



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Les heures de lien social

## LE GUIDE DES PROFESSIONNELS

*Dispositif de lutte contre l'isolement des bénéficiaires  
de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)*



*Une version plus accessible de ce guide est également disponible pour présenter le dispositif aux bénéficiaires.*

# Les heures de lien social

Les heures de lien social proposent un accompagnement pour les personnes âgées bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile pour lutter contre leur isolement et favoriser la détection de fragilités. Le dispositif permet également d'améliorer les conditions de travail des professionnels et de valoriser leur rôle.

Il entre en vigueur à partir de janvier 2024 et permet d'ajouter au maximum 9 heures par mois au plan d'aide de tous les bénéficiaires de l'APA à domicile.

## Informations utiles

- La planification des heures peut être flexible, soit en les divisant (plusieurs temps courts hebdomadaires), soit en les additionnant (une journée mensuelle).
- Le financement et la prise en charge de ces heures sont identiques au fonctionnement de l'APA à domicile.
- Ces heures ne peuvent être réalisées que par les Aides A Domicile et Auxiliaires De Vie.



**D'autres questions ?**  
Rendez-vous sur la FAQ du gouvernement.

## La démarche de mise en œuvre

1

### Présenter le dispositif au bénéficiaire

Equipe médico-sociale du département

L'évaluateur EMS présente les heures de lien social avec le reste du plan d'aide. Lorsque le plan d'aide est déjà mis en œuvre, il est nécessaire d'appeler les bénéficiaires pour ajouter ces heures.

#### Actions

- Expliquer le dispositif au bénéficiaire et à ses proches
- Préciser la flexibilité des heures

2

### Ajuster et valider le plan d'aide avec le bénéficiaire

Equipe médico-sociale du département

L'évaluateur EMS ajuste le plan d'aide en fonction des besoins et retours du bénéficiaire. Une fois validé avec le bénéficiaire, le dossier est traité par les services financiers et administratifs.

#### Actions

Envoyer ce guide au bénéficiaire et à ses proches. En cas d'emploi direct, le bénéficiaire pourra le transmettre à l'intervenant à domicile.

3

### Échanger avec le bénéficiaire sur ses envies et besoins

Service Autonomie à Domicile

L'intervenant échange avec le bénéficiaire sur la réalisation des heures de convivialité. Il est essentiel de dédier un temps au cadrage de ces heures.

#### Actions

- Échanger avec le bénéficiaire sur ses envies et adapter les activités
- Adapter les heures en fonction des contraintes de planning



Pensez à utiliser la fiche information

4

### Réaliser une première activité

Service Autonomie à Domicile

Lors de ces heures, l'intervenant s'assure du consentement de la personne et adapte l'activité si besoin.

#### Actions

- Rappeler le programme et s'assurer de l'envie et de l'énergie de la personne

5

### Ajuster et faire évoluer les temps de convivialité

Service Autonomie à Domicile

Après plusieurs heures de lien social, un professionnel fait le point avec le bénéficiaire : Quelles sont les activités qu'il ou elle préfère ? Souhaite-t-il ou elle planifier une nouvelle journée de lien social ?



Pensez à utiliser les cartes activités

## 2 outils pour vous aider à la mise en œuvre



### Fiche information

A remplir avec le bénéficiaire, cet outil permet de recenser ses envies et préférences pour les heures de lien social et de faciliter la transmission entre professionnels.



### Cartes activités

Ces cartes permettent de donner des idées d'activités et de faciliter le choix. Elles sont à utiliser avec le ou la bénéficiaire.

Retrouvez ces outils sur [solidarites.gouv.fr/heurendeliensocial](https://solidarites.gouv.fr/heurendeliensocial)

## Les activités de lien social



Pensez à utiliser les cartes activités

De nombreuses activités sont possibles dans le cadre des heures de lien social :



**Loisirs créatifs**



**Jeux**



**Partage et échange**



**Bien-être**



**Activités en extérieur**



**Activités culturelles**

Chaque activité peut être l'occasion de partager un moment avec d'autres personnes (amis, voisins, bénévoles en association, autres bénéficiaires, etc.) et en lien avec l'environnement de proximité.

