

# Votre Lettre d'Info **S**anté **P**révention

*L'AFRET, le CLIC & ISIS vous informent...*

Lettre d'information N° 10

JUIN 2026

**AFRET**



## Focus

## PROJET EXPRESSION CORPORELLE

### PODCAST



### Là où les corps s'expriment

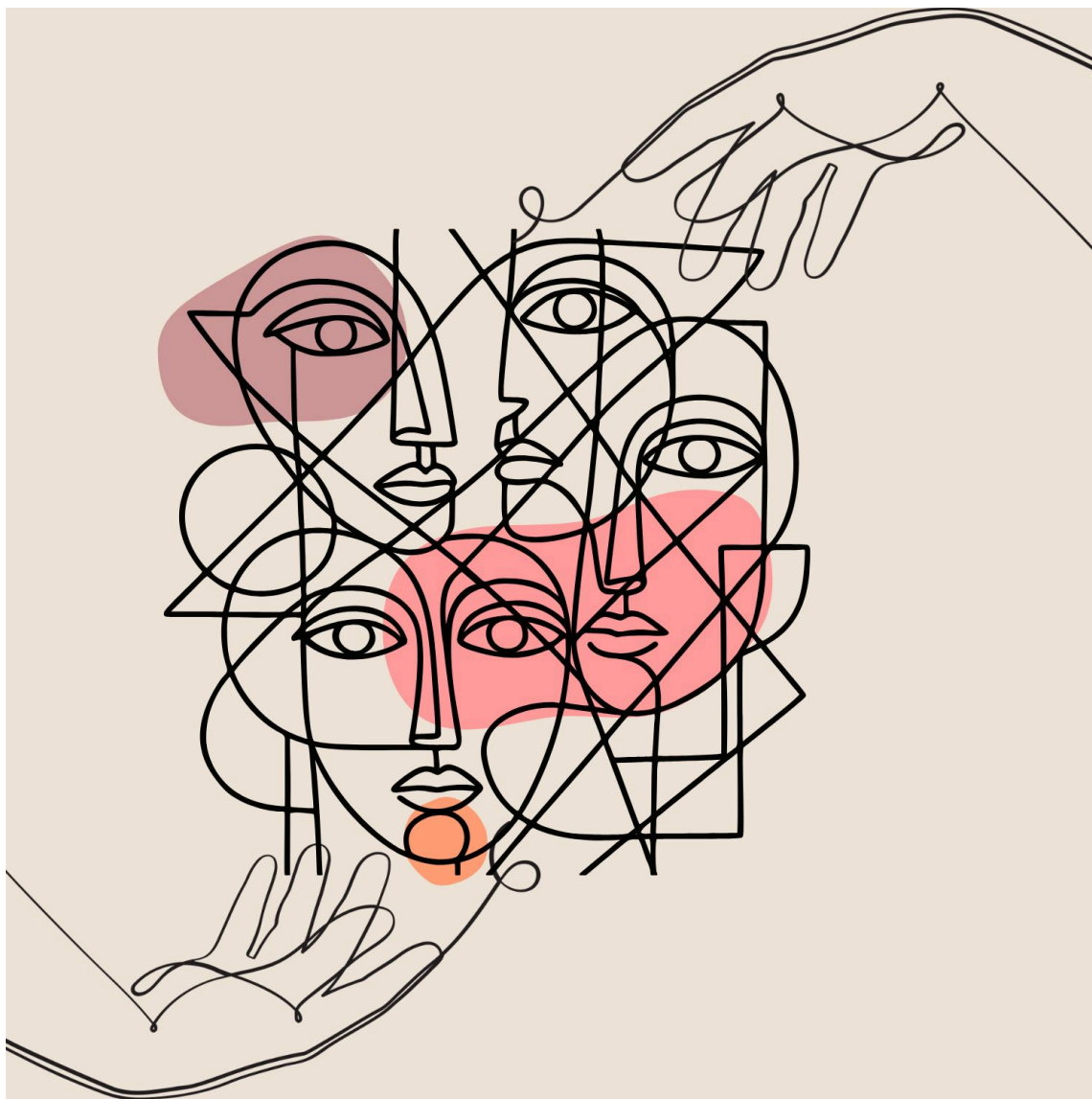
Interview de Marion EVESQUE

Cliquer sur l'image ci-dessous pour  
écouter le podcast.



