

Lettre des Familles

ÉDITORIAL



Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Nous espérons que vous avez passé un bel été et que vous êtes en bonne forme, ainsi que vos proches.

Cette année et pour la première fois, l'AFBF a tenu deux stands, sur l'heure du déjeuner, les 21 et 28 septembre, dans le hall de l'immeuble qui accueille, notamment, le restaurant d'entreprise (« Ventadour »). La Permanente et les membres du Conseil d'administration étaient désireux de faire connaître l'association à cette occasion, et nous avons été heureux de rencontrer des adhérents et de faire connaître notre action en faveur des familles auprès de tous les agents, actifs ou retraités, qui se trouvaient sur place ces deux jeudis. Nous remercions les adhérents et les agents qui ont pris des flyers pour les distribuer dans leur service.

Cette nouvelle édition de la Lettre des Familles évoque le statut des proches aidants et ses conséquences, notamment pour les agents de la Banque de France. Nous avons essayé de présenter ce qui existe sous forme de tableau. Nous tenons à votre disposition le support de l'intervention des psychologues de l'hôpital La Pitié-Salpêtrière du 6 avril dernier.

Vous trouverez par ailleurs des articles sur les crèches privées, sur une association qui œuvre pour soulager la douleur de l'enfant hospitalisé et sur l'épuisement des mères, ainsi que des informations utiles sur le harcèlement scolaire. Nous évoquons également le guide sur la co-parentalité édité par l'UNAF : « Couple séparé, parents associés », que nous pouvons vous faire parvenir si vous le souhaitez.

Après la conférence du 19 octobre sur le thème « Parent(s)/Ado(s) : grandir ensemble », l'AFBF organisera en décembre une conférence sur l'orientation (cf. encart ci-dessous). Elle sera suivie en février 2024 d'une conférence sur Parcoursup destinée à éclairer et à rassurer les parents pendant cette période délicate.

N'hésitez pas à nous faire part d'informations qui pourraient intéresser d'autres adhérents.

Nous espérons que la rentrée s'est bien déroulée pour tous et, en particulier, pour votre/ vos enfant(s). Nos pensées vont à tous ceux qui ouvrent une nouvelle page, grands ou petits.

Bien chaleureusement,

Maryse LAMOTTE,
Trésorière

Prochaine conférence : Orientation scolaire
Se connaître, trouver sa voie

Jeudi 7 décembre 2023 - 12h15 - 13h30

Intervenante : Firouzeh Jallaud, conseillère d'orientation
Visio et présentiel (9, rue du Colonel Driant)

LA BANQUE DE FRANCE ET LES PROCHES AIDANTS



Petit rappel des dispositifs existants à la Banque de France en faveur des proches aidants.

QUI EST « AIDANT » ?

Un aidant est une personne qui aide une personne dépendante, de façon régulière ou permanente, quel que soit le lien qui les unit : soins, démarches, coordination, tâches domestiques, gestion du budget, etc.

En France, les aidants représentent entre 8 et 11 millions de personnes, soit 1 Français sur 6. Un peu plus du tiers (37 %) ont entre 50 et 64 ans (moyenne d'âge : 49 ans) ; 60 % sont des femmes ; 83 % prennent en charge un membre de leur famille, qui est un parent pour près de la moitié d'entre eux.

SITE DE LA DGRH

En bas de la page d'accueil : rubrique : « Accès direct » : « Les proches aidants »

