

RAPPORT D'ACTIVITÉ

2025

*En 2025, plus de 1 500 aidants ont
trouvé un espace pour souffler grâce à
Nouveau Souffle*



Association
**NOUVEAU
SOUFFLE**

SOMMAIRE

01 Introduction

- 02 Sommaire
- 03 Éditorial du président
- 04 2025 en chiffres
- 05 Chiffres-clés Nouveau Souffle
- 06 Carte des actions en présentiel

02 Le service à domicile (78)

- 08 Une histoire qui continue dans le 78
- 09 Chiffres-clés du SAD

03 Accompagner les aidants : le cœur de notre mission

- 10 Accompagner : le cœur de notre mission
- 11 Notre modèle d'accompagnement
- 12 Actions de sensibilisation
- 13 Groupes d'entraide, ateliers thématiques
- 14 Coaching individuel
- 15 Pausas déconnexion
- 17 Mesure de l'impact

04 Nouvelles propositions de soutien

- 20 Nouvelles propositions de soutien
- 22 Formation systémique en entreprise
- 23 Atelier "Prendre soin des aidants"
- 25 Spectacle "L'Aidance à la barre"
- 27 Nouveaux thèmes vidéos & ateliers
- 29 Conférences en ligne & replay

05 Des partenariats qui changent des vies

- 30 Partenariats qui changent des vies
- 31 Nos partenaires financeurs
- 32 Partenaires orientant les aidants
- 34 Mieux se coordonner au service des aidants
- 35 AG2R La Mondiale : l'aidance au travail
- 36 Témoignage LHF Espoir

06 Visibilité & communication

- 38 Visibilité & communication
- 40 Refonte du site internet
- 41 YouTube
- 42 Newsletters
- 43 LinkedIn
- 44 Instagram & Facebook
- 45 Publications les plus performantes
- 46 On parle de nous

07 L'équipe & les finances

- 50 L'équipe & les finances
- 51 Organigramme
- 52 Focus sur l'équipe des coachs
- 53 Bilan financier

08 Perspectives 2026

- 55 Perspectives 2026
- 58 Remerciements
- 59 Contact

ÉDITORIAL

Marc Ferté, président de l'association Nouveau Souffle

2025 a été une année contrastée pour les aidants. Les dispositifs de soutien se sont multipliés, la santé mentale a été déclarée Grande Cause nationale. Et pourtant, les freins restent nombreux : comment organiser le relayage auprès de son proche, comment oser souffler sans culpabiliser, comment même admettre qu'on en a besoin. Alors beaucoup continuent, seuls, jusqu'à l'épuisement.

Notre équipe d'intervenants les rejoint là où ils en sont, pour les aider à prendre du recul, trouver des ressources là où ils ne pensent plus en avoir, et tenir dans la durée. Plus de 1 500 aidants ont bénéficié de nos actions en 2025, soit près du double de l'année précédente. Une progression qui témoigne d'abord de l'ampleur du besoin, et de ce qui devient possible quand on crée enfin un espace pour souffler.

Nous avons innové. Conçu sur le modèle des fresques collaboratives, avec le soutien d'APICIL, l'atelier « Prendre soin des aidants » plonge les participants dans le quotidien de plusieurs aidants fictifs, inspirés de situations réelles. Tous en ressortent avec des réflexes concrets pour repérer, dialoguer et orienter. Le projet « L'Aidance à la barre », co-écrit et joué par des aidants en Gironde, a donné la parole à celles et ceux qui portent tout en silence. Nos séances déconnexion, autour du chant, du modelage ou des chevaux par exemple, montrent ce que peut faire une courte pause : se reconnecter à soi, aux autres, à quelque chose de vivant.

Au-delà de nos propres actions, nous avons tenu à renforcer nos liens avec les autres acteurs du monde de l'aidance. Notre participation au groupe de travail « Aidant et compétent », piloté par AG2R La Mondiale avec l'Association Française des Aidants, en est une illustration. C'est dans cet esprit que nous avons aussi répondu à des appels d'offres répit avec AG2R, dans une logique de consortium. Le contexte financier évolue, les subventions traditionnelles cèdent du terrain aux appels d'offres : nous nous y adaptons.

La refonte de notre site internet a été un chantier essentiel : plus clair, plus accessible, il est la vraie porte d'entrée vers nos accompagnements. Avec 16 000 visiteurs actifs en 2025, en hausse de 45 %, et des réseaux sociaux en pleine croissance, nous atteignons chaque mois davantage d'aidants.

Une aidante nous a récemment confié :

« J'avais un gros poids et je commence à être plus légère. J'ai retrouvé le goût à la vie. »

Des mots comme celui-là nous donnent l'énergie et l'envie d'aller encore plus loin.



2025 EN CHIFFRES

**1 500 aidants accompagnés, 252 actions,
700 heures d'intervention.
Une année qui change d'échelle.**



NOS CHIFFRES en 2025



+1500

aidants accompagnés
en 2025

50%

de plus qu'en
2024

40%

dans le cadre de
conférences et
webinaires

60%

dans le cadre
d'accompagnements
personnalisés

3 h

durée moyenne
d'accompagnement
personnalisé
par aidant



8600 clics
de recherche
Google

16 000 visiteurs
du site internet
(+45%)



700 HEURES (+27%)
D'INTERVENTION



30%
EN INDIVIDUEL



70%
EN COLLECTIF

252

ACTIONS
PROGRAMMÉES

**20% SUR
LE LIEU DE
TRAVAIL**

**80% AVEC DES
PARTENAIRES DU
SECTEUR PUBLIC /
SANTÉ / SOCIAL**

**DONT 70% EN
DISTANCIEL
& 30% EN
PRÉSENT**

CARTE DE FRANCE DES ACTIONS EN PRÉSENTIEL 2025



Parmi les 252 actions programmées par Nouveau Souffle en 2025, **70%** se sont tenues en distanciel & **30%** en présentiel.



LE SERVICE À DOMICILE DANS LES YVELINES

**Avant d'accompagner les aidants,
Nouveau Souffle était déjà là pour aider les
personnes fragiles au quotidien, au plus près
des familles.**

LE SERVICE À DOMICILE : UNE HISTOIRE QUI CONTINUE DANS LE 78

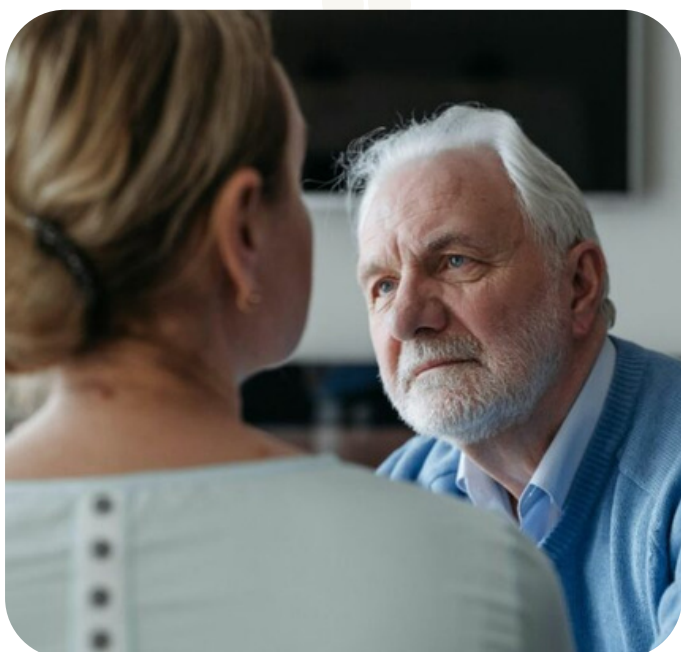
Avant d'accompagner les aidants, Nouveau Souffle accompagnait les personnes fragiles à domicile. C'est même par là que tout a commencé.

Le **Service à Domicile (SAD)** est l'activité fondatrice de l'association. Dès sa création, Nouveau Souffle a proposé un accompagnement concret aux personnes âgées et en situation de handicap, dans le cadre d'une autorisation accordée par les autorités administratives. À l'époque, les aidants étaient déjà présents dans la réflexion, mais en toile de fond. C'est au contact des familles, au fil des années, que leur accompagnement est progressivement devenu le cœur de la mission.

Le service à domicile a donc évolué avec l'association, sans jamais disparaître. Il est aujourd'hui concentré sur le territoire des Boucles de Seine, là où Nouveau Souffle est implanté depuis l'origine.

96 % des
bénéficiaires se
déclarent satisfaits

Ce périmètre restreint est un choix de qualité : celui d'une présence régulière, connue et reconnue, auprès de personnes souvent très âgées, parfois en situation de handicap, pour qui la continuité du lien et la confiance dans l'intervenante comptent autant que le service lui-même.



Cette activité reste essentielle à plusieurs titres. Elle contribue à l'équilibre financier global de l'association.

Elle ancre Nouveau Souffle dans le quotidien des familles des Boucles de Seine des Yvelines. Et elle rappelle d'où vient l'association : d'un engagement de terrain, concret, au plus près des personnes fragiles et de celles qui prennent soin d'elles.

SERVICE À DOMICILE

CHIFFRES-CLÉS EN 2025



8
Communes
d'intervention



5 160 h
d'intervention



96%
Bénéficiaires
satisfaits



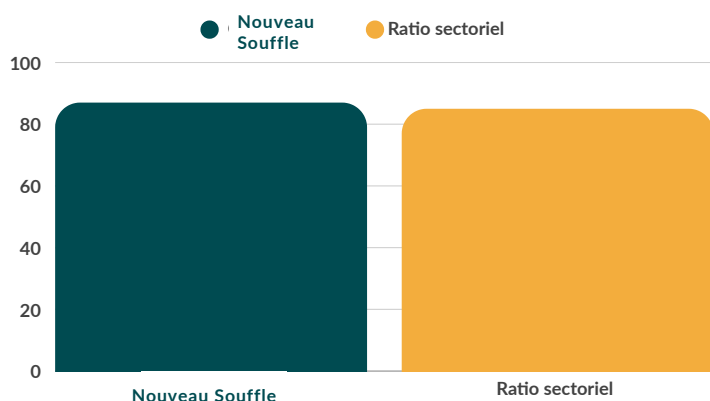
83 ans
Moyenne d'âge des
personnes aidées



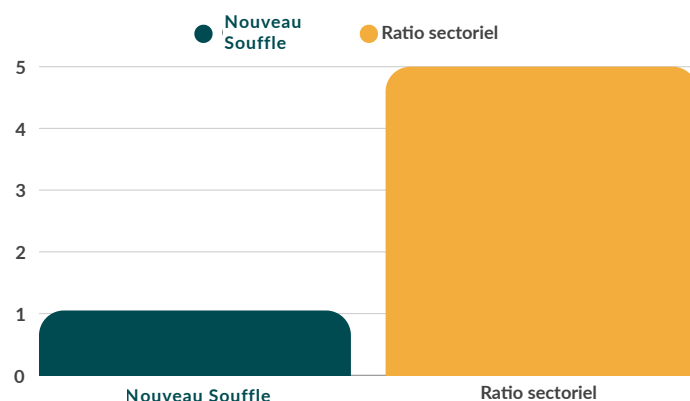
28
Bénéficiaires de
l'aide à domicile



7
Intervenantes
salariées



Taux de facturation



Taux d'absentéisme



03

ACCOMPAGNER LES AIDANTS : LE CŒUR DE NOTRE MISSION

**Coaching individuel, groupes d'entraide,
ateliers, séances déconnexion : cinq formats,
une même intention.**

ACCOMPAGNER LES AIDANTS : LE CŒUR DE NOTRE MISSION

Coaching individuel, groupes d'entraide, ateliers thématiques, pauses déconnexion, conférences : en 2025, plus de 1 500 personnes ont bénéficié des actions de Nouveau Souffle. Parmi elles, plus de 700 aidants ont été accompagnés de manière personnalisée, soit deux fois plus qu'en 2024.