## LES PUBLICS EMPÊCHES

On parle peu ou pas assez des personnes en situation de précarité, des personnes fragiles, ou des personnes en situation de handicap, ce public minoritaire, ceux qui sont empêchés, cabossés, entravés par des freins. Ces personnes que la vie n'a pas épargnées. Nos 3 associations ont chacune une farouche volonté d'aller vers ces publics fragilisés, de ne pas les laisser sur le bord du chemin et de leur proposer les mêmes actions, projets que pour le reste de la population. Le CLIC prend en charge les publics âgés et personnes en situation de handicap, l'AFRET quant à elle s'occupe des personnes avec des pathologies chroniques afin de leur permettre de mieux vivre avec la maladie. Quant à ISIS, aller vers les plus fragiles est l'une de ses missions principales, c'est une valeur forte qui est portée par chacun des membres qui composent l'association.



---

**Santé Sexuelle & public en situation de handicap**

L'année 2026 fut jalonnée de plusieurs belles rencontres qui nous ont amenés à mettre en place des projets en direction des personnes en situation de handicap. En premier lieu, ce sont les **psychologues du Foyer Occupationnel de Scourdois** qui nous ont contacté pour répondre à des besoins identifiés sur la **Vie affective et Sexuelle de leurs résidents**. Leur questionnement sur ces sujets sont très vastes, et pouvoir en parler avec des personnes extérieures à la structure est beaucoup plus simple. **Ouvrir les échanges, oser parler sans tabous, librement** c'est ce que nous avons proposé aux résidents à travers des discussions en petits groupes avec 2 sages femmes, Nathalie et Marie du Centre de Santé Sexuelle du Centre Hospitalier d'Issoire.



De nombreuses questions ont été abordées, sur les règles, la contraception, le suivi gynécologique, les relations amoureuses. Ces échanges ont permis de **désamorcer les craintes, les peurs et faciliter les futurs examens médicaux**, notamment les frottis réalisés par ces mêmes sages femmes au sein du Centre Hospitalier. Voir un visage connu et savoir exactement comment va se passer l'examen gynécologique est bien plus simple est rassurant.

## Vie Affective et sexuelle et les réseaux sociaux



Nous avons élargies nos actions auprès des ESAT du territoire (Brassac-Les-Mines et Issoire) suite à des échanges avec le personnel encadrant qui avait identifié des besoins similaires de la part de leurs résidents. Nous avons donc coconstruit des actions pour répondre le plus justement possible d'après les retours des encadrants.

Comme tout un chacun, les résidents ont des relations amoureuses et sexuelles, ils utilisent également beaucoup **les écrans, les réseaux sociaux**. Ils sont des proies faciles pour les personnes mal intentionnées. Plus **vulnérables et davantage exposés à des situations à risques**, il est primordial de les accompagner au mieux pour **réduire ces risques**. Nous avons mis en place plusieurs actions basées sur des temps d'échanges, où chacun pouvait parler librement, poser toutes les questions qu'il souhaitait et partager ses expériences, notamment sur ses pratiques des réseaux sociaux. Les principaux sujets abordés étant : comment **protéger sa vie privée sur les réseaux**, notamment **déjouer les arnaques à l'amour**, ces relations virtuelles avec, derrière l'écran des pédocriminels. Puis est venu le temps des relations amoureuses et là les questions ont fusé : « **comment lui dire que je l'aime ?** », « **Je voudrais bien être en couple avec elle, mais je ne suis pas sûre qu'elle ait envie, qu'est-ce que je fais ?** » ... Puis des questions sur son corps, le corps de l'autre, etc. Des réponses apportées simplement permettant d'aborder différentes notions, telles que le **consentement, le respect**, les « nues », la pornographie.

Certains résidents souhaitant aborder d'autres questions de façon plus intime ont bénéficié de **séances individuelles** avec la conseillère conjugale et familiale du Planning Familial, lors des permanences mensuelles à l'association ISIS.