DGRH	Autres
<ul style="list-style-type: none"> • Congés non rémunérés <ul style="list-style-type: none"> o Congé de proche aidant De plein droit. 3 mois maximum. CET, AJPA : possible. o Jour de repos Don de jour(s) de RTT 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation Université Banque de France En libre-service. 6 modules de 30 mn. Code : CE 0008.
<ul style="list-style-type: none"> • Brochure « Les proches aidants ». <i>A télécharger pour les actifs.</i> <i>Sur demande à l'AFBF pour les retraités.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne d'écoute psychologique 0 800 200 360 7 jours/7 - 24 h/24 www.stimulus-care-services.com Identifiant : bdf18. Mot de passe : scs-bdf18.
<ul style="list-style-type: none"> • Conférence « Mes parents vieillissent ». En replay (code : CE 0018) Un nouveau métier : « Care Manager » (accompagne l'aidant et les proches de la personne aidée). 	<ul style="list-style-type: none"> • Fonds sociaux <ul style="list-style-type: none"> o SMCC 01 70 37 97 24 www.smccbdf.fr Fonds de solidarité. Aide au répit. o CNPAssurances Assistantes sociales : FilAssistance. www.filassistance.fr 01 47 11 24 24 Aides exceptionnelles.

DGRH	Autres
<ul style="list-style-type: none"> • Places en EHPAD Cellule logement. 217 places. 149 établissements. Barème : GIR. <i>Liste et barème sur le site DGRH ou sur demande à l'AFBF.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Conférence AFBF « Les aidants ». Psychologues de La Pitié Salpêtrière. <i>Support d'intervention à la disposition des adhérents.</i>
Contacts	
<ul style="list-style-type: none"> o Votre pôle RH. o Les assistantes sociales (cf. Pôle RH ou AFBF). o La personne ressource de la DGRH : 01 42 92 63 02. o Le Service de prévention et de santé au travail (SPST). o Le médecin du travail. o La psychologue du travail : 01 42 44 99 43. 	

Pour les retraités : contacter l'AFBF pour les documents mis en ligne par la DGRH.

SITE DU GOUVERNEMENT : finances (allocation journalière, rémunération ; aides fiscales) ; hébergement d'un proche ; aide au répit. Et aussi : prendre des vacances ; se préserver ; trouver du soutien : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



LES PROCHES AIDANTS : DROIT À CONGÉ ET ASSURANCE VIEILLESSE



La loi du 28 décembre 2015 définit enfin un statut juridique des proches aidants (article L 113-1-3 du Code de l'Action Sociale et des Familles (CASF)). Les aidants familiaux, qui représentent près de 10 millions de personnes, soit 1 Français sur 6, sont majoritairement des femmes. Investis physiquement et moralement, les aidants constituent un véritable enjeu de santé publique.

BÉNÉFICIAIRES

Tous les salariés du secteur privé, les agents du secteur public, les indépendants et les

demandeurs d'emploi indemnisés (à l'exclusion des retraités) peuvent y prétendre et, ainsi, suspendre ou réduire leur activité professionnelle pour s'occuper temporairement d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Plusieurs conditions doivent être réunies : un lien étroit et stable avec la personne aidée (conjoint, concubin, partenaire de PACS, ascendant, descendant, personne avec laquelle l'aidant(e) réside ou qu'il/elle aide régulièrement et fréquemment) ; une aide apportée à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes de la vie quotidienne ; leur résidence en France ; un taux d'incapacité de la personne aidée égal ou supérieur à 80 % ou le fait que cette dernière bénéficie d'une prestation (allocation personnalisée d'autonomie -APA, majoration pour tierce personne, ...).

MODALITÉS

D'une durée de trois mois maximum, le congé est renouvelable sans dépasser un an sur l'ensemble de la carrière du salarié, sous réserve des dispositions conventionnelles plus favorables en vigueur au sein de l'entreprise. Le salarié, qui en bénéficie de plein droit, ne peut exercer aucune activité professionnelle pendant la durée du congé. Il peut toutefois être employé par la personne aidée lorsque celle-ci perçoit l'APA ou la prestation de compensation du handicap (PCH).

Si le congé n'est pas financé par le CET, il peut être indemnisé par une allocation journalière de proche aidant (AJPA) qui doit être demandée auprès de la CAF (Caisse d'allocations familiales). Versée dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié, elle s'élève à 62,44 € par journée et à 31,22 € par demi-journée depuis le 1er janvier 2023.