NOTRE MODÈLE D'ACCOMPAGNEMENT

Nouveau Souffle propose un accompagnement gratuit, confidentiel et accessible à distance, assuré par des coachs professionnels certifiés, eux-mêmes anciens aidants. Cette double expérience, humaine et professionnelle, est au cœur de la relation qui se noue avec chaque aidant.

L'objectif : aider chaque aidant à vivre son rôle plus sereinement.

L'approche est orientée solutions, sans jugement, et complémentaire aux dispositifs existants : assistantes sociales, psychologues, plateformes de répit... Nouveau Souffle ouvre un espace où l'aidant peut déposer ce qu'il vit, faire le point et, souvent, retrouver une forme d'élan.

Cinq types d'action structurent l'offre : le coaching individuel, les groupes d'entraide, les ateliers thématiques, les séances déconnexion, et les conférences et webinaires de sensibilisation.

À ces formats s'est ajouté en 2025 un nouveau format : l'entretien téléphonique, court et souple, pour établir un premier contact ou assurer un suivi ponctuel.

« Cet accompagnement m'a permis de prendre du recul par rapport à mon rôle d'aidante, de le positiver et de m'autoriser davantage de distractions. »

30%

des actions se déroulent désormais en présentiel (contre 15 % en 2024), signe d'un ancrage territorial qui se renforce. Mais la grande majorité des accompagnements restent accessibles à distance, pour rejoindre les aidants là où ils sont, y compris les plus isolés.

Plus de 700 aidants accompagnés de manière personnalisée, avec une durée moyenne de 3 heures par accompagnement, que ce soit en collectif ou individuel.

ACTIONS DE SENSIBILISATION: GRAND PUBLIC & ENTREPRISE

Rejoindre les aidants là où ils ne se reconnaissent pas encore

Les conférences et webinaires constituent un premier pont entre les aidants et Nouveau Souffle. Accessibles à tous, sans inscription complexe, ils permettent à des personnes qui ne se définissent pas encore comme aidantes d'entrer en contact avec les réalités de l'aidance et de découvrir les ressources disponibles.

En 2025, Nouveau Souffle a organisé **dix webinaires** avec deux partenaires clés. Avec **HappyVisio**, plateforme de webinaires santé et bien-être, huit sessions ont été diffusées auprès d'un large public d'actifs. Un webinaire a également été co-organisé avec **Ma Boussole Aidants**, coopérative de référence de l'Agirc-Arrco, et un autre dans le cadre des Mardis de l'Agirc-Arrco. Les thématiques abordées couvrent les réalités les plus fréquentes : repérage de l'aidant, épuisement, droits, équilibre vie professionnelle et aidance.

Plus d'un aidant sur deux est salarié. Beaucoup vivent leur rôle dans l'ombre de leur vie professionnelle, sans oser en parler. Manquant toujours de temps pour concilier vie professionnelle et rôle d'aidant, il est essentiel d'aller à leur rencontre sur leur lieu de travail. Nouveau Souffle intervient en entreprise et pour des employeurs publics selon deux logiques : sur commande directe d'un employeur - **Cardif** et **Thalès** en 2025 - ou via le conventionnement action sociale de mutuelles et caisses de retraite, comme **Klésia**, **Agrica**, **Ag2r Fonctions Publiques** et **VerbaTeam**, qui financent des accompagnements auprès de leurs employeurs adhérents.

10 webinaires organisés en 2025

8 sessions avec



1 session avec



1 Mardis



Interventions entreprise : 17 conférences et 12 ateliers pour



GROUPES D'ENTRAIDE ET ATELIERS THÉMATIQUES

Le collectif comme ressource

Les groupes d'entraide sont animés selon la méthode du codéveloppement : le groupe prend le temps de travailler tour à tour sur la situation de chacun. Chaque participant repart avec des pistes qu'il n'aurait pas trouvées seul. Le coach anime, structure, veille à la sécurité des échanges.

En 2025, Nouveau Souffle a organisé **82 séances réparties en 35 groupes**, pour 175 aidants. Deux formats coexistent : les cycles de 8 séances, pour un accompagnement dans la durée, et les formats flash de 2 séances, plus accessibles pour ceux dont le temps est compté. Présentiel et distanciel sont proposés selon les territoires et les disponibilités.

La satisfaction s'établit à **4,73/5**.

Les ateliers thématiques suivent une logique différente : chaque session explore un sujet précis, choisi parce qu'il revient régulièrement dans les accompagnements. En 2025, 95 séances ont réuni 380 aidants, avec une satisfaction de **4,88/5**. Les thématiques les plus suivies : la fatigue physique, le lâcher-prise, la gestion de l'anxiété.



« L'atelier réunissait des personnes différentes, avec des histoires différentes – mais toutes des histoires d'amour, même et surtout quand les situations partagées étaient très difficiles. Il y avait une super écoute, aucun jugement, une espèce de solidarité alors que nous ne nous connaissons pas. »

COACHING INDIVIDUEL

Se retrouver soi, pour mieux accompagner l'autre

Le coaching individuel est l'accompagnement le plus personnalisé que propose Nouveau Souffle.

En 2025, 220 séances ont été conduites pour 71 aidants accompagnés, contre 56 en 2024. Un coaching comprend 3 à 4 séances d'1h, selon la complexité et le niveau d'épuisement de l'aidant. Il a lieu la plupart du temps en visioconférence.

Il existe trois types de coaching :

- « Comment mieux vivre mon rôle d'aidant ? »
- « Aidant épuisé : réussir à tenir et souffler »
- « Que faire de mon expérience d'aidant ? »

En 2025, nous avons observé une forte augmentation des coaching "spécial aidant épuisé". Cela n'est pas étonnant car 1 aidant sur 2 est épuisé.



<https://www.youtube.com/watch?v=eUAPDJNy6YE&t=2s>

Nouveau format apparu en 2025 : les **entretiens téléphoniques**. Courts, sans engagement, ils permettent d'établir un premier contact ou d'assurer un suivi léger après un accompagnement. Une proposition souple, qui répond à la réalité de beaucoup d'aidants : disponibles par intermittence, parfois incapables de planifier à l'avance.

PAUSES DÉCONNEXION

Une parenthèse pour souffler et se ressourcer

Les pauses déconnexion répondent à un autre besoin : offrir un vrai moment de respiration, loin du rôle d'aidant.

En deux heures, les participants déconnectent de leur rôle d'aidant et se reconnectent à eux-mêmes à travers une activité plaisir : huiles essentielles, modelage, dessin & collage, découverte des chevaux, chant, mouvement...

Les séances sont animées ou co-animées par des professionnels formés à l'accompagnement de l'aidance et à des méthodes de médiation artistique et animale.

Elles permettent de découvrir de nouvelles activités et techniques, et vivre une expérience sensorielle et émotionnelle.

Elles offrent à la fois un temps de ressourcement pour soi et un moment de convivialité avec d'autres aidants.



En 2025, ce format a connu une forte progression : 30 séances organisées contre 8 en 2024, pour 150 aidants et 60 heures d'intervention. La satisfaction s'établit à 4,65/5.

« Un réel moment de déconnexion, une parenthèse, une pause apaisante. La charge mentale au quotidien d'un aidant a des répercussions terribles sur sa vie. Ce moment m'a permis de souffler, de me sentir comprise, de me reconnecter à ce qui me fait du bien. »

Pauses déconnexion en 2025 :
30 séances, 150 aidants, 60h d'intervention



Crédit photo
@SandraChiche

MESURE DE L'IMPACT

Ce que les aidants disent avoir gagné

À l'issue de chaque accompagnement, les aidants sont invités à évaluer leur expérience. En 2025, la note moyenne générale s'établit à 4,74/5, et 99 % des bénéficiaires déclarent recommander Nouveau Souffle. La satisfaction progresse sur tous les types d'accompagnement par rapport à 2024.

Ce que les aidants disent avoir le plus gagné reflète les besoins les plus profonds : prendre du recul arrive en première position (57 réponses), suivi par la diminution du sentiment de culpabilité, une meilleure information sur les démarches et dispositifs, et un meilleur équilibre entre vie personnelle et rôle d'aidant.

« Aidante depuis 29 ans. J'étais anéantie, au bout du rouleau, je ne trouvais plus ma valeur, j'ai perdu mon estime de soi. Au fur et à mesure des séances, je me suis rendu compte que j'ai encore mes 5 sens. Et que finalement les bonheurs sont dans les petites choses. »

Note moyenne de satisfaction pour l'ensemble des actions : 4,74/5

Note moyenne concernant le coach : 4,87/5

Recommandation : 99 % des bénéficiaires recommandent Nouveau Souffle

En 2025, Nouveau Souffle a mené une enquête spécifique auprès de 22 aidants dont le proche est en soins palliatifs, conduite en partenariat avec les établissements Jeanne Garnier (Paris 15e) de juin à août.

Ces aidants vivent dans un rapport particulier au temps : incapables de se projeter, souvent dans l'impossibilité de prendre des rendez-vous à l'avance, ils ont besoin de formats souples, disponibles à la demande. 89 % d'entre eux expriment un besoin fort de gestion du stress et de la fatigue. Leur première attente : pouvoir échanger avec un professionnel pour mieux traverser cette période, avant même le soutien psychologique ou les informations pratiques. Ces résultats éclairent les pistes de développement de Nouveau Souffle pour 2026, notamment vers les établissements de soins palliatifs et les équipes hospitalières.