# le planning familial 63

## Sensibilisation des encadrants

Pour aller plus loin nous avons également réalisé des séances de **sensibilisation** auprès des encadrants sur les **jeux d'argent et de hasard en ligne**. L'objectif principal étant de les outiller afin qu'ils soient plus à l'aise dans leur pratique professionnelle pour aborder ces sujets et de **favoriser une montée en compétence**.



## Expression corporelle, danse au foyer Scourdois ou la magie d'une rencontre :



Tout commence par une demande incongrue : réception dans notre boîte mail d'une candidature de stage d'une professeure de danse au sein de l'association ISIS ! Nous lisons cette dernière sans conviction. Quelques jours plus tard.... Appel téléphonique : « Bonjour, je suis Marion Evesque, professeure de danse à la recherche d'un stage... » Ouille, elle insiste, on va quand même l'écouter par politesse, mais un stage de danse à l'association ISIS, c'est quand même un peu étrange !

Au bout de quelques minutes d'échange, une fenêtre s'ouvre dans nos têtes. Le projet de Marion est déjà très abouti, elle est **animée par la volonté d'offrir à tous l'accès à la danse**,

**notamment aux publics empêchés.** Émerge rapidement plusieurs idées dans nos cerveaux en ébullition en lien avec nos thématiques en prévention santé.

La danse, un **moyen non verbal pour exprimer autrement les émotions, libérer les tensions, le stress, apporter du bien-être, du plaisir.** On voit ce projet comme un outil bénéfique pour la santé mentale.

Déjà en lien avec les psychologues du Foyer Occupationnel de Scourdois, proposition leur est faite pour leurs résidents de bénéficier de plusieurs **séances de danse, expression corporelle.** Elles adhèrent rapidement au projet de Marion qui commencera les séances sur leur lieu de vie.

- [Écoutez le podcast concernant ce projet](#)
- ***Vous pourrez découvrir une courte vidéo de la mise en œuvre du projet lors de la prochaine lettre***

Ce dernier projet nous a conforté dans l'idée que **les arts sont des moyens intéressants pour garder une bonne santé mentale, notamment avec les publics en situation de handicap.** Le thème des Semaines d'Information en Santé Mentale cette année est « La santé mentale et les arts ».

## Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts

Actuellement, un travail est mené avec les résidents de l'ESAT d'Issoire en collaboration avec Ingrid, psychologue de la structure. 4 séances de travail sont prévues pour répondre à la question : **Qu'est-ce qui vous fait du bien quand ça ne va pas ?** Quelques réponses ont déjà émergé comme danser ou chanter. Toutes ces intentions seront transposées sur différents supports pour former une **fresque artistique collective** constituée par les personnes de l'ESAT. Elle sera **exposée au mois d'octobre à la Halle aux grains lors des SISM**, un groupe de résident sera présent pour évoquer leur travail.



**AFRET & Handicap : une approche centrée sur la  
personne**

# AFRET & HANDICAP



Ensemble, pour une santé  
accessible à tous et  
un pouvoir d'agir pour chacun.



ÉCOUTER



ACCOMPAGNER



VALORISER



INCLURE



*Comprendre, s'adapter, agir ensemble  
pour plus d'inclusion.*

## Quelques repères

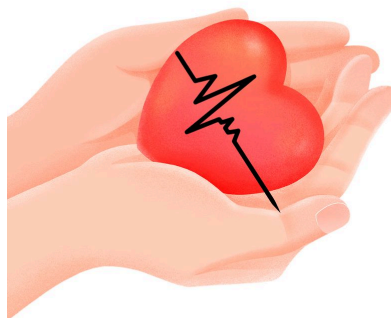
Le handicap recouvre une grande diversité de situations. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, il résulte de l'interaction entre une personne présentant une **altération de ses fonctions physiques, sensorielles, psychiques ou cognitives**, et un environnement qui peut faciliter ou limiter sa participation à la vie sociale.

Au-delà des représentations souvent associées au handicap visible, de nombreuses **situations demeurent moins perceptibles : maladies chroniques, troubles psychiques, handicaps cognitifs ou sensoriels**. Cette diversité invite les professionnels à **adapter leur accompagnement** en tenant compte des besoins, des ressources et du projet de vie de chaque personne.