A la fin de son congé de proche aidant, le salarié retrouve son emploi ou un emploi similaire au sein de la structure qui l'emploie, assorti d'une rémunération au moins équivalente.

Concernant la Banque de France, vous pouvez vous reporter au tableau ci-dessus.

AIDER LES AIDANTS

Dans le cadre de la réforme sur les retraites de 2023, une « Assurance Vieillesse des Aidants », l'AVA, permet à ces derniers de bénéficier d'une affiliation gratuite à l'assurance vieillesse. Elle élargit également le nombre de ses bénéficiaires.

Face au vieillissement inéluctable de la population et à l'enjeu de société majeur qui en découle, le législateur doit continuer à prendre des mesures efficaces pour aider les aidants, lesquels supportent une charge très lourde et font face à des risques réels d'isolement, de découragement et d'épuisement. Et, si des associations sont

présentes pour leur apporter leur soutien, les aidants doivent aussi bénéficier de relais afin de continuer à apporter efficacement leur aide à leur proche.

Me Pauline TRICARD, avocat à la Cour.



CRÈCHES : LES 4 SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER



A la suite d'un rapport alarmant de l'Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) sur la maltraitance dans les crèches privées lucratives paru en avril dernier, l'UNAF (Union

Nationale des Associations Familiales) a interpellé le Gouvernement dans un communiqué de presse du 6 septembre dernier : <https://www.unaf.fr/ressources/creches-privées-lucratives>. Les mauvaises pratiques de certaines de ces crèches ont également été mises en lumière dans le livre de deux journalistes indépendants : « Le prix du berceau ». Vous devez vous montrer particulièrement vigilant(e) si votre enfant :

PLEURE TOUS LES MATINS

Avant d'aller à la crèche et même après le temps d'adaptation, qui dure entre 15 jours et un mois. « *Ce n'est pas normal* », alerte la pédiatre Fabienne Cahn-Sellem. « *C'est un endroit avec de l'espace et des jouets et, normalement, votre enfant doit être content d'y aller* ».

A UNE DERMITE

Cette irritation de la peau provoquée par le frottement de la couche peut être un signe de maltraitance. En effet, elle peut s'expliquer par le contact prolongé des fesses du bébé avec les selles et l'urine, ce qui peut signifier que l'enfant n'est pas changé assez régulièrement.

PERD DU POIDS

La courbe de poids est une donnée importante à surveiller. « *Si le poids de l'enfant ne monte pas assez, il peut y avoir un problème du côté de l'alimentation* », ajoute le médecin. Soit l'enfant n'est pas nourri comme il le devrait, soit il ne l'est pas de la bonne manière. Le manque d'apport en matières grasses a en effet été relevé dans certaines crèches.



PRÉSENTE DES MARQUES PHYSIQUES

Il est important d'être attentif aux traces physiques que peut présenter un enfant : des hématomes, des griffures, des brûlures ou des morsures, voire même des fractures peuvent être un signe de maltraitance.

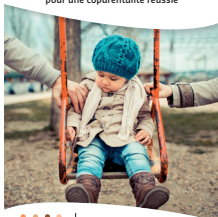
La Fédération Française des Entreprises de Crèches (FFEC) a annoncé étudier ce rapport plus en détail, afin de faire des propositions pour que l'ensemble des dysfonctionnements signalés ne puisse plus se reproduire.



POUR UNE COPARENTALITÉ RÉUSSIE

COUPLE SÉPARÉ, PARENTS ASSOCIÉS

Guide pratique pour une coparentalité réussie



Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse
Ministère de la Santé
Ministère de la Justice
Ministère de l'Égalité des territoires et du Logement

Acteur majeur du soutien de la parentalité et de la médiation familiale, l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) soutient le guide pratique « Couple séparé, parents associés. Pour une coparentalité réussie ».

Conçu par l'association Enfance et Partage, il a pour objectif de répondre aux parents qui se trouvent désemparés face au conflit né de la séparation de leur couple.

