

# Lettre des Familles

N°22

Chers lecteurs et lectrices, à l'occasion de ce nouveau numéro de la « Lettre des Familles », nous voulions tout d'abord vous souhaiter une très belle année 2020.

Pour cette édition, nous nous intéresserons à la thématique de la vie professionnelle des aidants. En effet, 61% des aidants ont une activité professionnelle et ce taux ne fait qu'augmenter. Ceci est dû au vieillissement de la population et à l'augmentation des maladies chroniques d'une part, et à l'entrée plus tardive dans le monde du travail et l'allongement de la durée du travail d'autre part.

Devenir aidant peut survenir à tout moment de la vie, que l'on soit l'enfant, le parent ou même l'ami d'une personne en situation de dépendance. Certains aidants doivent souvent cumuler plusieurs rôles dont celui de professionnel. C'est le cas de Kadidja, mère d'un enfant autiste, qui témoigne de la difficulté mais aussi de l'importance de maintenir son activité professionnelle en parallèle de sa vie de mère et d'aidante. Elle nous fait part des enjeux sociaux et financiers, et des instances qui l'aident au quotidien pour mener cette vie effrénée (article pages 4 et 5).

Natacha De La Tour nous apportera son éclairage de psychologue sur cette conciliation entre vie professionnelle et rôle d'aidant dans un article en pages 2 et 3. Elle

évoquera notamment les difficultés que peuvent rencontrer les aidants dans cette situation mais aussi les bénéfices apportés par ce choix de vie lorsqu'un équilibre a été trouvé.

Face à ce quotidien souvent dense pour les aidants, il existe des possibilités de répit sous forme de congés. Raphaëlle Martin, responsable de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit pour les Aidants du 92 Centre Nord, nous explique quels sont les différents congés possibles selon votre situation et celle de votre proche. Qu'il s'agisse d'un besoin temporaire ou s'inscrivant dans la durée, les aidants peuvent bénéficier d'adaptation de leur temps de travail et/ou de compensation financière pour faire face aux contraintes qu'impose parfois leur rôle d'aidant.

Enfin, l'association Nouveau Souffle vous propose, en partenariat avec les Plateformes d'Accompagnement et de Répit du 92, ses ateliers « entr'aidants ». Ils permettent, à travers la rencontre et le partage d'expérience, de dénouer certaines situations difficiles et de se sentir soutenu dans son rôle d'aidant.

Nous espérons que ce numéro thématique vous plaira, si vous avez des idées d'articles pour le prochaine numéro, n'hésitez pas à nous en faire part ! Nous vous souhaitons une bonne lecture.

**Estelle JACQUARD**  
Ergothérapeute  
de coordination,  
**Amélie GROUSELLE**  
Psychologue de coordination,

*new year's*



## **Comment concilier sa vie professionnelle et sa vie d'aidant ?**

Accompagner un proche malade ou en perte d'autonomie, ce que l'on appelle aujourd'hui être un aidant, peut être un bouleversement dans cette nouvelle relation d'aide qui s'établit avec son proche. La relation d'aide qui va s'instaurer peut souvent être bien complexe selon la maladie, par les difficultés et la souffrance que celle-ci va faire émerger ; selon le relationnel de départ établi avec son proche et qui peut se déséquilibrer ; selon l'organisation et le temps que nécessitent cette aide. De nombreux aidants se trouvent alors dans une situation à risque, un risque d'épuisement physique et ou psychique intense. Bien que cette relation d'aide soit une expérience composée de nombreuses difficultés, elle peut aussi révéler des éléments positifs et être source de richesse. Mais au vu de l'ampleur de ce bouleversement, on peut se questionner sur le vécu d'un aidant qui mène en parallèle une vie professionnelle. Mener ces deux aspects de vie, vie d'aidant et vie professionnelle, peut se révéler être un vrai défi.

Plusieurs situations sont vécues pour un aidant en activité professionnelle et cette nouvelle relation d'aide peut présenter un impact négatif et/ou positif sur leur travail.