1er bénéfice cité : prendre du recul (57 réponses en 1re position)

Enquête soins palliatifs : 22 aidants, Jeanne Garnier, juin-août 2025

CE QU'ILS EN DISENT

Reprendre pied, voir plus clair

« Le travail effectué durant cet accompagnement fut de mieux relativiser mes émotions, d'**ajuster** mon rôle d'aidant pour moins de fatigue nerveuse, de mettre en place des solutions convenant au mieux à tous les membres de ma famille. »

« Réaliser que je ne m'inquiétais que pour mon enfant, ma famille... et pas pour moi. Réaliser que je faisais des choix au regard des besoins des autres et non de **mes besoins**. »

« Cet accompagnement m'a permis d'être **entendu**, considéré, de préciser avec des mots la complexité de ma situation d'aidant multiple, de ne pas perdre de vue ma propre vie dans cette continuité presque intemporelle parfois. »

Apaisement, retrouver de l'élan

« Ces séances ont été un vrai **décllic** pour moi. J'ai pu me définir comme aidante — ce qui n'allait pas de soi — m'apercevoir que je ne suis pas seule à vivre ce bouleversement et surtout commencer à prendre du recul pour me débarrasser progressivement de mon manteau de culpabilité. »

« Je pèse chaque mot que j'écris ici. **La participation à cet atelier a changé ma vie**. Tout simplement. J'ai pris du recul, je me suis sentie immédiatement comprise par les autres participants. J'ai mis en place des actions concrètes pour mon proche et moi-même. »



Le groupe, ne plus être seul

« Ce partage à plusieurs voix, dans la bienveillance, l'écoute, la liberté de l'échange est vraiment un « **Nouveau Souffle** » en moi. Entendre les autres aidants dans leurs problématiques tellement différentes des miennes mais dans les mêmes mises en face à face avec nos moyens et nos limites : ça offre une respiration. »

« Ce cycle de co-développement m'a offert un espace et un temps de protection et d'écoute pour déposer ma problématique du moment. J'ai apprécié **échanger** avec d'autres aidants : même si nos situations ont chacune leur singularité, notre quotidien est coloré par ce rôle d'aidant, ce qui nous permet de saisir des similitudes dans les différences. »

Ce que les aidants découvrent sur eux-mêmes

« Pouvoir parler librement est important pour pouvoir se **recentrer** sur l'essentiel. J'ai besoin de prendre soin de moi pour pouvoir continuer à accompagner mon conjoint dans les meilleures conditions. »

« Cette reconnexion avec les chevaux et des gens bienveillants qui vivent des situations similaires — ce que je vis avec le cheval en train de **se laisser toucher**, de venir vers moi, de me faire confiance : j'en avais besoin. »



04

NOUVELLES PROPOSITIONS DE SOUTIEN

**En 2025, Nouveau Souffle a innové et
expérimenté.**



NOUVELLES PROPOSITIONS DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Sensibilisation en entreprise, ateliers immersifs, théâtre, nouvelles thématiques : en 2025, Nouveau Souffle a continué d'élargir son répertoire d'action pour rejoindre les aidants là où ils sont et répondre à des situations de plus en plus diverses.

LA FORMATION SYSTEMIQUE EN ENTREPRISE "TOUS MOBILISES AUTOUR DE L'AIDANCE"

Accompagner les professionnels qui côtoient les aidants

Entre novembre 2024 et mars 2025, Nouveau Souffle a déployé un programme national de sensibilisation auprès des collectivités, administrations et services départementaux d'incendie et de secours adhérents au Pôle Fonctions Publiques d'AG2R La Mondiale.

L'objectif : mieux repérer les agents aidants et donner aux professionnels qui les entourent des repères concrets.

Le programme reposait sur une logique de mobilisation progressive avec des actions visant d'abord les équipes RH puis les assistants sociaux, puis les managers pour terminer par les agents aidants et enfin l'ensemble des salariés. Le programme a été déployé intégralement en visioconférence pour couvrir l'ensemble du territoire.

Cinq conférences puis quatorze ateliers de mise en pratique, construits à partir de situations de terrain, ont permis d'aborder les **questions de repérage**, de **dialogue** et d'**orientation vers les dispositifs existants**. Les managers, public le plus représenté, ont souvent exprimé un sentiment d'impuissance face à des collaborateurs aidants qu'ils ne savaient pas comment accompagner.

Le programme leur a fourni des outils concrets : identifier les signaux faibles, ouvrir le dialogue sans être intrusif, ajuster l'organisation quand la situation le demande.

Pour les agents aidants eux-mêmes, ce dispositif ouvrait également une porte d'entrée vers les groupes d'entraide et les accompagnements individuels proposés par Nouveau Souffle, grâce au soutien d'AG2R Action Sociale Agirc-Arrco.

« Chaque manager est déjà, ou sera prochainement, concerné par des collaborateurs devenus aidants. Parvenir à les détecter et à les accompagner est non seulement une nécessité humaine mais aussi organisationnelle et économique. »

Franck Delavigne, Directeur de projet
— AG2R La Mondiale

« Les sessions ont été jugées porteuses, y compris pour des managers venus plus par curiosité que par conviction. Cela a permis de partager des expériences et de découvrir des moyens complémentaires pour détecter et accompagner les aidants. »

Audrey Genre, Responsable Santé Sécurité Prévention
— Mutuelle nationale des sapeurs pompiers de France



L'ATELIER INTERACTIF « PRENDRE SOIN DES AIDANTS »

Dans la peau de trois aidants pour mieux comprendre leur quotidien et les soutenir

Comment faire comprendre les réalités de l'aidance à ceux qui ne la vivent pas ? Comment aider à repérer les aidants autour de soi, à entrer en dialogue sans être maladroit, et comment soutenir un aidant fragilisé, que l'on soit un professionnel ou simple citoyen ?

Pour répondre à ces questions, Nouveau Souffle a conçu en 2025 un atelier interactif inédit, sur le modèle des fresques collaboratives, avec le soutien du **Groupe APICIL**. Pendant trois heures, les participants se glissent dans le quotidien de trois aidants fictifs, inspirés de situations réelles. À travers des témoignages, des vidéos et des mises en situation, ils traversent progressivement les conséquences de l'aidance : sur la santé, la vie familiale, l'activité professionnelle, les relations sociales. Et découvrent les ressources qui permettent de prévenir l'épuisement.

Entre juin et décembre 2025, **huit sessions pilotes** ont réuni 65 participants aux profils variés : aidants, professionnels du médico-social, bénévoles, salariés d'entreprise et jeunes en service civique. Les retours ont confirmé la capacité du format à faire évoluer les représentations.





« Je me suis rendu compte au cours de l'atelier que j'étais aidante pour mon fils. Je n'avais jamais employé ce mot. »

« Il permet d'acquérir des réflexes concrets pour identifier des aidants et aborder le sujet, sans jargon médico-social. »

« On a besoin d'une méthode pour emmener les aidants vers du soutien. Ce format donne des outils pour en parler. »

Après plusieurs mois d'expérimentation, l'atelier est prêt à être déployé auprès du grand public et dans des entreprises, administrations, établissements sanitaires et médico-sociaux, avec des formats adaptés à chaque cible.

Soutien du :



LE SPECTACLE « L'AIDANCE À LA BARRE »

Donner la parole aux aidants par le théâtre

Comment rendre visibles des réalités souvent vécues dans l'ombre ? En Gironde, Nouveau Souffle a expérimenté une réponse par les mots et la scène.

Animés par **Valérie Cadet**, coach Nouveau Souffle, art-thérapeute et comédienne, et par **Denis Barbe**, comédien et metteur en scène, des ateliers de co-écriture ont réuni plusieurs aidants et une personne aidée autour d'un projet commun. Chaque séance débutait par un temps de recentrage corporel avant de laisser place à l'écriture, aux échanges et à la création collective. Textes personnels, collages, lectures et cercles de parole ont permis aux participants de mettre des mots sur ce qu'ils vivent et de construire, séance après séance, une œuvre commune.



Les thèmes abordés disent l'essentiel de l'expérience aidante : la bascule dans ce rôle, la difficulté à trouver sa juste place, la fatigue, l'isolement, mais aussi les ressources découvertes en chemin. Au total, quinze personnes ont contribué au projet, dans ses différentes étapes de création et de représentation.

Le spectacle a été présenté à Villenave-d'Ornon (33), puis à Bergerac (24) à l'occasion de la Journée nationale des aidants, avec le soutien du Pôle Ressources Marie-Curie. Après avoir co-écrit le texte, tous les aidants ont souhaité monter sur scène et participer au spectacle. Plusieurs dizaines de professionnels, d'aidants et d'habitants ont pu y assister.



« J'ai fait des choses que je ne pensais même pas savoir faire. J'en ressors plus riche, plus fort. »

« Ça m'a aidé à sortir de la solitude et à créer des liens solides. »

« Ce n'est pas mettre beaucoup de mots...
c'est trouver les mots justes. »

Valérie Cadet le formule simplement :
« La sincérité des échanges et la profondeur des émotions exprimées sont vraiment marquantes. »



DE NOUVEAUX THÈMES DE VIDÉOS ET ATELIERS

En 2025, Nouveau Souffle a continué d'explorer des thématiques identifiées sur le terrain, souvent peu traitées dans le champ de l'aidance. Chaque sujet suit le même fil : une interview d'expert, une vidéo de sensibilisation publiée en ligne, avec la possibilité de participer à des ateliers pour approfondir le sujet et échanger avec un professionnel et d'autres aidants.

En 2025, cinq nouvelles vidéos ont ainsi été publiées : l'hypersensibilité, la maltraitance vécue par l'aidant, la maltraitance envers le proche aidé, la capacité à définir ses limites et le mal-être émotionnel.

Hypersensibilité et aidance : une intensité à apprivoiser

Pourquoi certains aidants s'épuisent-ils plus vite que d'autres ? Pourquoi certaines situations les affectent-elles avec une intensité particulière ? Ces questions, rarement posées dans le champ de l'accompagnement, ont conduit Nouveau Souffle à explorer le sujet de la haute sensibilité.

Selon les études, **15 à 20 % de la population présenterait ce trait de personnalité**, ni maladie ni trouble, qui influence profondément la façon d'entrer en relation avec les autres. Dans le rôle d'aidant, il peut devenir une vraie ressource : qualité d'écoute, attention fine aux besoins du proche, perception subtile des émotions. Mais il peut aussi favoriser la surcharge, la sur-empathie, la difficulté à poser des limites.

Deux sessions animées par **Juliette Berthelot** (photo ci-dessous), coach Nouveau Souffle, ont été proposées les 25 juin et 7 octobre 2025, avec le soutien d'AG2R La Mondiale.



L'objectif : aider les participants à mieux comprendre leur fonctionnement, distinguer haute sensibilité et épuisement, et retrouver un équilibre plus juste dans la relation d'aide.