Ce guide peut vous être communiqué sur demande auprès de l'AFBF.

<https://www.unaf.fr/ressources/guide-pour-une-coparentalite-reussie>



ÉVITER ET SOULAGER LA DOULEUR DE L'ENFANT HOSPITALISÉ



Depuis 30 ans, l'association **Sparadrap**, créée par des parents et des professionnels de la santé, agit chaque jour pour améliorer et humaniser les soins destinés aux enfants et aux adolescents, afin de les aider à avoir moins peur et moins mal lors des soins qu'ils subissent à l'hôpital.

INFORMER L'ENFANT ET CEUX QUI L'ENTOURENT

Son objectif est de conseiller, préparer, sensibiliser et former les professionnels, afin de faire évoluer les organisations et les pratiques pour une meilleure prise en charge de la douleur de l'enfant. L'association s'attache aussi à valoriser la présence de ses proches et, en particulier, de ses parents, car elle est nécessaire à l'amélioration du bien-être de l'enfant.

ÉCOUTE ET RESPECT

Un enfant a des besoins spécifiques qui doivent être pris en charge, au même titre que sa propre personne. Par ailleurs, la prise en charge doit consister en une alliance entre l'enfant, ses parents et les professionnels. Le droit à l'information et le recueil du consentement de l'enfant sont également indispensables.

PLUSIEURS OUTILS

Le site propose des icônes et des petites vignettes : un dico de la santé ; des explications (qu'est-ce qu'une piqûre ? Un médicament ? Un hôpital ?) ; une boîte aux lettres qui recueille des témoignages d'enfants et des vidéos sur différents soins (ponction lombaire, scintigraphie, prise de sang, radio, ...). Il propose aussi des vidéos, des affichettes, des affiches et des carnets de jeu. Enfin, l'association propose un certain nombre de formations destinées aux professionnels (hypnoanalgésie, douleur, toucher/massage, accueil et communication, relationnel/ écoute/ empathie), qui recueillent un taux de satisfaction de 83 %.

<https://sparadrap.org>



VICTIME OU TÉMOIN DE HARCELEMENT ?

Deux numéros gratuits



- Le **30 20** pour signaler un cas de harcèlement. Ecoute, conseil et orientation. Du lundi au vendredi : 9h - 20h (sauf jours fériés). Le samedi : 9h - 18h.

- Le **30 18** en cas de cyberharcèlement. 100 % anonyme et confidentiel. 7 jours / 7 - 9h - 23h <https://e-enfance.org>

- **Site gouvernemental :** <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcelement>
- **Application 3018 sur IOS et Google Play :** tchat, questionnaire, fiches pratiques et stockage des preuves.
- Programme pHARe : plan global de prévention et de traitement (écoles, collèges, lycées).
- Elèves « ambassadeurs », personnel ressource, référents départementaux et académiques.
- Campagne nationale de sensibilisation le 9 novembre : « Et si l'autre, c'était toi ? ».

MÈRES ÉPUISÉES : VIVE LA « MOMCATION » !



Pour oublier la charge mentale et les obligations familiales, des mères de famille n'hésitent plus à s'offrir des congés sans enfant(s) ni conjoint. C'est la « momcation », contraction de « maman » (mom) et de « vacances » (vacation).

PAS TOUJOURS DES VACANCES

Selon Elena Goutard, coach parental, « il y a une double charge de travail dans l'organisation des vacances familiales puisque, en plus de leur préparation, les femmes continuent à gérer les enfants, les repas et le ménage pendant cette période ». Une étude de l'IFOP sur les couples et la charge mentale révèle en effet que 70 % des femmes en reviennent beaucoup plus fatiguées que leur conjoint ou que les hommes de leur famille. Pire : plus d'un homme sur deux reconnaît avoir parfaitement conscience de ce fossé... sans pour autant chercher à le réduire.