## Handicap et maladies chroniques : des facteurs de vulnérabilité à prendre en compte

Certaines situations de handicap s'accompagnent de **maladies chroniques ou de conditions de santé** qui peuvent **majorer les facteurs de risque cardio-pulmonaires**. La sédentarité, les difficultés d'accès à l'activité physique adaptée, certaines limitations fonctionnelles ou encore les inégalités d'accès à la prévention contribuent à augmenter ces risques.

La promotion de la santé, **l'éducation thérapeutique et l'accompagnement** vers des comportements favorables à la santé représentent ainsi des **leviers essentiels pour préserver la qualité de vie, soutenir le pouvoir d'agir des personnes et prévenir les complications**.



L'AFRET s'inscrit dans une **démarche inclusive** qui vise à rendre **l'éducation en santé accessible à tous**. Cette approche repose sur l'écoute, la reconnaissance de l'expertise de la personne concernant sa propre situation et l'adaptation des interventions aux capacités, aux besoins et aux attentes de chacun. L'inclusion ne consiste pas uniquement à compenser des limitations ; elle implique également de **créer des environnements favorables** à la participation, à l'apprentissage et à l'autonomie. Les principes de l'éducation thérapeutique du patient offrent à cet égard des repères particulièrement pertinents pour accompagner les personnes en situation de handicap.

## Autonomie et handicap : une notion à questionner

Dans les métiers du soin et de l'accompagnement, l'autonomie est souvent présentée comme un objectif à atteindre. Pourtant, lorsqu'il est question de handicap, cette notion mérite d'être nuancée. **Être autonome ne signifie pas nécessairement tout faire seul**. Une personne peut avoir besoin d'une aide humaine, d'un équipement ou d'un environnement adapté tout en restant pleinement autonome dans ses choix, ses décisions et son projet de vie.

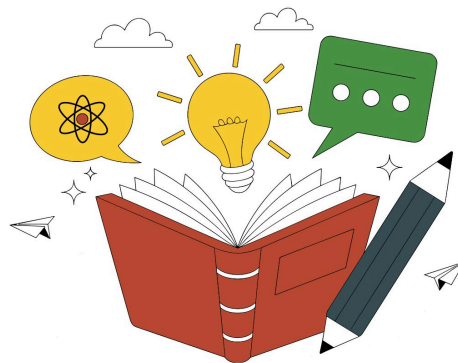
Cette distinction entre indépendance et autonomie est essentielle. **L'indépendance** renvoie à la **capacité de réaliser seul une action** ; **l'autonomie** renvoie à la **capacité d'exercer son libre arbitre**, de faire des choix et de participer aux décisions qui concernent sa vie.

Ainsi, l'enjeu de l'accompagnement n'est pas de supprimer toute forme de dépendance, mais de **soutenir le pouvoir d'agir de la personne et sa participation à la vie sociale**. Cette réflexion constitue aujourd'hui un repère majeur dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap et dans les démarches d'éducation en santé.

## Premier semestre 2026 : sensibiliser les futurs professionnels

Au cours du premier semestre 2026, l'AFRET est intervenue auprès d'**étudiants en santé** afin de les **sensibiliser à l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie chronique ou une situation de handicap**.

Ces temps d'échanges ont permis d'aborder les enjeux de l'écoute active, de la prise en compte des déterminants de santé, de l'adaptation de la communication et de la co-construction des projets d'accompagnement avec les personnes concernées.



## Focus : la posture éducative au service de l'accompagnement des personnes en situation de handicap

Au-delà des connaissances techniques, les interventions de l'AFRET mettent l'accent sur le **développement d'une posture éducative**. Cette posture repose sur plusieurs principes fondamentaux :

- Considérer la personne comme actrice de sa santé ;
- Partir de ses besoins, de ses priorités et de ses ressources ;
- Favoriser l'expression de son expérience et de ses savoirs ;
- Accompagner sans se substituer ;
- Construire des solutions adaptées et réalistes.

Ces compétences relationnelles et éducatives sont pleinement transposables à toutes les situations d'accompagnement, qu'il s'agisse de handicap, de maladie chronique ou plus largement de toute

démarche de promotion de la santé. L'enjeu n'est pas de rendre chacun capable de tout faire seul, mais de permettre à chacun d'exercer pleinement son pouvoir d'agir et sa place dans la société.