### Bonne pratique

Garder une trace de ces moments pour la personne accompagnée et les partager avec ses proches ou d'autres intervenants (photos, carnet de transmission, etc.).



**L'humeur et l'énergie**

Chaque séance doit être adaptée à l'envie de la personne, son humeur et son énergie.



**Les capacités**

L'activité doit être adaptée aux capacités préservées (cognitives, motrices, etc.), pour éviter une mise en échec. Ces capacités varient d'un jour à l'autre.



**Le temps**

La durée des séances de lien social est modulable afin de s'adapter aux envies et besoins de la personne.



**Le matériel à disposition**

Adaptez les activités en fonction du matériel déjà présent à domicile ou à disposition au sein de la structure.

## Les acteurs

Les heures de lien social sont réalisées par les Aides A Domicile et Auxiliaires De Vie en emploi direct ou en Service Autonomie à Domicile (SAD). Leur mise en œuvre s'appuie sur les responsables de SAD et les Equipes Médico-Sociales du département. Les services civiques seniors peuvent être une ressource pour appuyer le dispositif. Ces heures permettent de renforcer les collaborations avec les autres acteurs de lutte contre l'isolement social sur le territoire, dont les associations.

**Exemple :** *Café solidaire associatif, fête de quartier, animation en EHPAD, etc.*

### Prise en compte du bénéficiaire

Les heures de lien social doivent répondre aux envies et besoins de la personne et s'adapter à tous les profils de bénéficiaire (capacité physique, cognitive et sensorielle, état émotionnel). Elles doivent également s'adapter aux évolutions de l'état de la personne (humeur, énergie, motricité, durée de l'activité, etc.).

#### Détection des signaux de fragilités émotionnelles

Certains comportements permettent de détecter un mal-être chez la personne accompagnée.

- La perte d'estime de soi, le sentiment d'inutilité
- L'indifférence, la régression ou la confusion
- Les troubles du sommeil, le refus de soin et d'alimentation.

Si vous les constatez, alertez vos responsables, les autres professionnels et les aidants.

#### Ressources complémentaires :

Retrouvez le guide « Isolement social des aînés : des repères pour agir » sur le site :

[solidarites.gouv.fr/heuredeliensocial](https://solidarites.gouv.fr/heuredeliensocial)



Attention, les heures de lien social doivent rester un temps dédié au bénéficiaire.

#### S'adapter aux spécificités des GIR 1

La réalisation des heures de lien social pour les personnes en GIR 1 nécessite une approche particulière en raison de leur degré de dépendance. Il est fortement conseillé de proposer des interventions courtes (environ 30 min), éventuellement dans le prolongement des interventions habituelles.

- **Communication bienveillante :** Engager un échange, même si la personne ne peut pas parler ou bouger. Parlez doucement, expliquez ce que vous faites, et assurez-vous de maintenir un contact visuel.
- **Stimulation sensorielle :** Explorez des activités sensorielles douces : musique apaisante, lecture de textes courts, diffusion d'odeurs agréables pour créer une atmosphère relaxante.
- **Contact physique :** Le simple fait de tenir la main de la personne peut être réconfortant. Assurez-vous de toujours respecter les préférences de la personne et obtenez son consentement autant que possible.
- **Promenades en fauteuil** si les conditions le permettent.

Ces pratiques ne sont pas destinées exclusivement au GIR 1 et peuvent être adaptées aux autres GIR.

#### Impliquer les proches

La prise en compte de l'aidant et des proches peut enrichir les heures de lien social.

- Envoyez un message/une photos des activités.
- Intégrez ponctuellement l'aidant ou un proche lors d'une activité uniquement avec l'accord du bénéficiaire.