« Leur empathie peut glisser vers une sur-empathie, un oubli de soi. »

Maltraitance et bientraitance : ouvrir la parole, avec humilité

Au fil des accompagnements, les coachs de Nouveau Souffle ont régulièrement rencontré des aidants qui vivaient des situations difficiles à nommer. **Agressivité liée à la maladie, pressions psychologiques, sentiment d'abandon face aux institutions, épuisement extrême** : autant de réalités qui restent souvent tues.

La maltraitance prend des formes multiples. Dans plus de 30 % des situations signalées, elle est avant tout psychologique. Elle peut être subie par la personne aidée, mais aussi par l'aidant lui-même. Elle peut venir de la maladie, de l'entourage, des institutions, ou de mécanismes d'épuisement qui fragilisent progressivement la relation.

Pour répondre à ce besoin, **Anne-Louise Burgaud**, coach et formatrice (photo ci-contre), a conçu et animé deux sessions consacrées à la bientraitance et à la maltraitance. L'intention n'est pas de désigner des coupables, mais d'ouvrir un espace de compréhension et de mise en mots.

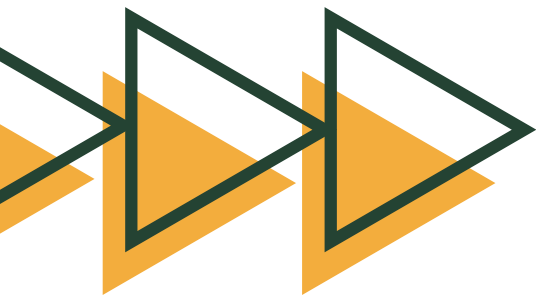
Comme elle le dit elle-même : « *Nous sommes des passeurs.* » La démarche vise à aider les aidants à nommer ce qu'ils vivent, à prendre du recul et à identifier les ressources adaptées à leur situation.



« Je n'avais jamais posé ce mot sur ce que je vivais. »

« Mettre des mots sur la situation m'a permis de prendre du recul. »

« J'ai compris que me protéger n'était pas abandonner mon proche. »



CONFÉRENCES EN LIGNE ET EN REPLAY

Parallèlement aux accompagnements et aux temps collectifs, Nouveau Souffle développe des ressources accessibles gratuitement en ligne, pour permettre à chacun d'avancer à son rythme : aidants, proches, professionnels.

En 2025, dix webinaires ont été organisés avec HappyVisio et Ma Boussole Aidants, auxquels s'ajoutent les Mardis de l'Agirc-Arrco.

Les **replays** sont disponibles sur le site de Nouveau Souffle, permettant à chacun d'accéder aux contenus selon ses disponibilités. La médiathèque compte désormais plus de 20 vidéos de formation en ligne.



Multi-aidance : poser des limites pour se préserver

Vous soutenez vos parents vieillissants, vos enfants, votre conjoint, ou encore des amis en difficulté ? La multi-aidance – le fait d'aider plusieurs personnes simultanément – peut devenir un véritable défi. Entre les...

[lire plus](#)



La place du couple quand on est conjoint et aidant

Être à la fois conjoint et aidant transforme profondément la relation de couple. Entre amour, responsabilités et fatigue, il peut être difficile de trouver un équilibre. Cette conférence vous propose des repères pour comprendre ces changements et préserver votre...

[lire plus](#)



Maltraitance de l'aidant, quels repères ? Que faire ?

Webinaire en partenariat avec HappyVisio, animé par Anne-Louise Burgaud, coach chez Nouveau Souffle.
https://www.youtube.com/watch?v=KjTCEzC_gLY Vous consacrez temps et énergie à aider un proche, mais vous vous sentez parfois incompris(e), critiqué(e), voire...

[lire plus](#)



05

DES PARTENARIATS QUI CHANGENT DES VIES

**Financeurs, prescripteurs, employeurs : un
engagement essentiel**

DES PARTENARIATS QUI CHANGENT DES VIES

Des financeurs engagés aux côtés des aidants

Les partenariats occupent une place essentielle dans le développement des actions de Nouveau Souffle. Ils permettent à la fois de financer les accompagnements proposés aux aidants et de faire connaître les dispositifs auprès de personnes qui n'auraient pas toujours identifié leur besoin d'aide ou entrepris seules les démarches pour être accompagnées.

En 2025, la progression de l'activité de l'association s'est appuyée sur un réseau de partenaires diversifié et engagé, dont la mobilisation a rendu possible la réalisation de 252 actions de sensibilisation, de formation et d'accompagnement. AG2R La Mondiale, AG2R Normandie, AG2R Aquitaine, Klésia, Agrica, Malakoff Humanis Agirc-Arrco ainsi que les Conférences des financeurs des départements 33, 75, 76, 78, 92, 93 et 95 ont renouvelé leur confiance en 2025. Leur soutien permet à Nouveau Souffle de proposer gratuitement des groupes d'entraide, ateliers, coachings individuels ou actions de sensibilisation à destination des aidants.

L'année a également été marquée par le développement de nouveaux partenariats.

- La Conférence des financeurs de Haute-Garonne a permis le déploiement de nouvelles actions sur ce territoire.
- La Fondation APICIL a soutenu l'expérimentation de l'atelier "Prendre soin des aidants".
- Le CLIC de Rennes a contribué financièrement au développement de nouvelles actions en Bretagne.

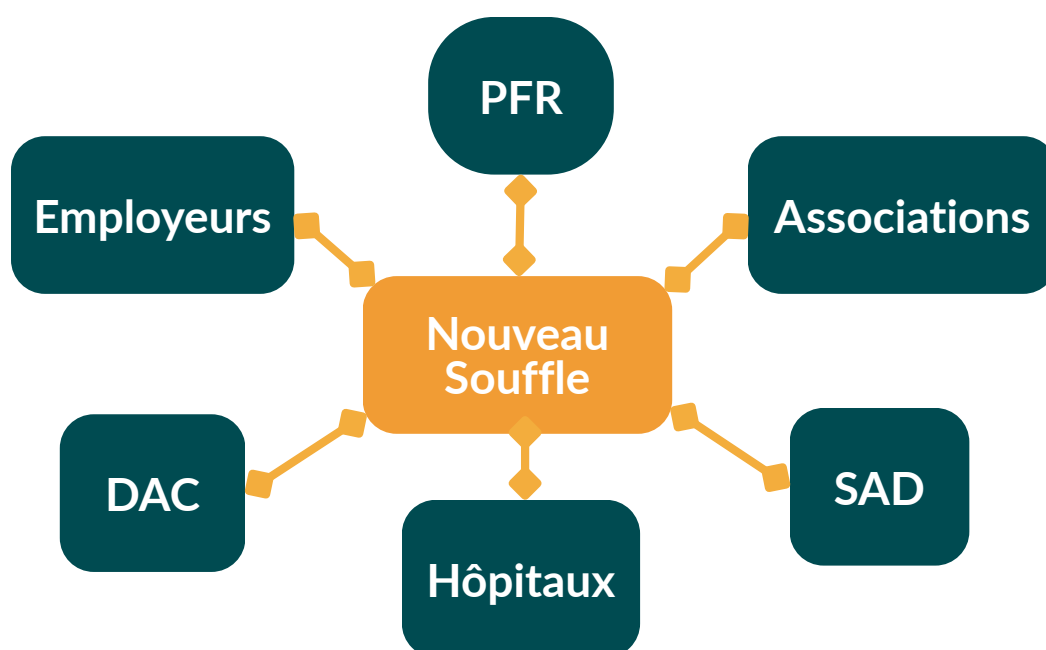
Un environnement en mutation

L'année 2025 confirme plusieurs évolutions observées dans le secteur. Les financeurs encouragent de plus en plus les démarches partenariales et les demandes de financement construites en consortium.

Nouveau Souffle s'inscrit dans cette logique, en participant à plusieurs projets collectifs : avec la Fondation Partage et Vie et l'Institut du Monde Arabe, ou encore avec le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis et l'Université Paris VIII autour des jeunes aidants. Le secteur évolue, et avec lui les modes d'intervention, sans que cela remette en question la qualité et la proximité des accompagnements proposés.

LES PARTENAIRES QUI ORIENTENT LES AIDANTS

Une part importante de l'activité de Nouveau Souffle repose sur un réseau de partenaires qui repèrent les aidants et les orientent vers les accompagnements adaptés à leur situation.



Les **Plateformes d'accompagnement et de Répit des aidants (PFR)** constituent des partenaires privilégiés. Elles sollicitent régulièrement l'association pour compléter leur offre par des groupes d'entraide, ateliers thématiques ou actions de sensibilisation. Parmi elles figurent notamment la PFR de la Cadène à Toulouse, la PFR Jeanne Garnier à Paris, la PFR du Pré-Saint-Gervais, la PFR de Livry-Gargan, la PFR Catalpa à Rambouillet, la PFR Seine Aval à Verneuil-sur-Seine ou encore Les Camélias à Bois-Colombes.

Les **Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), Pôles autonomie, Maisons de l'autonomie et CCAS des villes** constituent également des relais précieux. Nouveau Souffle travaille notamment avec le CLIC de Rennes, le CLIC de Colombes, le Pôle Autonomie, la Maison de l'Autonomie de Rueil-Malmaison, ainsi qu'avec les CCAS de Cugnaux, Villenave-d'Ornon, Rennes, Mont-Saint-Aignan ou Le Vésinet.

Les nouveaux **Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)**, Centres de Ressources Territoriaux (CRT) et services d'aide à domicile jouent aussi un rôle important dans le repérage des situations complexes : CRT Atmosphère, DAC YREN, CRT de Corneilles-en-Parisis, AVEC, Domitys, SIMAD ainsi que le service à domicile de Nouveau Souffle.

L'association travaille avec **plusieurs associations de patients et de familles**, parmi lesquelles LHF Espoir et l'APEI 78, ainsi qu'avec des établissements hospitaliers : CHU d'Angers, AP-HP - Hôpitaux de Paris, Centre Henri Becquerel à Rouen, Centre Hospitalier de Versailles et Hôpital du Vésinet.

Dans certains partenariats, notamment avec l'**AP-HP Hôpitaux de Paris**, les équipes soignantes repèrent des aidants particulièrement fragilisés et, avec leur accord, transmettent leurs coordonnées à Nouveau Souffle pour être rappelés. Cette démarche d'aller-vers permet de toucher des aidants qui n'auraient pas spontanément sollicité d'accompagnement.

Les **employeurs** constituent également un axe de développement important. En 2025, plusieurs actions de sensibilisation et de formation ont été menées auprès d'organisations publiques et privées. Une rubrique spécifique du site internet leur est désormais entièrement dédiée, avec ressources, témoignages et outils pratiques.