## Actions à venir

Dans le cadre de son partenariat avec les chantiers d'insertion Job et Graines d'Avenir, l'AFRET proposera prochainement des ateliers construits à partir des besoins exprimés par les participants : sommeil, alimentation et budget, cuisine pédagogique, droits sociaux et maladies chroniques.

Une démarche qui s'inscrit pleinement dans la promotion de la santé et le développement du pouvoir d'agir des personnes.

Par ailleurs, grâce à l'obtention d'un financement du Fonds Social Européen (FSE), l'AFRET est en cours de **recrutement d'un nouveau coordinateur**. Cette arrivée permettra de renforcer l'accompagnement proposé et d'augmenter nos capacités d'accueil afin de répondre au mieux aux besoins des publics accompagnés.

## Le CLIC, Relais Autonomie : faciliter l'accès aux droits des personnes en situation de handicap

### Les missions du Clic - Relais autonomie,

service gratuit de proximité

Une équipe de professionnels à votre écoute

#### Seniors de 60 ans et plus

Le Centre local d'information et de coordination (Clic) :

- vous informe sur les aides, les dispositifs et les services existants à proximité de chez vous ;
- vous oriente vers les services appropriés ;
- évalue vos besoins et vous accompagne dans la mise en œuvre d'une réponse adaptée à votre situation (maintien à domicile, aménagement du logement, démarches pour une entrée en établissement, aides financières liées au maintien à domicile...);
- vous propose des activités collectives ou des conférences de prévention et de promotion de la santé organisées près de chez vous (ateliers numériques, activité physique adaptée, ateliers mémoire...).

#### Enfants et adultes en situation de handicap

Le Clic est un guichet de proximité de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Il est labellisé « **relais autonomie** » et, à ce titre, le Clic :

- vous renseigne sur vos droits et prestations ;
- vous aide à compléter votre dossier de demande auprès de la MDPH ;
- vous informe sur le suivi de votre dossier.

#### Proches aidants

Vous accompagnez ou aidez un proche en situation de perte d'autonomie ou de handicap ?

Le Clic peut :

- vous informer sur vos droits, les solutions de répit ;
- vous orienter vers des dispositifs de soutien individuels ou collectifs.

#### Professionnels

Le Clic :

- coordonne et anime le réseau local des acteurs de l'autonomie ;
- vous renseigne sur les aides, les dispositifs et les services existants sur votre secteur d'intervention ;
- vient en appui des professionnels et des élus sur des situations individuelles et participe activement au développement de projets de territoire.



Dans le cadre de sa mission de **Relais Autonomie** confiée par le Conseil départemental, le CLIC accompagne les personnes en situation de handicap et leurs proches dans la constitution des dossiers de demande auprès de la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**, une étape souvent déterminante pour l'accès aux droits.

Cette démarche administrative peut s'avérer complexe et parfois décourageante pour les personnes concernées et leurs familles. Pourtant, elle constitue une étape essentielle pour accéder à de nombreux droits, prestations et dispositifs de compensation du handicap.

Les professionnels du CLIC - Relais Autonomie proposent un accompagnement individualisé afin d'aider les personnes à comprendre les différentes rubriques du dossier, rassembler les pièces nécessaires et formaliser au mieux leur demande. Cet appui vise à sécuriser la démarche et à permettre à chacun de faire valoir ses droits dans les meilleures conditions.

En facilitant l'accès à cette procédure, le CLIC - Relais Autonomie contribue à prévenir les situations de non-recours aux droits liées à la complexité administrative, au manque d'information ou au découragement face aux démarches à accomplir.

Pour toute question concernant une demande auprès de la MDPH, les équipes du CLIC - Relais Autonomie sont à disposition pour informer, orienter et accompagner les personnes concernées ainsi que leurs proches.

**Renseignements :**

CLIC Issoire Bassin Montagne– Relais Autonomie

☎ 04 73 89 67 38

✉ [clic@coordination-issoire.fr](mailto:clic@coordination-issoire.fr)



**Soutenir les aidants, quel que soit l'âge ou la pathologie de la  
personne accompagnée**



Nous vous donnons rendez-vous,  
un lundi par mois, de 14h30 à  
16h30, autour d'un thème.