Alexandre Marcel, créateur du blog « Papa Plume », insiste d'ailleurs sur la nécessaire augmentation du congé de paternité pour ancrer le nouveau rôle des papas (et leur prise de conscience). Quant à François Kraus, Directeur « Genre et sexualités » à l'IFOP, il souligne que « Cette dévolution passéiste repose sur une vision indéniablement conservatrice du temps libre des femmes et sur l'injonction sociale très forte qui leur est donnée de faire passer le bien-être de leur famille avant leurs propres besoins ».

ELLES EN PARLENT HAUT ET FORT

Les mamans sont de plus en plus nombreuses à s'offrir des escapades, seules ou avec d'autres, amies ou inconnues. Sur Instagram, elles sont près de 80 000. Isabelle, maman de deux enfants de 8 et 11 ans, s'est ainsi envolée pour la Corée du Sud avec une amie. Et Céline part chaque année trois semaines au festival d'Avignon sans ses trois enfants, âgés de 4 à 11 ans. « Adieu charge mentale, prise de tête pour les devoirs et autres charmes de la vie du foyer ! », écrit la première. « Je me décharge de mes responsabilités et mon conjoint se débrouille pour la gestion du quotidien », explique la deuxième. Obéissant à un besoin psychologique,

voire vital (le besoin de se retrouver et de se reposer), ces mamans se prennent en photos aux quatre coins du monde. Le site « Copines de voyage », qui existe depuis 2016, atteste que ce phénomène n'est pas nouveau.

UN EGOÏSME POSITIF

Isabelle apprécie ainsi de « pouvoir s'écouter soi en priorité et ne plus être dans le compromis car, dans une famille, il faut toujours satisfaire les uns et les autres ». Et Céline d'ajouter : « Je pars fatiguée et je reviens en forme. Je suis contente de retrouver mes enfants. Ça fait du bien de créer un manque ». Penser à soi permet en effet d'aller mieux avec les autres.

Car ces vacances profitent aussi aux proches, à commencer par les enfants. C'est ce que constate la psychologue clinicienne Aline Nativel Id Hammou : « S'extraire de la dynamique familiale montre qu'une maman n'est pas un robot et qu'elle a le droit de faire des choses sans ses enfants. Ce qui ne signifie pas qu'elle ne les aime pas ». En outre, les enfants ont besoin que leur maman soit une femme heureuse et épanouie pour être une mère heureuse et épanouie.

S'OCTROYER DES MOMENTS

Toutefois, les mères sont encore peu nombreuses à s'autoriser à lâcher prise, en particulier pour éviter des réflexions telles que « Tu pars sans tes enfants ? Et sans ton mari ? Mais pour quoi faire ? », s'amuse Céline. Ou, si elles partent avec leur conjoint, cette répartition inégalitaire peut être une cause de rupture du couple. C'est ainsi que Kristel, partie seule quelques jours avec son compagnon dans une maison de vacances a dû assumer seule les courses, la cuisine et le ménage. Son compagnon considérant que « les vacances, c'est pour le travail, pas pour les tâches ménagères », elle l'a quitté.

Certes, le métier que l'on exerce et les moyens financiers entrent en ligne de compte. Mais « S'octroyer des petits moments rien qu'à soi, régulièrement ou ponctuellement, est important, voire essentiel », insiste la psychologue. Car, après tout, comme le fait remarquer Isabelle : « Les hommes le font depuis longtemps sans se poser de questions. Alors, il ne faut pas hésiter... Ce qui ne fait pas de nous de mauvaises mères ! ».



**ALLO
GRANDS
PARENTS**
01 45 44 34 93

Une écoute bienveillante, anonyme et confidentielle, par des professionnels de la famille : psychologue, conseillère conjugale, juriste, médiatrice, ...

Ouverte aux grands-parents et aux parents.