MIEUX SE COORDONNER AU SERVICE DES AIDANTS

L'accompagnement des aidants mobilise de nombreux acteurs : professionnels de santé, établissements de soins, services sociaux, plateformes de répit, associations, collectivités, employeurs ou encore services d'aide à domicile.

Afin de faciliter les échanges et les orientations entre partenaires, plusieurs actions ont été développées ou renforcées en 2025. Une **newsletter dédiée** aux partenaires a été lancée pour partager les actualités de l'association et les ressources disponibles. Des webinaires ont été organisés sur certains territoires pour favoriser les échanges entre professionnels. Des entretiens téléphoniques réguliers permettent de mieux connaître les dispositifs existants et de fluidifier les orientations.

Cette coordination ne fonctionne pas dans un seul sens. Si certains partenaires orientent des aidants vers Nouveau Souffle, l'association est également amenée à réorienter des personnes vers d'autres structures lorsque leurs besoins relèvent davantage du soin, du répit, de l'accompagnement social, du handicap ou de dispositifs spécialisés. Cette complémentarité contribue à limiter les ruptures de parcours et à proposer aux aidants des réponses adaptées à l'évolution de leur situation.

« Grâce à votre engagement et à votre expertise, deux cycles de six ateliers ont pu être proposés aux aidants de nos patients. Ces temps d'échange, d'écoute et de soutien ont constitué une ressource précieuse pour des aidants souvent confrontés à des situations complexes et éprouvantes. »

Émilie Duval, Responsable des projets usagers — Centre Henri Becquerel

« Cette croissance très forte est à la fois une fierté et une responsabilité. Elle montre l'ampleur des besoins et l'importance de poursuivre le travail de coordination entre les différents acteurs mobilisés auprès des aidants afin que chacun puisse trouver la réponse la plus adaptée à sa situation. »

Hélène de Chantérac, cofondatrice de Nouveau Souffle



AG2R LA MONDIALE : L'AIDANCE AU TRAVAIL, UN ENJEU QUI NE PEUT PLUS ATTENDRE

Dans beaucoup de collectivités et d'administrations, la question des agents aidants n'avait jamais été formellement posée. Elle se vivait dans l'ombre, sans que l'organisation dispose des mots ni des outils pour y répondre. C'est l'un des premiers enseignements du programme déployé en 2025 par AG2R La Mondiale avec Nouveau Souffle : l'aidance au travail reste, chez de nombreux employeurs du secteur public, un sujet largement ignoré.



« Chaque manager est déjà, ou sera prochainement, concerné par des collaborateurs devenus aidants. Parvenir à les détecter et à les accompagner est non seulement une nécessité humaine mais aussi organisationnelle et économique. C'est aussi un gage de qualité de vie au travail pour tous et d'attractivité pour les collaborateurs. »

Franck Delavigne, Directeur de projet — AG2R La Mondiale

Audrey Genre, responsable Santé Sécurité Prévention chez AG2R La Mondiale, a piloté ce programme de conférences et d'ateliers auprès des équipes RH, managers et agents de leurs collectivités adhérentes. Ce qu'elle retient avant tout, c'est l'évolution du débat en interne : dans certaines structures, les sessions ont mis en mouvement des discussions qui n'auraient pas eu lieu autrement. Beaucoup de participants sont arrivés sans être convaincus de l'utilité de la démarche, et sont repartis avec une lecture différente de leur rôle.



« Savoir détecter et accompagner un aidant, maintenir les aidants dans la dynamique de l'équipe malgré la charge émotionnelle, mentale et physique : c'est un gage de bon fonctionnement du service et de qualité de vie au travail pour tous. »

Audrey Genre, Responsable Santé Sécurité Prévention — AG2R La Mondiale

« Nous y avons retrouvé une très bonne connaissance du sujet, une capacité d'adaptation aux spécificités de notre démarche et une animation conviviale. Par ailleurs, l'association met à disposition des outils gratuits sur son site qui permettent aux participants de prolonger la prise d'information. »



« NOUS PARTAGIONS DES RESSENTIS QUE NOUS N'AVIONS JAMAIS MIS EN MOTS »

LHF Espoir : accompagner les familles au-delà de la maladie

LHF Espoir réunit une trentaine de familles dont les enfants sont atteints de la lymphohistiocytose familiale, une maladie génétique rare qui se déclare souvent dès les premiers mois de vie. Hospitalisations prolongées, attente d'un donneur pour une greffe de moelle osseuse, suivi nutritionnel lourd : dès le diagnostic, les parents entrent dans un quotidien d'une intensité particulière. Convaincue que soutenir les familles fait partie de sa mission, l'association a financé deux cycles avec Nouveau Souffle – l'un à destination des parents endeuillés, l'autre autour du rôle d'aidant au quotidien – grâce au soutien de la filière de santé maladies rares MaRIH.

Sylvie Bleuart, membre de LHF Espoir et elle-même concernée par la maladie, revient sur cette démarche.

« Nous partageons des ressentis que nous n'avions jamais mis en mots, en réalisant que d'autres parents ressentaient exactement la même chose. Ce n'est pas rien. Cela dit à chacun : ce que tu traverses, c'est réel, et tu n'es pas seul. »

Sylvie Bleuart, membre de LHF Espoir



Ce qui a frappé Sylvie Bleuart dès les premières séances, c'est le sentiment de ne plus être un extraterrestre. Les familles de l'association sont dispersées partout en France et se voient rarement. En deux heures, des liens se nouaient, des mots se posaient enfin sur des réalités que chacun croyait vivre seul.

La présence d'une coach a fait la différence par rapport à un groupe de parole classique. Sur les séances dédiées aux parents aidants, la méthode du co-développement a permis quelque chose de très concret : chacun amène une question, les autres aident à voir les choses autrement. Quand on est dans une situation depuis longtemps, on n'est plus très objectif. Ecouter d'autres points de vue ouvre l'esprit.



« Certains craignent que ce type de groupe plombe le moral. Ce n'est pas notre expérience. Au contraire. Je me souviens d'une participante qui a dit en sortant : « C'est mieux qu'une séance de psy. » »

Sylvie Bleuart, membre de LHF Espoir

Pour LHF Espoir, financer cet accompagnement est une évidence. D'autres thématiques sont déjà prévues, notamment des séances autour des chevaux, et l'association souhaite toucher aussi les pères, moins volontaires jusqu'ici mais tout autant concernés.

« Aux autres associations qui hésiteraient, nous recommandons vraiment cette démarche. Les familles ressortent plus proches, plus écoutées, moins seules. »

Sylvie Bleuart, membre de LHF Espoir





VISIBILITÉ & COMMUNICATION

Site, réseaux, médias, newsletter : pour la majorité des aidants, c'est le premier chemin vers Nouveau Souffle.

VISIBILITÉ ET COMMUNICATION

Si les partenaires restent le premier canal d'accès aux accompagnements de Nouveau Souffle, de plus en plus d'aidants découvrent aujourd'hui l'association directement via internet, les réseaux sociaux, les moteurs de recherche ou encore les outils d'intelligence artificielle. Cette visibilité numérique permet de toucher des personnes qui ne sont pas encore en lien avec les dispositifs de soutien existants.

LE SITE INTERNET

Un espace ressource au service des aidants

En 2025, le site internet de Nouveau Souffle a confirmé sa place comme porte d'entrée vers les ressources, accompagnements et contenus proposés par l'association.

Près de **16 000** visiteurs ont consulté le site en 2025, contre 11 000 en 2024, soit une **progression de 45,5 %**.

Les données de recherche confirment cette dynamique :

- **7,85 k clics vers le site** : visites générées depuis les résultats de recherche Google
- **239 k impressions** : nombre de fois où les pages du site sont apparues dans les résultats de recherche
- **3,3 % de taux de clic moyen** : part des internautes ayant cliqué après avoir vu le site apparaître dans Google
- **Position moyenne : 14,8** : classement moyen du site dans les résultats de recherche (environ 2^e page)



Les contenus les plus consultés montrent une **double attente** : mieux connaître l'association et trouver des réponses concrètes aux situations vécues par les aidants.

Parmi les pages les plus visitées :

- la page d'accueil ;
- l'article « Sortir d'une relation d'emprise » ;
- « Conjoint malade ou dépendant : comment préserver ma vie de couple ? » ;
- les pages d'accompagnements, groupes d'entraide et contact.

Si les recherches liées à Nouveau Souffle restent majoritaires, de nombreuses requêtes portent aussi sur des problématiques concrètes du quotidien, confirmant le rôle du site comme **espace ressource**.

Et pour 2026 ?

Nous prévoyons le lancement de campagnes Google Ads pour renforcer la visibilité numérique de Nouveau Souffle.

Refonte du site internet : un parcours simplifié au service des aidants

En 2025, après un audit réalisé par une agence de communication, Nouveau Souffle a engagé une refonte complète de son site internet pour mieux répondre aux attentes des aidants et de ses partenaires. Face à la complexité des situations d'aidance, l'accès à l'information doit être rapide, clair et intuitif.

Plusieurs étapes ont rythmé ce chantier : analyse des usages, recueil des besoins des aidants, clarification de l'offre de services, réorganisation des contenus et définition d'une nouvelle architecture. **La nouvelle page d'accueil a été pensée comme un véritable point d'entrée vers l'ensemble des ressources** : informations pratiques, ateliers, formations, accompagnements, dispositifs de répit, annuaire de partenaires.

Le site permet désormais une lecture plus claire de l'offre destinée aux employeurs, aux acteurs médico-sociaux, aux services publics et aux Plateformes de Répit (PFR), facilitant ainsi les collaborations et l'orientation des aidants. À travers cette refonte, Nouveau Souffle affirme enfin sa volonté de devenir progressivement un média spécialisé sur l'aidance, en proposant des contenus fiables, pédagogiques et régulièrement actualisés au service de tous les aidants.



16 000 visiteurs en 2025 +45,5 % vs 2024
7 850 clics depuis Google
239 000 impressions
Position moyenne 14,8 sur Google

YOUTUBE ET NEWSLETTER

Youtube : des ressources vidéo pour informer et sensibiliser

En 2025, la chaîne YouTube de Nouveau Souffle a poursuivi son développement comme **canal complémentaire** aux autres supports de communication de l'association. Sur l'année, la chaîne comptabilise :

- 4 500 vues +53 % vs 2024
- 372,8 heures de visionnage +68 %
- 15 300 impressions +80 % vs 8 500 en 2024
- 4 min 57 s durée moyenne de visionnage contre 4 min 46 s en 2024
- +30 nouveaux abonnés +15 %

Les contenus les plus consultés abordent principalement les thématiques liées à l'épuisement, aux relations familiales et au vécu des aidants.