L'aidant peut souffrir d'un manque de temps pour réaliser toutes les tâches à faire que ce soit pour son proche ou pour lui-même. Le nombre d'heures hebdomadaires apporté pour aider son proche est souvent conséquent. Ce temps, partagé entre vie professionnelle et vie d'aidant, induit un manque de temps pour soi. Les pensées de l'aidant vont être envahies par de nombreuses préoccupations, liées à l'organisation quotidienne de son proche, toute la logistique pour pallier ses besoins mais aussi parfois le stress, l'inquiétude que

tout se passe bien ou qu'il puisse avoir besoin d'aide à tout moment. On entend beaucoup parler de charge mentale aujourd'hui, celle de l'aidant peut être massive.

Ainsi, on perçoit que la vie professionnelle de l'aidant peut se trouver impactée par son rôle. Il peut manifester moins de disponibilité aussi bien dans son temps de travail que dans sa capacité à être dédié à son travail, à se concentrer. Les besoins de l'aidé, du proche malade, peuvent nécessiter que l'aidant s'absente ponctuellement, que les rendez-vous médicaux soient sur des heures de travail. Ce manque de disponibilité ou la nécessité de s'absenter peut susciter un sentiment de moins bonne efficacité professionnelle, un sentiment de culpabilité et peut représenter des difficultés pour évoluer dans son travail. L'aidant peut aussi risquer de s'isoler dans cette situation et ne pas la partager au sein de son environnement professionnel et ce, en raison de plusieurs appréhensions (manque de compréhension de l'employeur ou de ses collègues, un jugement quant à ses capacités de travail...).

Certains aidants, en activité professionnelle, peuvent aussi manifester que cette expérience leur a fait découvrir des ressources personnelles qu'ils méconnaissaient ou bien qu'ils ont davantage développées. Les ressources positives mises en valeur sont l'écoute, l'empathie et la patience. Ils peuvent découvrir des capacités organisationnelles et d'adaptation qui se déploient. L'ensemble de ces ressources peuvent être réemployées dans la sphère professionnelle. Pour certains aidants, cette relation d'aide leur fait aussi découvrir l'univers du soin et de l'accompagnement et peut apporter une dimension supplémentaire dans leur vie

## Et si on en parlait...

professionnelle.

Aux différentes difficultés s'ajoute aussi qu'un aidant peut manquer d'information quant aux possibilités existantes pour lui et son proche malade. Cette démarche nécessite aussi du temps et de la disponibilité or c'est souvent ce qui lui manque. Mais il est essentiel d'aller chercher ces informations car de multiples propositions existent pour soutenir l'aidant et son proche, et ainsi contribuer à préserver une vie professionnelle.

Mener à bien sa vie professionnelle et sa vie d'aidant va passer par la réflexion sur son équilibre entre aidé-aidant. Le temps consacré pour son proche malade est souvent conséquent mais il est indispensable de définir des limites et de garder du temps pour soi. C'est en pensant et en préservant son équilibre personnel que l'aidant continuera à accompagner son proche malade dans de bonnes conditions et dans la durée car ce temps peut être long.

Il faut aussi penser son équilibre professionnel. Travailler peut être nécessaire pour l'aspect financier car accompagner un proche malade peut engendrer des coûts conséquents. Mais une activité professionnelle qui se déroule dans de bonnes conditions contribue à l'épanouissement de l'aidant dans une réalisation personnelle. L'activité professionnelle permet ainsi d'investir un espace qui soit autre que la maladie de son proche. Enfin travailler c'est aussi maintenir un lien social, et que ce soit dans son travail ou dans la relation avec ses collègues, l'aidant peut recevoir des gratifications qu'il ne peut pas recevoir au sein d'une relation d'aide auprès de son proche. L'équilibre professionnel passe aussi par l'importance de partager avec son

employeur sa situation d'aidant et de définir comment ce cadre professionnel peut tenir compte de cet aspect de vie.

La relation d'aide bien que complexe et souvent source de souffrance est donc aussi à valoriser. On peut se découvrir de nouvelles capacités ou ressources non connues jusqu'alors. L'aidant s'enrichit d'une expérience humaine forte et de nouvelles compétences acquises, ce qui est à valoriser aussi bien pour sa vie professionnelle que personnelle. Faire coexister sa vie professionnelle et sa vie d'aidant est incontestablement un vrai défi. Il appartient à l'aidant de trouver un équilibre qui lui sera propre et de poser les actes qui peuvent l'aider à le relever. Dans cette démarche, l'aidant peut s'informer sur les propositions existantes qui lui sont dédiées et définir ce qui pourrait contribuer à cet équilibre.



