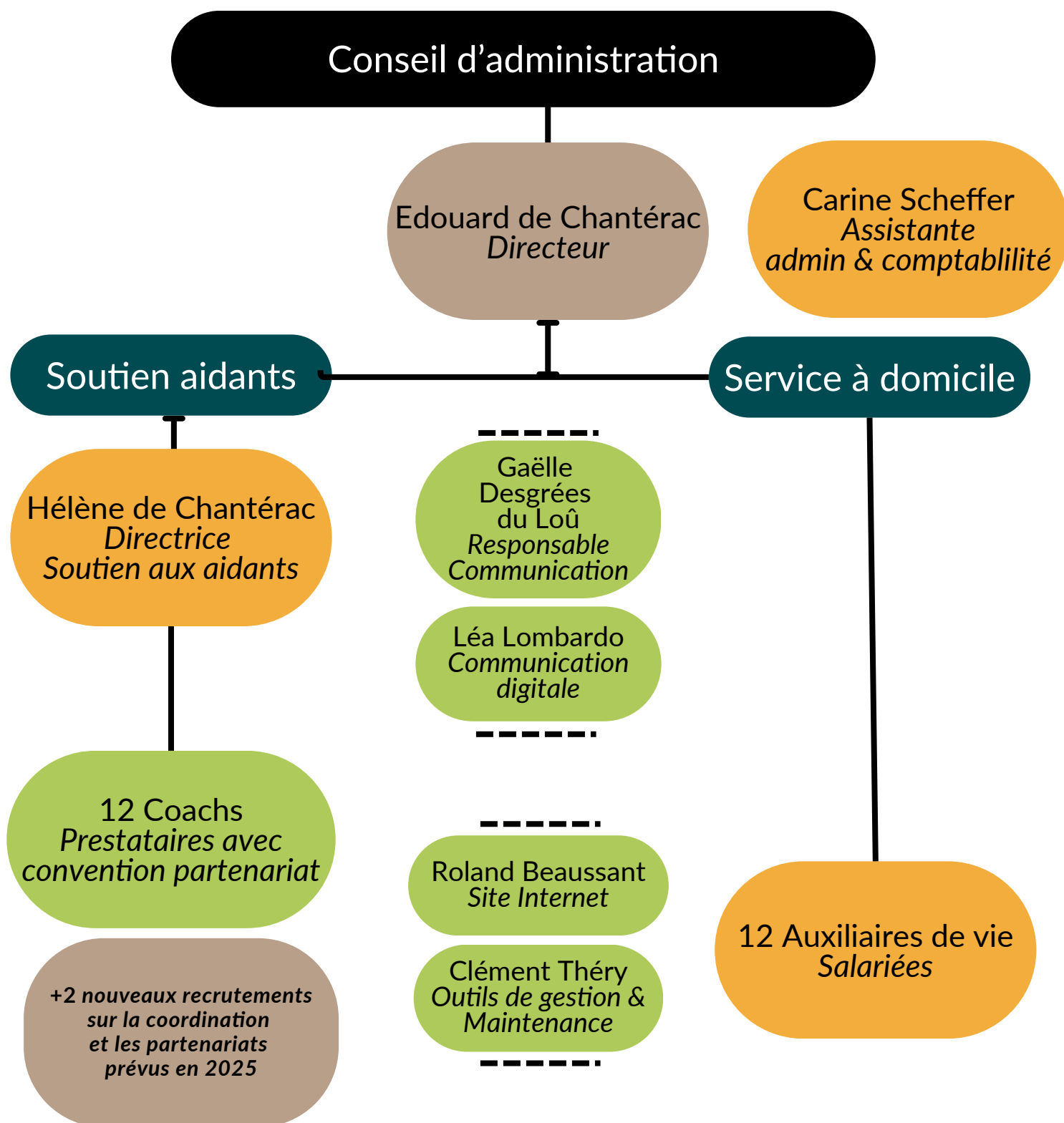


2%	Personnels spécifiques au projets aidants (Vidéos..)
35%	Partenaires externes Coachs
7%	Partenaires Communication
13%	Personnel permanent - Administratif
43%	Personnel permanent - Coordination et Direction



L'ÉQUIPE- ORGANIGRAMME

L'activité de service à domicile a fonctionné en 2024 avec le directeur assurant le rôle de responsable de secteur
L'équipe de soutien aux aidants a été renforcée par une chef de projet vidéos et une responsable communication



UN CONSEIL D'ADMINISTRATION RENOUVELÉ

L'année 2024 a été marquée par le renouvellement du conseil d'administration.

Trois nouveaux membres ont rejoint l'équipe dirigeante :

- Gilles de Loitière, trésorier
- Charles-Antoine Pinel, secrétaire
- Isabelle Labusquière, administratrice

Nous tenons à remercier chaleureusement Bertrand Chavasse, Louis de Chantérac et Marc Ferté pour leur engagement fidèle depuis dix ans.

Ce dernier a bien voulu renouveler son mandat en tant que président. Louis de Chantérac poursuit son engagement comme simple membre.

UN LABEL ATTESTANT DE NOS ENGAGEMENTS R.S.E.