Les trois vidéos les plus vues :

1		Aidants : reconnaître une relation d'emprise et s'en protéger 5 juin 2023	5:26 (50,1 %)	761
2		Parents aidants : trouver sa juste place face au handicap de son enfant 30 oct. 2023	3:19 (30,1 %)	358
3		Aidant épuisé : que faire quand on n'en peut plus ? (solutions concrètes...) 31 oct. 2023	4:16 (45,0 %)	300

Ces résultats confirment l'intérêt du format vidéo pour proposer des contenus accessibles, durables et mobilisables à tout moment sur des sujets parfois complexes ou sensibles. Ils témoignent également de l'intérêt croissant des aidants pour les ressources d'autoformation proposées par l'association.

Choisissez un thème pour accéder à nos vidéos



Stress et émotions



Organisation



Prise de décision



Relations et communication



Ressourcement



Une nouvelle étape pour moi

Newsletter : créer un lien régulier avec les communautés

En 2025, Nouveau Souffle a poursuivi le développement de sa communication directe. L'année marque notamment le lancement de la première édition de la **newsletter partenaires**, venant compléter les communications déjà adressées aux aidants.

Aujourd'hui, les listes de diffusion regroupent :

- 1 703 contacts aidants
- 1 236 contacts partenaires

Les campagnes diffusées au cours de l'année témoignent d'un engagement soutenu avec plusieurs taux d'ouverture **supérieurs à 50 %**.

	destinataires	taux d'ouverture	taux de clics
Aidants : Vœux de fin d'année	1 160	54,0 %	28,6 %
Journée des aidants 2025	673	53,1 %	10,8 %
Cap sur le printemps : rejoignez nos groupes d'entraide !	383	73,0 %	36,1 %

La newsletter s'installe progressivement comme un outil de diffusion, d'information et de maintien du lien avec les aidants et les partenaires de l'association.



Pourquoi c'est si difficile de souffler

Quand on est aidant, prendre du répit ne va pas de soi. Pourtant, nous sommes tous d'accord pour dire que c'est essentiel. Dans cette newsletter, nous vous laissons la parole pour nous parler de ce qui vous empêche de vous en accorder.

Notre rôle, chez Nouveau Souffle, est d'aider chacun à trouver ce qui lui convient, en partant de sa réalité : ce qui fatigue le plus, ce qui pourrait soulager, même un peu. C'est pour cela que nous avons mis en place un **coaching personnalisé spécial "aidants épuisés"** ([lien pour en savoir plus](#)).

Après la mise en place depuis 2 ans de nos **séances déconnexion**, nous lançons en septembre notre premier **séjour répit** en Normandie. Nous serions très heureux de vous y retrouver !

Hélène de Chantérac



LINKEDIN ET RÉSEAUX SOCIAUX

LinkedIn : une communauté professionnelle en pleine croissance

Après une forte accélération engagée à partir du 3e trimestre 2024, l'année 2025 confirme l'installation de Nouveau Souffle sur LinkedIn comme espace de visibilité, de sensibilisation et de mise en réseau auprès des professionnels.

- 1 529 abonnés contre 1 049 fin 2024 (+46 %)
- 40 687 impressions (+33 %)
- 1 178 réactions (+21 %)
- 139 commentaires (+45 %)
- 33 republications (+18 %)

Avec **45 à 50 publications diffusées** dans l'année, sans contenu sponsorisé, LinkedIn confirme son rôle comme outil de valorisation des actions de terrain et de mobilisation des réseaux professionnels.

Les publications les plus performantes montrent un intérêt particulier pour

- les équipes et la vie associative
- les plateformes de répit et les partenariats
- les sujets de santé mentale et d'épuisement des aidants

Top 3 des posts 2025



1. On vous présente l'équipe Nouveau Souffle !

- 4 984 impressions
- 508 republications
- 10,19 % d'engagement

Post le plus vu de l'année, renforçant la confiance, la lisibilité de l'expertise et l'ancrage humain de l'association.

2. Plateformes de répit : l'Association Nouveau Souffle est à vos côtés !

3 036 impressions

363 republications

11,96 % d'engagement

Forte visibilité auprès des professionnels et réseaux territoriaux.





Des mots sur les maux :

Le témoignage d'une aidante,
l'éclairage d'une psychologue

Albin Michel

37

1 commentaire · 12 republications

3. Souffler, oui... mais comment, quand on est aidant ?

1 939 impressions

65 republications

Sujet clé sur la santé mentale des aidants, avec une portée élevée en fin d'année.

Une communauté qui grandit

En 2025, Nouveau Souffle a consolidé sa présence sur les réseaux sociaux grâce à une communication plus régulière, plus incarnée et davantage tournée vers la sensibilisation du grand public autour du rôle des aidants. Avec 2 073 abonnés au total — dont 1 715 sur Instagram et 358 sur Facebook —, la communauté continue de grandir.

Majoritairement féminine (81 à 91 % selon les plateformes), elle rassemble principalement des personnes âgées de 45 ans et plus, en cohérence avec les publics concernés par les enjeux de l'aide aux proches. Cette progression confirme le renforcement de la visibilité de l'association et l'installation d'une communauté engagée autour des messages de sensibilisation portés par Nouveau Souffle.

Instagram : favoriser l'engagement

Instagram a poursuivi sa dynamique de croissance en 2025 avec une progression marquée des performances :

Ces résultats montrent une communauté plus active et une meilleure capacité à transformer la visibilité en engagement et en découverte des actions portées par Nouveau Souffle. Les contenus les plus performants restent ceux qui donnent une place centrale aux témoignages, à la sensibilisation et aux récits du quotidien des aidants.

- 46 200 vues (+100 %)
- 35 400 personnes touchées (+33,9 %)
- 907 interactions (+100 %)
- 975 clics sur les liens partagés (+1 400 %)
- 1 900 visites du profil (+587 %)
- 289 nouveaux abonnés

Top des publications Instagram



1. La vidéo témoignage du créateur de contenu tétraplégique @roro_le_costaud figure parmi les contenus les plus marquants de l'année avec 11 400 vues et 86 interactions, illustrant la force des récits incarnés pour sensibiliser et engager la communauté.

2. Le carrousel consacré aux ressources et dispositifs de soutien pour les aidants a généré 2 200 vues et 30 interactions, confirmant l'intérêt de la communauté pour des contenus pratiques, utiles et directement mobilisables au quotidien.



3. La publication mettant en avant la parenthèse créative proposée aux aidants au Jardin des sculptures a enregistré 2 000 vues et 76 interactions, illustrant l'intérêt porté aux temps de répit, de rencontre et de ressourcement proposés par Nouveau Souffle.

Facebook : élargir la visibilité

En 2025, Facebook a confirmé son rôle de canal de diffusion à large portée pour les actions et messages de sensibilisation de Nouveau Souffle. Les contenus publiés ont généré 59 056 vues et plus de 1 000 vues vidéo. La progression observée confirme la capacité de Facebook à élargir la visibilité de l'association et à faire rayonner ses contenus auprès d'un public toujours plus large.

ON PARLE DE NOUS

En 2025, plusieurs médias, institutions et partenaires nationaux ont relayé les actions et l'expertise de Nouveau Souffle. Ces prises de parole contribuent à rendre les aidants plus visibles, à mieux faire connaître les ressources existantes et à encourager ceux qui en ont besoin à demander de l'aide.

FONDATION OCH – OMBRES & LUMIÈRE

Mars-avril 2025

Le magazine national de la Fondation OCH a consacré un article au parcours d'une aidante accompagnée par Nouveau Souffle. À travers ce témoignage, le magazine met en lumière les conséquences parfois invisibles de l'aidance et l'importance de bénéficier d'un espace d'écoute, de soutien et de répit.



AG2R LA MONDIALE – MAGAZINE LENDEMAINS

Juin 2025

AG2R La Mondiale a publié dans son magazine un article consacré à l'accompagnement des aidants et aux solutions proposées par Nouveau Souffle : charge émotionnelle de l'aidance, formes d'accompagnement accessibles, sensibilisation, groupes d'entraide et coaching individuel.

AGRODISTRIBUTION – 4 CLÉS POUR ACCOMPAGNER LES SALARIÉS AIDANTS

Juin 2025

Le média professionnel Agrodistribution a consacré un article aux enjeux de l'aidance au travail en s'appuyant sur l'expertise de Nouveau Souffle. L'article rappelle qu'un salarié sur quatre sera aidant d'ici 2030 et souligne l'importance du repérage précoce, de la sensibilisation des équipes et de l'accompagnement des managers. Il met également en lumière les compétences développées par de nombreux aidants dans leur vie quotidienne – capacité d'organisation, gestion des priorités, adaptabilité ou encore sens des responsabilités – autant d'atouts souvent méconnus dans le monde du travail.

MUTAME & PLUS – « AVOIR UN AIDANT DANS SON ÉQUIPE EST AUSSI UNE CHANCE »

Février 2025

Dans un entretien accordé à Mutame & Plus, Hélène de Chantérac partage son analyse des enjeux liés à l'aidance dans la fonction publique. L'article insiste sur la nécessité de mieux identifier les aidants au sein des organisations, de reconnaître les compétences qu'ils développent, et présente des pistes concrètes : sensibilisation des équipes, formation des managers, aménagements et orientation vers les dispositifs existants.

Hélène de Chantérac est la cofondatrice et directrice du **développement de Nouveau Souffle**, association qui accompagne les aidants. Avec son équipe, elle anime des webinaires et des ateliers de formation pour le **Pôle prévention fonction publique**, dont Mutame & Plus est membre, aux côtés d'AG2R La Mondiale et de la Mutuelle nationale des sapeurs-pompiers de France (MNSPF).

Pourquoi est-il important de parler du sujet des aidants ?

Aujourd'hui en France, 11 millions de personnes apportent une aide régulière à un proche malade, âgé ou handicapé. Et pourtant tous ne s'identifient pas comme aidant. Il faut savoir, de plus, qu'un aidant sur deux est un actif, ce qui a un impact inévitable sur le monde du travail. Et pourtant, ce rôle d'aidant reste encore assez méconnu dans les entreprises comme dans la fonction publique. Il est donc capital d'informer et de former à ce sujet. Avec **Mutame & Plus**, une démarche globale de prévention a été mise en place. Elle se compose de webinaires de sensibilisation à destination des ressources humaines (RH), du service social, des managers et des agents aidants et d'ateliers de formation.



UNAF – UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES

Février 2025

L'UNAF a consacré un article à sa rencontre avec Nouveau Souffle autour des enjeux des aidants familiaux, soulignant l'importance du repérage précoce, de la coordination entre acteurs et du développement de solutions de soutien accessibles sur l'ensemble du territoire.

04/03/2025 SERVICE

Aidants familiaux : l'Unaf a rencontré l'association Nouveau Souffle

L'Unaf et son réseau sont engagés de longue date dans la reconnaissance du rôle des aidants. Le 10 février 2025, Hélène de Chantérac, Co-fondatrice et Directrice Développement de l'association Nouveau Souffle, qui propose diverses formes d'accompagnements personnalisés aux aidants, a souhaité présenter à l'Unaf ses actions.