**Natacha DE LA TOUR**

Psychologue

Plateforme d'Accompagnement et de Répit  
pour les Aidants - 92 Centre Nord

# Vous avez la parole...

## Témoignage de Mme B.

### *Pourriez-vous vous présenter en quelques mots ?*

Je suis Mme B. Kadidja. J'ai 41 ans et je cumule 2 contrats de travail : je suis AESH<sup>1</sup> et je travaille dans une cantine scolaire avec la mairie. Je suis AESH depuis cette rentrée. Avant je ne faisais que les cantines scolaires de mars 2016 à aujourd'hui.

### *Vous accompagnez un proche, qui est-ce et dans quelle situation est-il ?*

J'ai un fils autiste qui a bientôt 13 ans. Il est dans un SESSAD<sup>2</sup> qui l'accompagne à l'école et à domicile, c'est un accompagnement psycho-éducatif. Il a aussi des prises en charge en libéral en plus : deux séances d'orthophonie, une séance de psychomotricité par semaine et un rendez-vous au CMP<sup>3</sup> tous les 15 jours.

### *De façon concrète, comment vous organisez-vous ?*

C'est difficile d'avoir un travail qui s'adapte au quotidien, qui permet d'aller aux rendez-vous ... Je cherchais depuis longtemps un travail qui s'adapte aux contraintes. J'étais obligée d'avoir un temps partiel. J'ai eu la chance de trouver ce poste d'AESH qui me permet d'avoir les vacances scolaires et des horaires similaires à celles de mon fils. Mais depuis que je cumule ces deux postes, mon conjoint est obligé d'être à temps partiel pour accompagner notre fils aux séances d'orthophonie. Je fais du non-stop car j'enchaîne mon travail, je fais 8h45/16h30 tous les jours sauf le mercredi, et les rendez-vous. Parfois je mange sur le trajet car je n'ai quasiment pas de temps de pause. C'est une obligation que l'un des parents soit à temps partiel ou ne travaille pas pour arriver à tout gérer.

### *Est-ce un choix de continuer à travailler ? Si oui ou non, pourquoi ?*

La dimension du travail n'est pas que financière, le travail a une valeur sociale et psychologique. Certains aidants, que je rencontre dans les groupes de parents, ne travaillent pas. Ils se retrouvent dans un isolement social car quand on a un enfant différent, c'est déjà difficile de faire des sorties en famille ou autre ... Donc ne pas travailler mène à l'isolement.

### *Qu'est-ce que cela vous apporte ?*

Pendant des années je ne travaillais qu'1h45 par jour mais ça fait beaucoup de bien car ça permet d'échanger avec les collègues, de voir d'autres enfants. Même si c'est très contraignant, je vois un intérêt à garder une activité professionnelle. J'avais des peurs, des craintes de me retrouver en situation de surmenage car en tant qu'aidant on a parfois des weekends difficiles, on est fatigué dès le lundi, on n'a pas beaucoup de repos. Si on est fatigué par le travail, en plus de la fatigue du quotidien ça peut devenir difficile à gérer. Des fois je ressens de la fatigue mais comme j'ai un poste à l'Education Nationale je peux avoir des vacances, donc ça me permet de me reposer pendant 2 semaines et de repartir en forme. J'ai mis du temps pour trouver un travail qui correspond à mes contraintes familiales.

J'ai une fille de 11 ans. Elle a des difficultés aussi mais on essaie d'assurer notre rôle de parents. Mais c'est obligé que l'enfant différent prenne beaucoup de place dans la famille.

### *Votre employeur est-il informé ?*

J'ai eu de la chance, quand je suis allée à l'entretien pour le poste d'AESH j'ai expliqué mes contraintes, le fait que j'ai des enfants, et que j'ai besoin d'être proche de mon fils. Il n'était pas question d'avoir un poste loin de mon fils et de son école.

### *Avez-vous adapté vos horaires de travail aux besoins de votre proche ?*

Les personnes du recrutement ont été à l'écoute et m'ont aidé de ce côté-là.