## Aide A Domicile et Auxiliaire De Vie

Son rôle est de réaliser les heures de lien social avec le bénéficiaire en accord avec ses envies et capacités. Il est attentif à l'évolution de l'état de la personne et alerte son ou sa responsable en cas de changement. Il peut également faciliter la mise en relation avec d'autres acteurs de la lutte contre l'isolement.

### + Ses actions

#### S'adapter à la personne et vérifier son état

Au début de chaque activité, assurez-vous de la motivation de la personne et adaptez voire annulez l'activité prévue.

#### Proposer des activités adaptées

Faites participer la personne dans le choix de l'activité. Vous pouvez utiliser les cartes activités.

**Exemple :** Donner des idées d'activités et éviter les questions trop ouvertes sans suggestions, etc.



#### Partager et valoriser les activités

Gardez une trace des activités pour la personne et ses proches, en prenant par exemple des photos.

#### Amorcer la discussion avec le bénéficiaire

Certaines pratiques permettent d'initier un échange avec une personne mutique.

- **Recours à la musique :** Chantonner, siffler, mettre de la musique, etc.
- **Parler du passé :** Regarder des photos, parler de leur jeunesse, etc.
- **Accepter les silences** et les temps de réflexion lors des échanges.

#### Valider les émotions

Constater l'émotion plutôt que l'ignorer ou l'interroger améliore le bien-être émotionnel.

**Exemple :** Si la personne pleure, il est préférable de dire « Je vois que vous pleurez. Est-ce que je peux faire quelque chose ? », plutôt que « Il ne faut pas pleurer ! ».

## Gestionnaire des Services d'Autonomie à Domicile (SAD)

Son rôle est d'intégrer les heures de lien social au sein des plannings, en prenant en compte les besoins des personnes et les contraintes des professionnels. Il a en charge l'accompagnement des professionnels mais aussi des bénéficiaires et de leur famille. Il est également le mieux placé pour accompagner la synergie avec les autres partenaires territoriaux.

### + Ses actions

#### Accompagner les professionnels dans la réalisation des heures de lien social

Organiser des réunions internes dédiées, favoriser les échanges avec les équipes du département, prévoir des temps de formations, etc.

#### Assurer la sécurité et le soutien des professionnels

Les difficultés du métier nécessitent un accompagnement : numéro d'urgence, suivi psychologique, etc. En dehors des comportements liés aux pathologies, les violences (racistes, sexistes, etc.) ne doivent pas être tolérées et peuvent mener à la suspension ou l'arrêt des heures de lien social.

#### Proposer des formations dédiées au lien social

Il est nécessaire de former les équipes au lien social et d'adapter les modalités de formation aux contraintes des professionnels (transport, planning, etc).

#### Renforcer les liens au sein des équipes du SAD

Il est nécessaire de favoriser les échanges et la collaboration entre les professionnels d'un même SAD, afin de lutter contre leur isolement professionnel, de faciliter le partage d'expériences et de bonnes pratiques.

**Exemple :** Activités, groupes d'échanges, binôme, etc.

#### Assurer autant que possible une stabilité des intervenants et des plannings

Les bénéficiaires sont davantage intéressés par les heures de lien social si elles sont assurées par la même personne.

## Évaluateur des Equipes Médico-Sociale du département (EMS)

Son rôle est d'évaluer les besoins et capacité de la personne (détermination du GIR) et de lui proposer un plan d'aide adapté. Il est en charge de la présentation des heures de lien social aux personnes âgées.

### + Ses actions

#### Échanger avec les SAD pour faciliter la mise en œuvre du dispositif au lancement

#### Expliquer le dispositif aux bénéficiaires

En cas de refus ou d'hésitation de la part du ou de la bénéficiaire, vous pouvez lui proposer de tester les heures de lien social sur un temps donné.

#### Être attentif aux signaux d'isolement et au sentiment d'isolement lors de l'entretien d'évaluation

- Existence et degré d'implication d'un aidant
- Présence de la famille et récurrence des contacts
- Mobilité de la personne
- Liens avec le voisinage
- Ressenti de la personne, évaluation de ces besoins et envies d'interactions