PARTAGER :     



LES MÉDIAS ET PARTENAIRES RELAIS

RCF – LES AIDANTS À L'HONNEUR SUR LES ONDES

En 2025, Nouveau Souffle a été invité à plusieurs reprises sur les antennes de RCF pour sensibiliser le grand public aux réalités de l'aidance et aux solutions de soutien existantes.

Le 11 février, **Hélène de Chantérac** et **Juliette Berthelot**, coach Nouveau Souffle, ont participé à l'émission nationale "Je pense donc j'agis", présentée par Melchior Gormand. Consacrée au répit des aidants, l'émission a permis d'aborder la difficulté pour de nombreux aidants de se reconnaître comme tels, les risques d'isolement et d'épuisement, et les solutions concrètes pour prévenir les situations de rupture. Les auditeurs ont été nombreux à intervenir en direct pour partager leur expérience.



« Presque la moitié des aidants le sont sans s'en rendre compte, car pour eux, aider est simplement normal. »

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, RCF Vendée a également consacré une émission spéciale à l'aidance, réunissant **Bertrand du Fayet**, aidant familial, et **Juliette Berthelot**. Ils ont évoqué les défis du quotidien, l'importance de prendre soin de soi et les ressources qui permettent de retrouver un équilibre durable.

SANTÉ.FR

Le portail national Santé.fr a relayé les ressources de Nouveau Souffle dans un dossier consacré au soutien d'un proche confronté à des difficultés psychiques. Cette mise en visibilité permet à de nombreux aidants de découvrir des ressources fiables et d'accéder à des solutions d'accompagnement adaptées à leur situation.

L'objectif de ces prises de parole dépasse la seule visibilité de l'association. Elles contribuent à faire émerger dans le débat public des réalités encore largement méconnues, à mieux repérer les aidants et à orienter ceux qui en ont besoin vers les ressources existantes.

Chaque article, chaque interview ou chaque relais constitue une occasion supplémentaire d'aller vers des aidants qui ne se reconnaissent pas encore comme tels ou qui ignorent les solutions existantes.



07

L'ÉQUIPE & LES FINANCES

Accompagner la croissance rapide de
l'activité

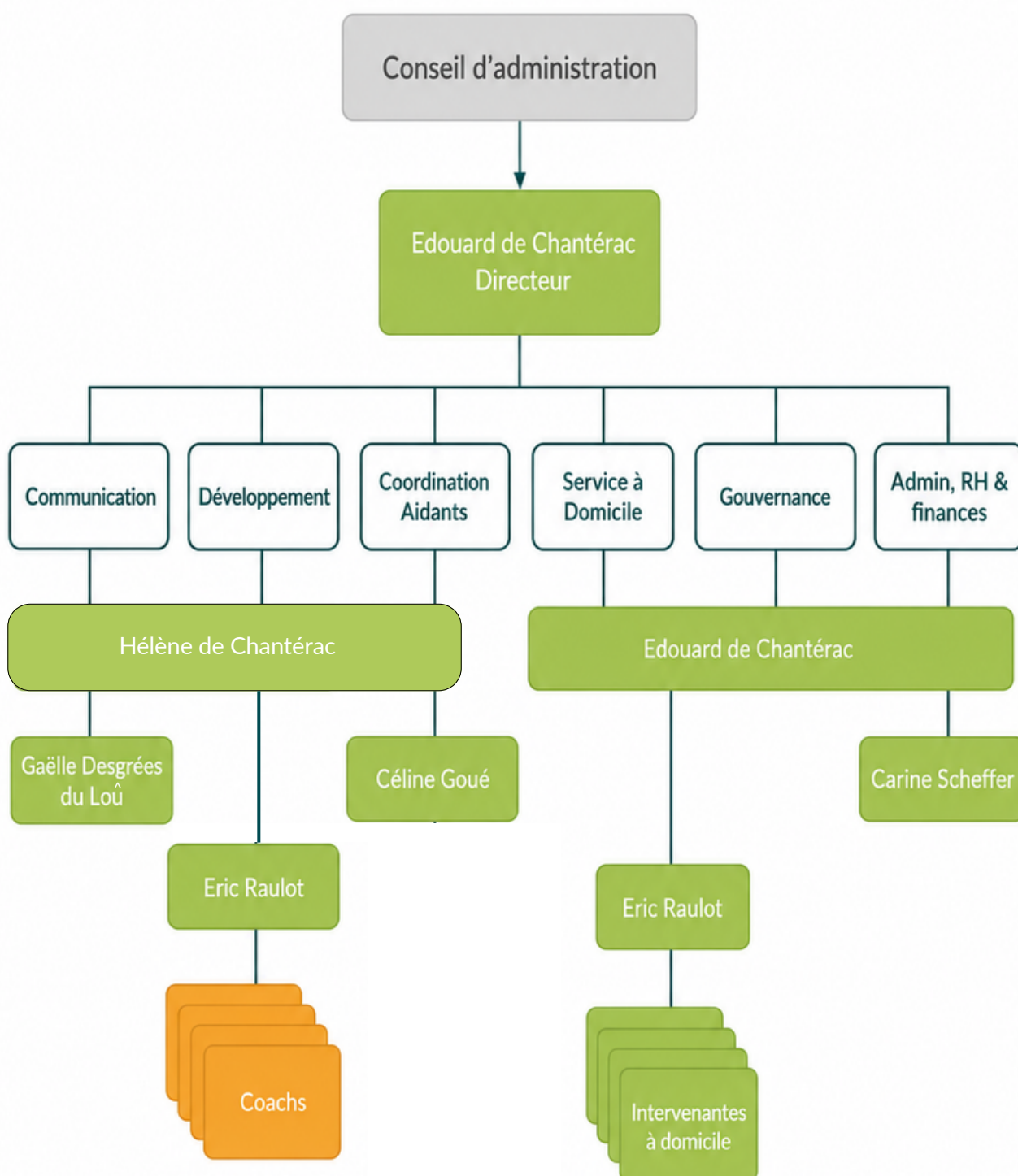
L'ÉQUIPE

Une équipe à taille humaine, au service des aidants.

Nouveau Souffle fonctionne avec une petite équipe salariée, un réseau de 12 coachs professionnels répartis sur plusieurs régions de France, et des prestataires techniques engagés. En 2025, l'équipe s'est renforcée, avec de nouvelles compétences en communication et en coordination des partenariats, pour accompagner la croissance rapide de l'activité.

Le service à domicile, piloté par Édouard de Chantérac, s'appuie sur 12 auxiliaires de vie salariées, au contact direct des familles sur le territoire des Boucles de Seine.

Ensemble, ils portent au quotidien la même conviction : que chaque aidant mérite d'être soutenu, écouté, et aidé à souffler.



FOCUS SUR L'ÉQUIPE DES COACHS

Depuis 2020, l'équipe d'accompagnants de Nouveau Souffle est restée fidèle à son engagement. Composée de coachs professionnels répartis dans plusieurs régions, elle incarne la stabilité, la diversité des approches et la complémentarité des expertises. Tout au long de l'année, un Café des coachs mensuel permet de garder le lien, partager les actualités et renforcer les compétences. Un séminaire en présentiel est également organisé chaque année pour renforcer la cohésion.

Les 12 coachs de Nouveau Souffle en 2025

1. Laure-Anne Bardinet
2. Agnès Becquart
3. Juliette Berthelot
4. Axelle Boussion
5. Anne-Louise Burgaud
6. Valérie Cadet

7. Hélène de Chantérac
8. Claire Gélinau
9. Céline Goué
10. Béatrice Pédo
11. Laure Ray
12. Maryvonne Terrasse



Paroles d'aidants à propos de leur coach

« Grâce à vous, je vais beaucoup mieux, et j'ai pris conscience de tout ce que je faisais et que je devais changer. »

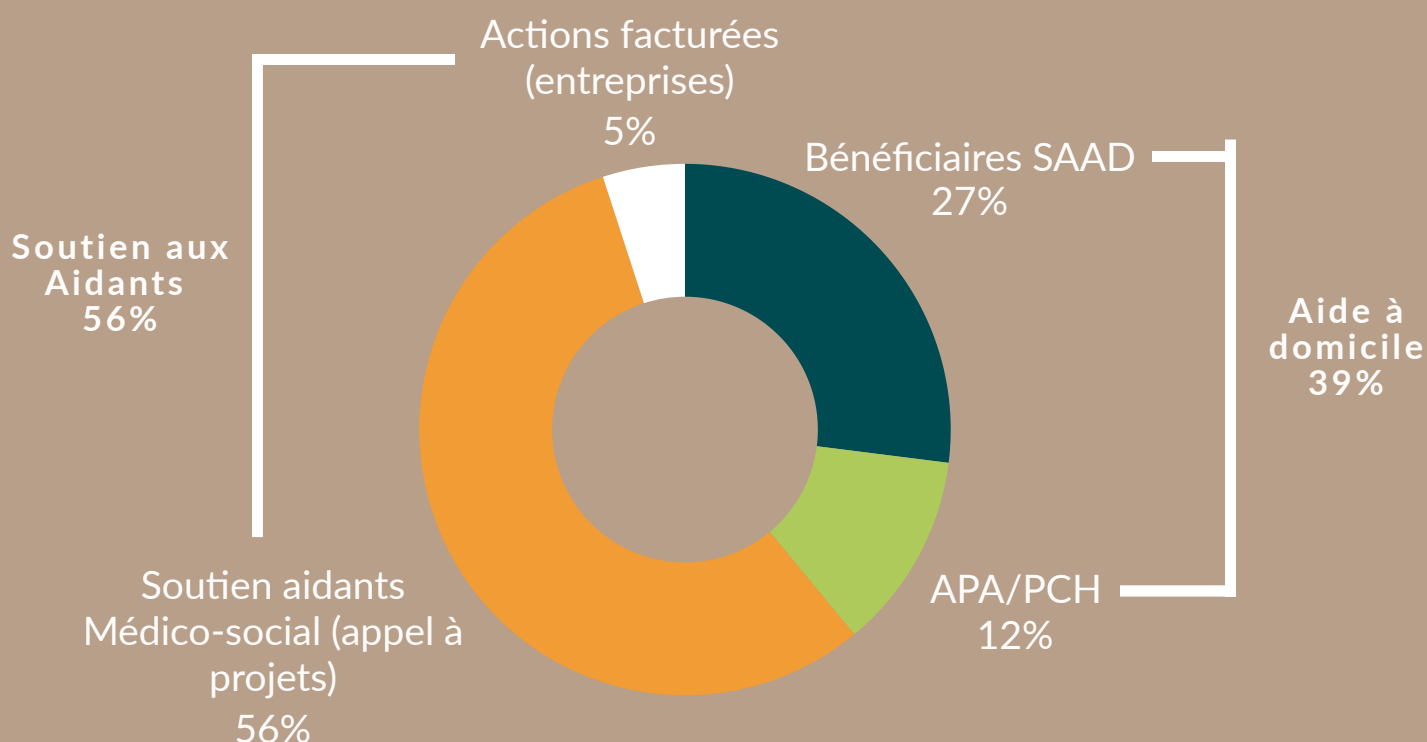
« Vous m'avez bien soutenue, ça m'a aidée dans les problématiques relationnelles et pour accompagner maman jusqu'au bout. »

« Bravo d'avoir su recadrer, revenir sur "quelles sont les problématiques, quelles solutions, quelles pistes mettre en œuvre ?" Mission remplie ! »

BILAN FINANCIER

L'exercice 2025 confirme la bonne santé financière de l'association Nouveau Souffle, qui clôture l'année avec un excédent de 39 272 €, un résultat très proche de celui de 2024 (39 301 €). **Cette stabilité témoigne d'une gestion rigoureuse des ressources et d'une bonne maîtrise des dépenses.**

Les produits d'exploitation se sont élevés à 416 366 €. Ils proviennent principalement des ressources pour réaliser les programmes de soutien aux aidants, qui représentent 255 358 € - parmi lesquelles 233 086 € sont des subventions publiques et 22 272 € représentent des actions facturées - et des prestations de services au domicile de personnes fragiles pour un montant de 160 377 €.