# Vous avez la parole...

La proximité géographique était une condition nécessaire pour prendre le poste. C'est pas possible de faire ¾ d'heure de trajet pour aller au travail et de rémunérer une personne pour garder mon fils.

## *Bénéficiez-vous des dispositions légales telles qu'une indemnisation financière ?*

Il y a 2 problématiques : d'un côté le besoin de travailler, d'un autre il faut être réaliste, car le complément compensatoire de la perte d'autonomie que je touche n'est pas suffisant. Quand mon fils aura 18 ans, il aura l'Allocation Adulte Handicapé mais moi je n'aurai plus le complément alors que je resterai aidante, car être aidant d'un enfant c'est pour la vie. Je n'aurai plus ça, et je n'aurai plus la possibilité d'être recrutée car j'aurai 50 ans et je n'aurai pas travaillé pendant 15 ans. En plus je ne cotiserai pas mensuellement pour la retraite, et il faut savoir que l'AEEH<sup>4</sup> ne compte pas dans les cotisations comme un emploi classique. J'ai longtemps mis ma vie professionnelle entre parenthèse pour m'occuper de mon fils. Car si on employait une personne pour le faire, ça ferait un salarié à temps complet mais là c'est moi qui fait tout, l'accompagnement chez l'orthophoniste, ... J'ai essayé, aujourd'hui j'ai de la chance d'avoir ce poste d'AESH même si ce n'est que 630 € par mois, ce n'est pas énorme, mais c'est mieux que les 200 € de la cantine.

## *Quels inconvénients à cette conciliation ?*

Des fois je n'ai pas le temps de manger, des fois on me donne 10 minutes sinon je me fais un sandwich et je mange sur le trajet en allant récupérer mon fils. Je ne travaille pas le mercredi. Je décale les rendez-vous, le mercredi ce n'est pas vraiment un jour de repos, c'est pour faire les papiers, tous les rendez-vous des enfants (psychomotricité). Il n'y a pas de SESSAD le mercredi et mon fils ne peut pas aller au collège sans accompagnement. Le mercredi ce n'est pas la grasse matinée chez moi !

## *Avez-vous des aides humaines à la maison ?*

Non, je n'ai jamais eu aucune aide à la maison. Je sais que ça existe mais il faut faire des demandes, d'autres dossiers, on a déjà tellement de dossiers et de démarches à faire, ce n'est pas évident. La seule aide c'est un accompagnement en taxi collectif qui vient chercher mon fils pour aller au collège. Ce n'est que pour le matin car souvent l'après-midi il y a des rendez-vous donc c'est nous qui gérons le retour. Il n'est pas scolarisé tous les jours, toute la journée.

## *Voulez-vous rajouter quelque chose pour conclure ?*

En fait ce thème est très important, c'est un thème d'actualité. Nous, en tant que parents, on fait des choix, j'étais contente de signer ce contrat avec l'Education Nationale mais j'avais l'angoisse de me dire : « est-ce que je ne fais pas une erreur ? Est-ce que je ne vais pas au surmenage ? ». Etre aidante c'est un travail à plein temps. C'est notre devoir d'accompagner nos enfants. C'est aussi un choix, je ne veux pas d'une institution, je veux garder mon fils près de moi.

Quand on ne travaille pas, on a peur de l'avenir, de ce qu'on deviendra, quand on sera retraité, si on n'a pas cotisé assez. Je n'ai pas travaillé pendant 2 ans, il fallait que je récupère. Après c'était comme un traumatisme, je doutais de moi, je me disais que je n'étais plus capable de travailler. Lorsque j'ai commencé mon travail dans les cantines scolaires ça m'a permis de reprendre confiance, de me sentir capable de travailler. C'est aussi une angoisse sur notre devenir en tant que retraité, quand on voit que les gens qui cotisent toute leur vie et ne s'en sortent pas, on se demande comment nous allons faire avec nos contrats à temps partiel.