 *Label Cap Handéo "Entreprise engagée auprès de ses salariés aidants"*

La mission de Nouveau Souffle étant de prendre soin de tous les aidants, il est bien naturel de commencer par ceux qui sont salariés ou prestataires de l'association ! En 2024, Nouveau Souffle a obtenu le label Cap Handéo, qui distingue les structures engagées dans le soutien aux salariés aidants. Une fierté partagée, qui reflète les engagements internes de l'association et la qualité de ses actions en faveur de la conciliation vie pro / vie d'aidant.

« Le label rend visibles les actions concrètes mises en place, tout en renforçant le dialogue et la reconnaissance en interne. Il valorise aussi l'image de l'organisation auprès de ses partenaires. »

Label attribué par Handéo, en partenariat avec KLESIA et Agirc-Arrco.

Focus sur l'équipe des coachs

On ne change pas une équipe qui fonctionne ! Depuis 2020, l'équipe d'accompagnants de Nouveau Souffle est restée fidèle à son engagement. Composée de 12 coachs professionnels répartis dans plusieurs régions, elle incarne la stabilité, la complémentarité et la diversité des approches. Seule une coach a mis fin à son partenariat en 2024 suite à une réorientation professionnelle.

Echanges réguliers et formation continue



Tout au long de l'année, un Café des coachs mensuel permet de garder le lien, partager les actualités, renforcer les compétences et croiser les expériences. Ces temps incluent des formations (droits des aidants, dispositifs d'accompagnement), des retours d'expériences, et l'intervention d'invités issus de champs variés : médecine palliative, santé mentale, accompagnement social. Un séminaire en présentiel est également organisé chaque année pour renforcer la cohésion.

De nouvelles missions confiées aux coachs

Depuis 2023, des coachs référents ont été mobilisés pour piloter le contenu des vidéos pédagogiques. En 2024, certains ont été missionnés sur des thématiques ciblées telles que l'épuisement, le répit ou la valorisation de l'expérience aidante. D'autres assurent un rôle de référents territoriaux (Normandie, Aquitaine, Île-de-France) afin de favoriser les partenariats locaux et les actions en présentiel.

Regards croisés

Laure-Anne Bardinet accompagnement en soins palliatifs

« Ma grande joie est de voir le visage de ces personnes se détendre un peu, tout en s'autorisant à exprimer leurs préoccupations, parfois en versant quelques larmes. J'y vois vraiment les bienfaits de la compassion, même dans les situations les plus difficiles. »

Céline Goué, déconnexion par la voix chantée

« Mon objectif est d'offrir des moments de bien-être à travers l'art et le coaching. Explorer sa voix, c'est se reconnecter à soi, s'apaiser, et créer du lien avec les autres dans un cadre sécurisant et libre. »

Valérie Cadet coécriture théâtrale

« Nous voulons encourager les aidants à franchir la porte des associations. Ce qu'ils partagent dans nos ateliers est profondément sincère. C'est une parole rare, précieuse, qui mérite d'être entendue et mise en lumière. »

Agnès Becquart groupes d'entraide

« La dynamique de groupe est incroyablement stimulante. Le coaching collectif aide à sortir de l'impasse, à faire ce premier petit pas qui change tout, en redonnant de l'élan et de la clarté. »

Davantage repérer, sensibiliser, et soutenir dans la durée

1

MIEUX REPÉRER LES AIDANTS ET ALLER VERS EUX

- Intensifier le repérage d'aidants via les professionnels de santé : CTPS, hôpitaux, équipes d'hospitalisation à domicile, services infirmiers...
- Appuyer le repérage via les services à domicile, au contact quotidien des familles
- Renforcer la communication digitale pour toucher directement de nouveaux aidants

2

PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT ÉVOLUTIF, TOUT AU LONG DE LA VIE

- Développer le suivi d'aidant et la co-construction de plans d'action personnalisés et révisables dans le temps
- Enrichir la plateforme numérique avec de nouvelles ressources vidéos
- Expérimenter de nouvelles offres complémentaires : soutien psychologique, accompagnement administratif

3

RENFORCER L'ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS EN SITUATION OU EN RISQUE D'ÉPUISEMENT

- Se positionner comme acteur ressource auprès des dispositifs de coordination (plateformes de répit, DAC, CRT...) pour accompagner ces publics
- Poursuivre les séances de déconnexion
- Lancer l'expérimentation de séjours de répit

4

SENSIBILISER LARGEMENT, PAR DES FORMATS INNOVANTS

- Déployer les spectacles co-écrits avec les aidants, avec un premier pilote à Bordeaux en octobre 2025
- Créer et diffuser l'atelier "Prendre soin des aidants", inspiré du modèle des fresques collectives, inauguré à l'Assemblée nationale pour la Journée des Aidants 2025
- Lancer le projet de comédie musicale sur l'aidance, pour faire connaître l'expérience d'aidant sous un angle positif et accessible au grand public

5

RENFORCER LES PARTENARIATS ET DIVERSIFIER LES RESSOURCES

- Développer des partenariats stratégiques dans les parcours santé, famille, retraite ou emploi
- Lancer une campagne de mécénat pour soutenir le développement des actions
- Mettre en œuvre une campagne de dons en ligne et d'adhésion, afin de mobiliser une communauté solidaire autour des aidants



CONTACT :

Hélène de Chantérac
09 80 90 78 52
41 route de Montesson
78110 Le Vésinet

hdechanterac@nouveausouffle-asso.com
nouveausouffle-asso.com