L'AFBF propose à ses adhérents

UNE DOCUMENTATION VARIÉE



Riche de plusieurs centaines d'ouvrages, notre centre documentaire aborde des thèmes variés : éducation, pédagogie, naissance, parentalité, famille, fratries, grands-parents, handicap, violence, vie en commun, consommation. L'AFBF est aussi abonnée à différentes revues : 60 Millions de consommateurs, Le Particulier, Que Choisir, Vivre Ensemble, Lettres de l'UNAF. Nous recevons également les fiches du CIDJ, réunies par thème et par centre d'intérêt, ainsi que les brochures et dossiers métiers de l'ONISEP. Vous pouvez les consulter sur place et les emprunter jusqu'à 3 semaines ou recevoir la copie d'un article qui vous intéresse. Des informations provenant de différents partenaires (UNAF, UDAF75, CAF, L'Étudiant, CIDJ, La Croix, etc.) vous sont également communiquées par mèl.

DES RENCONTRES



L'AFBF organise 4 conférences par an sur des thèmes variés (dont l'un est consacré à l'orientation). Depuis octobre 2019, elle propose aussi des groupes de paroles qui se déroulent sous la houlette d'un(e) professionnel(le). Informels et conviviaux, ils permettent d'échanger témoignages et expériences et d'apporter un autre éclairage et des outils. Des cafés-rencontres ponctuels visent également à favoriser les échanges entre les adhérents, avec ou sans thème, en présence ou non d'un(e) intervenant(e).

DES BILANS D'ORIENTATION



L'AFBF rembourse une partie des frais liés au bilan d'orientation (ou de réorientation) effectué par enfant au cours de sa scolarité, de la 3e jusqu'au bac, voire au-delà. Vous pouvez vous adresser à l'organisme ou au professionnel agréé de votre choix, mais l'AFBF peut vous proposer des contacts sur toute la France. N'hésitez pas à nous donner votre avis.

DES CONSULTATIONS JURIDIQUES



Notre avocate au Barreau de Paris est une spécialiste du droit de la famille. Elle est à votre disposition pour une consultation juridique téléphonique de 20 à 30 mn entièrement prise en charge par l'AFBF. Elle peut aussi vous faire bénéficier de tarifs négociés en cas de consultation(s) ultérieure(s).

DES AIDES FINANCIÈRES



L'AFBF vous fait bénéficier de dons pour la naissance ou pour l'union d'un enfant. Elle peut aussi venir en aide à un enfant dont un parent est décédé. L'association peut également accorder des aides financières ponctuelles, sur dossier. Pour les non-adhérents, elle a la charge de distribuer un legs annuel en faveur de certains bénéficiaires.

LA MÉDAILLE DE L'ENFANCE ET DES FAMILLES



Un parent ayant élevé au moins 4 enfants dont l'aîné doit avoir 16 ans révolus, une personne ayant élevé au moins un enfant dans un contexte particulièrement difficile ou des bénévoles ou professionnels ayant rendu des services exceptionnels dans le domaine de l'accompagnement et de la protection des enfants peuvent demander la Médaille de l'Enfance et des Familles. Par délégation de la DGRH et sur justificatif du diplôme, l'AFBF verse à tout agent la prime qui y est attachée. Elle y ajoute un complément en faveur de ses adhérents.



NOUS VOUS REMERCIONS DE NOUS SIGNALER TOUT CHANGEMENT

Naissance, mutation, adresse, téléphone, mèl, nom, coordonnées bancaires, retraite.

Renseignements : 01 42 92 30 18 ou 1663-ut@banque-france.fr

AFBF : Association Loi 1901 - ISSN : 2118-6944 - Directeur de la publication : Jean-Pierre Taupiac - Rédaction et mise en page : Sylvie Degré

Mise à jour du fichier des adhérents

Merci de remplir le coupon en majuscules



**Banque de France - AFBF VEN-1663
75049 Paris Cedex 01**



01 42 92 30 18

NOM :

Prénom :

Matricule :

UA :

Code courrier :

Domicile : N°

Rue :

Complément d'adresse (chemin, bâtiment, ...) :

Code Postal :

Ville :

Mèl personnel :

Téléphone personnel :

Date :