<sup>1</sup> AESH : Accompagnant des Elèves en Situation de Handicap

<sup>2</sup> SESSAD : Service d'Education Spéciale et de Soins A Domicile

<sup>3</sup> CMP : Centre Médico-Psychologique

<sup>4</sup> AEEH : Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé

## Les droits des aidants en activité professionnelle

### *Les aidants en activité professionnelle*

8,5 à 11 millions d'aidants en France soit 1 Français sur 6

61 % des aidants travaillent (Baromètre 2019, Fondation April et BVA)

Les aidants font part de difficultés à concilier leur rôle avec leur vie professionnelle pour 44 % (Baromètre 2017, Carac et Opinion Way)

25 % des aidants ont dû s'absenter au cours des 12 derniers mois pour s'occuper de leur proche (en moyenne 16 jours). (Novartis-BVA de 2008)

#### ⇒ **Le congé de proche aidant** (ex congé de soutien familial)

Aujourd'hui, les salariés, les travailleurs indépendants, les fonctionnaires et les chômeurs indemnisés peuvent bénéficier du congé de proche aidant et ce, sans condition d'ancienneté dans l'entreprise.

L'objectif de ce congé est de permettre une meilleure "articulation entre la vie professionnelle et la vie personnelle et familiale ». Assouplissement du précédent "congé de soutien familial", le "congé proche aidant" élargit notamment les bénéficiaires de ce type de congé :

- aux aidants sans lien de parenté avec la personne qu'ils aident (ex : les amis)
- aux aidants de personnes accueillies en établissement.

Le congé est réservé aux aidants dont le proche bénéficie de l'APA en GIR 1, 2 ou 3 ou ayant un taux d'incapacité permanente au moins égal à 80 %.

A compter d'octobre 2020, le congé de proche aidant sera indemnisé : : 43 euros par jour pour les personnes vivant en couple et 52 euros par jour pour une personne seule. Les jours pourront être pris consécutivement, de manière fractionnée ou en complément d'une activité à temps partiel, pour un maximum de trois mois ouvrés sur l'ensemble de la carrière.

Dès octobre 2020, le congé de proche aidant

indemnisé au titre des droits à la retraite sera pris en compte automatiquement, sans formalités à accomplir.

Dès novembre 2019, des périodes de congé proche aidant ne compteront plus dans le calcul des droits au chômage pour éviter une baisse des allocations.

#### ⇒ **Le congé de présence parentale**

Le congé de présence parentale permet au parent de s'occuper d'un enfant à charge (moins de 20 ans) dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants (maladie, handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité). La personne bénéficie d'une réserve de jours de congés, qu'il utilise en fonction de ses besoins (période maximale de 310 jours ouvrés par enfant et par maladie, accident ou handicap).

Le congé peut être pris en une ou plusieurs fois et fractionné (par demi-journée) si besoin. Pendant le congé, le contrat de travail est suspendu.

Le salarié ne perçoit pas de rémunération, mais peut bénéficier de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

L'ensemble des avantages acquis avant le début du congé sont conservés.

L'absence du salarié est prise en compte en totalité dans le calcul des avantages liés à l'ancienneté.

# J'ai des questions sur...

## ⇒ **Le congé de solidarité familiale**

Tout salarié peut bénéficier d'un congé de solidarité familiale d'une durée maximale de 3 mois, renouvelables une fois, s'il souhaite accompagner un **proche dont le pronostic vital est engagé ou que celui-ci se trouve en fin de vie. Ce congé ne peut être refusé par l'employeur.**

Une indemnisation est prévue pour les salariés en congé de solidarité familiale ; il s'agit de l'Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP). Sa durée de versement est de 21 jours maximum, pouvant être suspendue avant ce terme, en cas de décès de la personne.

Il est à noter que ce congé peut être pris avec l'accord de l'employeur, de manière fractionnée en cas de simple réduction de son activité professionnelle. Ce fractionnement n'a pas d'incidence sur la durée maximale de ce congé qui reste de 3 mois, sa durée d'indemnisation au titre de l'AJAP, quant à elle, est doublée (soit 42 jours d'indemnités versables au maximum).

Le montant de l'allocation est fixé à 56.10 € par jour. Il est fixé à 28.05 € si le salarié a transformé son congé de solidarité familiale en activité à temps partiel.

**Envie de partir en vacances ? De proposer à votre proche un séjour adapté ? De mettre en place des aides sur votre lieu de villégiature ?  
Pensez-y dès maintenant !**

Vous pouvez vous renseigner auprès de différents services tels que : la **CAF**, la **Mission Handicap** de votre commune, auprès de votre **Service d'Aides à Domicile** mais aussi auprès d'associations comme **l'Association des Paralysés de France** ou **France Alzheimer**.