## PROGRAMME 2026

|                           |                                                                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi 26 janvier</b>   | Théâtre-documentaire « Voulez-vous tanguer avec moi ? »<br>Salle du Strapontin – Parvis Raoul Ollier à Issoire |
| <b>Lundi 16 février</b>   | Je ne comprends pas toujours son comportement...                                                               |
| <b>Lundi 16 mars</b>      | Un bon aidant, c'est quoi ? Déconstruire les à priori                                                          |
| <b>Lundi 20 avril</b>     | Pourquoi je culpabilise ? Décrypter les mécanismes en jeu                                                      |
| <b>Lundi 18 mai</b>       | Parler de demain sans crainte                                                                                  |
| <b>Lundi 22 juin</b>      | Quand l'alimentation et les habitudes changent...                                                              |
| <b>Lundi 21 septembre</b> | Choisir, décider, ajuster : reprendre la main sur mon parcours                                                 |
| <b>Lundi 19 octobre</b>   | Apprendre à relâcher : quels signaux montrent que je m'apaise ?                                                |
| <b>Lundi 23 novembre</b>  | Faire équipe : s'entourer et ne pas rester seul                                                                |
| <b>Lundi 14 décembre</b>  | Ce que j'ai appris en étant aidant                                                                             |



À cette adresse :

CLIC Issoire Bassin Montagne  
11, rue espagnon 63500 ISSOIRE



Contact :

06 12 15 60 99

[prevention@coordination-issoire.fr](mailto:prevention@coordination-issoire.fr)

Le Café des aidants est soutenu  
par nos partenaires :



Qu'il s'agisse d'un enfant, d'un adulte ou d'une personne vieillissante en situation de handicap, les proches aidants jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement au quotidien.

Accompagner un proche en situation de handicap ou atteint d'une maladie chronique peut représenter un engagement important au quotidien. Conscient de cette réalité, le CLIC développe différentes actions à destination des aidants, sans distinction d'âge de la personne accompagnée.

Parmi elles, le **Café des aidants**, organisé à Issoire, propose un espace convivial d'échange et de soutien. Cette rencontre, ouverte à tous les aidants, se réunit **un lundi par mois** et permet de partager son expérience, rompre l'isolement et trouver des ressources adaptées à sa situation.

Le CLIC proposera également à l'automne l'atelier « **Comprendre pour agir** » à Champeix. Cet atelier collectif de six séances a pour objectif d'aider les aidants à mieux comprendre leur rôle, identifier leurs besoins, découvrir les aides existantes et préserver leur propre équilibre. Les séances se dérouleront à raison d'un **samedi par semaine à partir du mois d'octobre**.

Une **réunion d'information et d'inscription** est organisée le **samedi 12 septembre à 10h00, à la Salle des Associations de Champeix**, afin de présenter le contenu de l'atelier et répondre aux questions des participants.

Pour tout renseignement ou inscription :

**Aline REBERGUE**

Coordonnatrice Prévention Santé

CLIC Issoire Bassin Montagne

☎ 06 12 15 60 99

✉ [aline.rebergue@coordination-issoire.fr](mailto:aline.rebergue@coordination-issoire.fr)

SITE INTERNET

SITE INTERNET

SITE INTERNET

**Association pour la  
Recherche et la Formation  
en Éducation Thérapeutique**

16, Route de Saint Germain  
63500 ISSOIRE  
07 82 12 02 42  
[afret.issoire@gmail.com](mailto:afret.issoire@gmail.com)

**Centre Local d'Information  
et de Coordination  
Gérontologique d'Issoire**

11, Rue d'Espagnon  
63500 ISSOIRE  
04 73 89 67 38  
[secretariat@coordination-issoire.fr](mailto:secretariat@coordination-issoire.fr)

**Association Issoire Santé  
Insertion Social**

HLM La Safournière  
BAT 5 APPT 512  
63500 ISSOIRE  
04 73 89 17 13  
[contact@isis63.fr](mailto:contact@isis63.fr)

Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Mettre à jour vos préférences](#) | [Se désinscrire](#)

