

# Comme *les* **Autres**

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rebondir  
Ensemble

---

Présentation générale



# Notre activité

Accompagnement social de personnes devenues handicapées moteur après un accident dynamisé par le sport et les sensations fortes.



© Nicolas Jacquemin

## Nos missions



- Permettre un rebond dynamique vers une vie personnelle, sociale et professionnelle épanouie.
- Participer aux changements de regards sur le handicap.

# Notre histoire

A l'origine, une **histoire personnelle** et un rebond réussi qui a inspiré nos actions.

Comme les Autres est issue de l'expérience de rebond de **Michaël Jérémiasz**, devenu paraplégique à la suite d'un accident de ski ; une **épreuve de vie pour ses proches** aussi, notamment son grand frère, **Jonathan Jérémiasz**, témoin de son accident.

En **2011**, 11 ans après l'accident, ils cofondent l'association avec **Carolyn Aldrige**, la femme de Michaël.



# Les bénéficiaires

Personnes devenues handicapées moteur à la suite d'un accident, majoritairement blessées à la moelle épinière (paraplégiques et tétraplégiques).



**600** nouveaux blessés à la moelle épinière chaque année sont susceptibles d'être accompagnés par l'association. Ils sont majeurs et suffisamment autonomes pour participer à un programme intensif d'activités collectives et à sensations fortes.

*Source : Caisse Nationale d'Assurance Maladie*

## Profil majoritaire



Ce sont plutôt des jeunes hommes, généralement fragilisés socialement, psychologiquement et financièrement avant même l'accident.

*Source : Thèse SCDMED, 2010,*

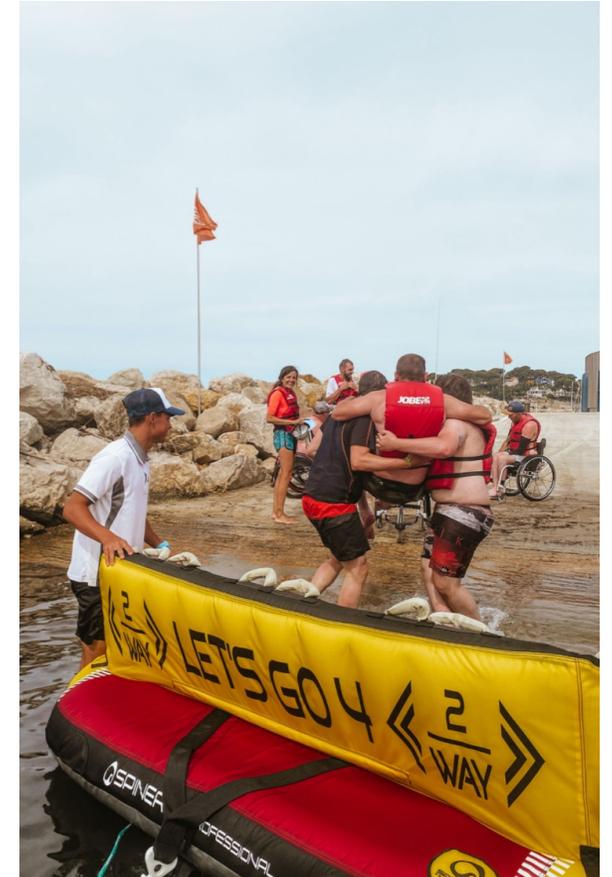
*Hélène GUESDON*

# Le défi

## Rebondir après la rupture.

Devenir handicapé suite à un accident constitue une **rupture radicale** dans un parcours de vie. Il s'agit de **tout réapprendre dans un nouveau corps**. La confrontation à une société non adaptée renforce le sentiment d'injustice et d'exclusion.

En sortie de centre de rééducation et de réadaptation, il n'existe **pas d'offre d'accompagnement spécifique** pour ces personnes dont le quotidien et les repères fondamentaux ont été profondément **bouleversés**.



# Le besoin

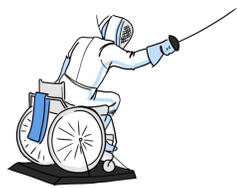
Assurer la **continuité du parcours de reconstruction** en accompagnant les bénéficiaires au moment de leur retour à la vie "ordinaire" dans leur **remobilisation globale**.

## PHYSIQUE



- Se réconcilier avec son corps
- Apprendre de **nouvelles stratégies de déplacement**
- Adapter ses moyens de transport, etc.

## PSYCHIQUE



- Lutter contre l'état dépressif via la reprise de :
- **Estime** et de confiance en soi
  - **Confiance** en l'autre
  - Capacité de **projection** dans l'avenir, etc.

## SOCIALE



- Éviter le repli sur soi
- Retrouver une **capacité à aller vers l'autre**
- Renouveler sa **sociabilité**

## PROFESSIONNELLE



- Repenser entièrement un **projet professionnel**
- Identifier et **activer les leviers d'action**

# Notre originalité

Les activités collectives suivent 3 principes d'actions permettant d'offrir une réponse adaptée à un public spécifique.

## L'expérience des sensations fortes

Par la pratique d'activités sportives, notamment des sports extrêmes.



### Objectifs

- Réconciliation avec le corps
- Reprise de confiance en soi

## Le pair accompagnement

Par le rassemblement de personnes handicapées expérimentées et récemment handicapées sur nos activités.