## *Autres dispositions légales*

### **La durée des congés pouvant être pris en une seule fois**

Dans le cadre de dérogations individuelles, la durée des congés pris en une seule fois peuvent excéder 24 jours pour les proches aidants.

### **Le travail de nuit**

Pour les proches aidants, le refus du travail de nuit ne peut constituer une faute ou un motif de licenciement. L'affectation sur un poste de jour peut en outre être demandée.

### **Le don de RTT**

Au départ, le don de RTT était réservé aux parents d'enfants malades ou handicapés. Depuis décembre 2017, la possibilité est maintenant ouverte pour les aidants accompagnant leur proche ascendant.

En parallèle, les entreprises se saisissent aussi de la question et expérimentent différents dispositifs à destination de leurs salariés en situation d'aidant. Le plus souvent, les aménagements facilitant cette conciliation sont convenus au cas par cas entre le salarié en situation d'aidant et l'employeur.

## **Raphaëlle MARTIN**

Responsable

Plateforme d'Accompagnement et de Répit pour les Aidants - 92 Centre Nord



# De vous à nous

## De nouveaux ateliers « Entr'aidants »

### Pour prendre le temps de trouver en petit groupe des solutions aux difficultés de chacun

« Je suis épuisé-e, et je culpabilise si je prends du temps pour moi. Jusqu'où accompagner ? »  
« Mon conjoint est dans un déni total de sa maladie. Comment en parler et trouver une solution qu'il/elle accepte ? »

« La communication devient difficile, je m'emporte de plus en plus. Comment apaiser nos relations ? »  
« Comment accompagner mes parents à distance, et gérer les tensions avec mes sœurs sur ce sujet ? »

⇒ Si vous vous posez ce type de question, vous serez peut-être intéressé-e par les nouveaux ateliers « Entr'aidants » proposés de février à juin prochain.

Conçus et animés par l'association Nouveau Souffle, ces ateliers se déroulent en petit groupe de 6 à 10 personnes. Les participants sont invités à venir à l'ensemble des séances. La participation est gratuite.

#### Leurs objectifs ?

- Vous permettre d'échanger avec des personnes dans la même situation que vous.
- Vous aider à vous poser les bonnes questions, et à trouver des solutions concrètes.
- Vous aider à gagner en sérénité et améliorer votre équilibre de vie au quotidien.

**La méthode d'animation** s'inspire des techniques canadiennes du « co-développement » : le principe consiste à prendre le temps de travailler tour à tour sur chacune des situations des participants.

Pour chacune des situations, le groupe prend d'abord un temps d'écoute, puis de questionnement, puis de partage et suggestions de solutions.

#### Quelques retours d'aidants :

« C'est beaucoup plus qu'un tour de table, on prend vraiment le temps de creuser » ; « La méthode est intéressante, on parle du même cas pendant au moins 1h, ce qui permet d'aller au fond des choses »

« Ça aide à se poser les bonnes questions » ; « Ces ateliers amènent un regard différent sur nos problèmes »

« Les solutions sont en nous et nous pensons trop souvent qu'elles doivent venir des autres »

« J'étais venue chercher des bonnes idées et astuces, et j'ai trouvé ce que je voulais ! »

#### Dates :

5 rencontres, un Lundi par mois de Mars à Juin 2020 de 14H30 à 16H30, les : **Lundi 16 Mars ; Lundi 20 Avril ; Lundi 18 Mai ; Lundi 8 Juin ; Lundi 29 Juin.**

#### Lieu :

Résidence Autonomie BELOUEIL MILLER , 55 rue Pauline Borghese, 92200 Neuilly-sur-Seine

**Pour en savoir plus et vous inscrire** : Natacha de La Tour, Psychologue de la Plateforme des aidants – 92 Centre Nord, au 0769261107 ou Hélène de Chantérac - Association Nouveau Souffle, au 0665432011.



Vous pouvez nous joindre du lundi au vendredi de 9h à 17h30 :

Par téléphone : 01 71 90 50 50 / Par fax : 01 40 86 75 79 / Par courriel : [contact@reseau92nord.org](mailto:contact@reseau92nord.org)

Notre site : [www.reseau92nord.org](http://www.reseau92nord.org)