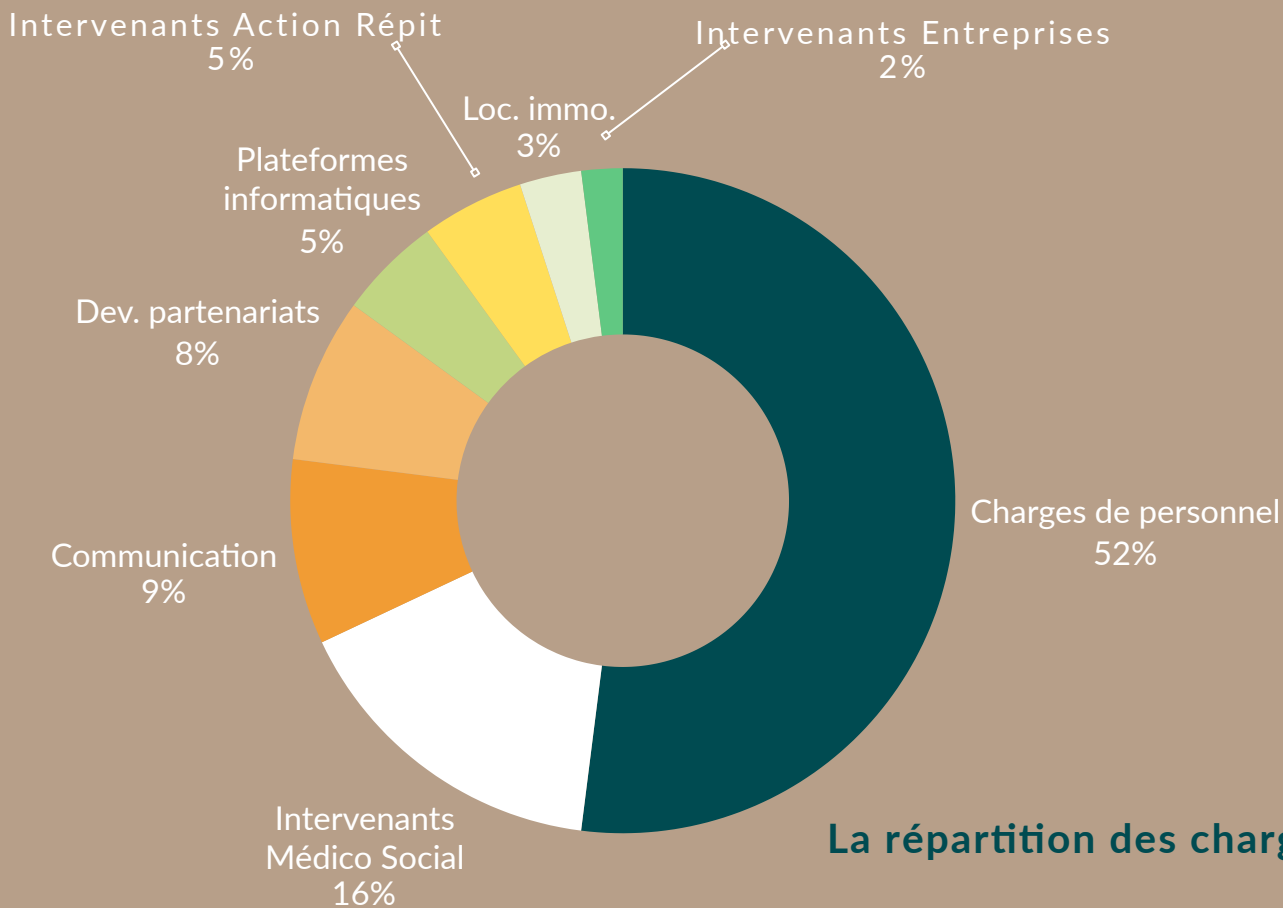


La répartition des ressources

Les produits d'exploitation sont en diminution par rapport à 2024 (598 050 €). Cette évolution ne traduit toutefois pas une baisse des financements obtenus par l'association. Elle s'explique principalement par le caractère pluriannuel de plusieurs subventions perçues en 2024, destinées à financer des actions réalisées sur les exercices 2024 et 2025.

La part des financements non consommée à la clôture 2024 avait été enregistrée en fonds dédiés et a été reprise au fur et à mesure de la réalisation des projets en 2025. Cette évolution reflète donc essentiellement un décalage dans le rythme de comptabilisation des financements, sans incidence sur la solidité financière de l'association.

Les charges d'exploitation s'établissent à 376 563 €. Elles sont principalement constituées des charges de personnel (300 227 €, comprenant les salaires et les cotisations sociales), qui traduisent l'investissement de l'association dans l'accompagnement de ses bénéficiaires. Les achats et charges externes représentent 188 114 € et correspondent aux dépenses nécessaires au fonctionnement de la structure ainsi qu'à la mise en œuvre de ses actions. Viennent en déduction des charges le report en fonds dédiés pour un montant de - 119 016 €.



Les fonds dédiés, correspondant à des financements affectés à des projets dont les dépenses seront réalisées ultérieurement, s'établissent à 135 094 €, contre 254 110 € à la clôture de l'exercice précédent. Cette diminution traduit la poursuite et la réalisation des actions financées au cours des exercices antérieurs. L'association ne présente aucun emprunt bancaire et ne comptabilise aucune provision pour risque, ceci traduisant une gestion saine des flux financiers. Au 31 décembre 2025, les fonds associatifs atteignent 166 079 €, en progression grâce au résultat positif de l'exercice.

Dans un contexte marqué par l'évolution des financements publics, l'exercice 2025 confirme la capacité de l'association à maintenir son équilibre budgétaire tout en poursuivant ses actions auprès des proches aidants, mais aussi auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. Cette situation financière constitue une base solide pour accompagner le développement des projets de l'association pour soutenir les aidants dans les années à venir.



PERSPECTIVES 2026

**Ce que 2025 a confirmé oriente directement
ce que 2026 doit construire.**

PERSPECTIVES 2026

Aller plus loin pour les aidants

En 2026, Nouveau Souffle poursuivra son développement pour mieux repérer les aidants, renforcer les accompagnements personnalisés et développer de nouvelles solutions de répit, tout en consolidant son rôle d'acteur ressource auprès des partenaires et des territoires.

1 CONTINUER DE MIEUX REPÉRER LES AIDANTS ET ALLER VERS EUX

- Maintenir une **communication** digitale active pour toucher directement de nouveaux aidants
- Intensifier le **repérage** d'aidants via les professionnels de santé et du secteur médico-social
- Développer les offres aux **employeurs** pour sensibiliser et accompagner les aidants sur le lieu de travail

2 PROPOSER DES PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉS AUX AIDANTS FRAGILISÉS

- Mettre en place des **soutiens personnalisés** d'aidants sur plusieurs mois, avec point de situation, une ou plusieurs actions selon les besoins, suivi, évaluation et rappel d'aidants
- Développer une **nouvelle plateforme** de gestion numérique de l'activité pour accompagner les aidants dans cette nouvelle logique de parcours et évaluer l'impact
- Mettre en place des **partenariats opérationnels** de réorientation croisée avec des acteurs proposant un soutien complémentaire à Nouveau Souffle



3

DEVELOPPER DES OFFRES PERMETTANT AUX AIDANTS DE SOUFFLER ET SE RESSOURCER

- Evaluer et développer les **séances déconnexion** autour de la médiation artistique et animale
- Essaimer la démarche de **co-écriture théâtrale** : des spectacles écrits et joués par des aidants
- Lancer les expérimentations de **séjours de répit**

4

CHANGER DE POSITIONNEMENT SUR L'AIDE A DOMICILE & DEVENIR ACTEUR RESSOURCE

- **Transmettre** l'activité historique d'aide à domicile
- Se positionner comme **acteur ressource** auprès des professionnels du médico-social et des dispositifs de coordination (Conseils Départementaux, plateformes de répit, DAC, CRT...) pour des actions de soutien aux aidants
- Développer l'**offre de formation** aux professionnels

5

RENFORCER L'ENGAGEMENT DE NOS BENEFICIAIRES & DIVERSIFIER LES RESSOURCES

- Promouvoir la possibilité d'**adhérer** à l'association, afin de renforcer l'engagement de nos aidants bénéficiaires et dynamiser notre gouvernance
- Proposer aux aidants qui le souhaitent de devenir **bénévole** ou aidant-ressource
- Développer le **mécénat**, le don en ligne et la participation à des événements caritatifs pour soutenir le développement des actions



MERCI

Ce rapport raconte une année de travail collectif. Il ne serait rien sans les aidants qui nous font confiance et acceptent de parler de ce qu'ils vivent. C'est pour eux et grâce à eux que Nouveau Souffle existe.

Merci à tous nos financeurs pour leur soutien dans la durée et à ceux qui ont organisé des événements avec nous.

Merci à ceux qui orientent les aidants vers nous au quotidien.

Merci à notre équipe d'intervenantes à domicile et de coachs d'aidants, dont l'engagement et la compétence sont le cœur vivant de l'association.

Merci enfin à l'équipe permanente, qui porte ce projet avec conviction, rigueur et beaucoup d'humanité.

CONTACT :

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

contact@nouveausouffle-asso.com
nouveausouffle-asso.com