### Objectifs

- Partage d'expériences
- Projection positive

## La mixité handi-valides

Par le rassemblement systématique sur nos activités de participants valides\* et handicapés.



### Objectifs

- Changement de regards
- Reprise de confiance en l'autre

\*Chaque participant valide est considéré comme bénéficiaire de nos actions

# Notre accompagnement

Global, il permet un rebond dynamique à travers 3 types d'actions complémentaires.

## Un projet de suivi individuel

Avec un travailleur social



### Objectifs

- Co-construire
- Mettre en œuvre et suivre un projet personnalisé

## Activités collectives de proximité

Sportives, culturelles...



### Objectifs

- Rythmer le parcours d'accompagnement
- Favoriser le lien social et l'autonomie

## Un séjour-aventure sportif

Format le plus intensif de nos activités collectives à sensations fortes



### Objectifs

- Ouvrir le champ des possibles
- Favoriser la reprise de confiance en soi

# Notre impact depuis 2011

## Changement de regard

90% des participants valides considèrent que leur regard sur le handicap a changé suite à leur participation aux activités collectives



## Confiance en soi

80% des bénéficiaires déclarent que l'accompagnement les a aidés à prendre confiance en eux

*Evaluation d'impact réalisée par (im)prove, janvier 2017*

### EN FRANCE

1000+

personnes handicapées accompagnées en France

130+

séjours-aventure sportifs organisés

### EN REGION SUD - PACA

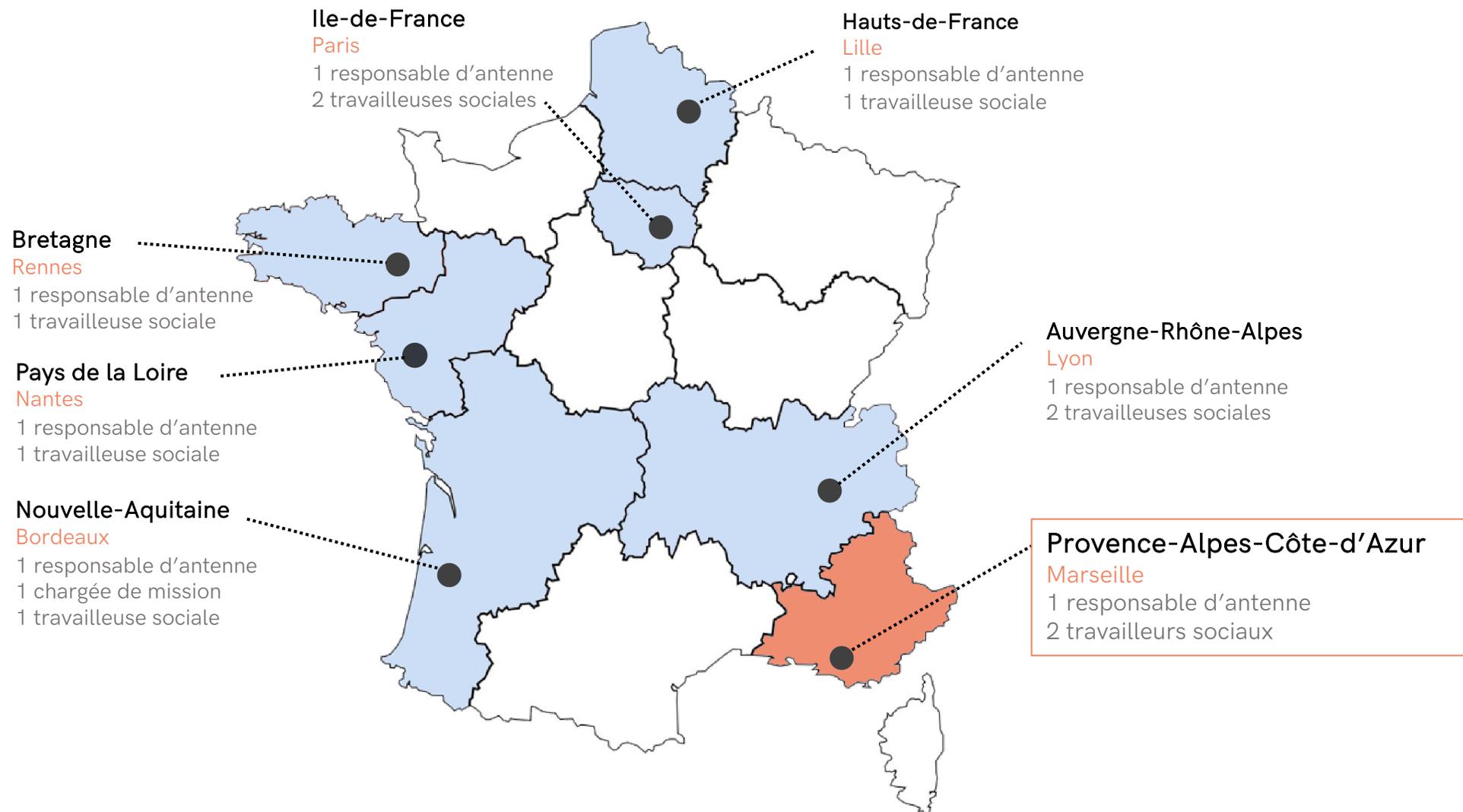
35+

personnes handicapées accompagnées par an

3+

séjours-aventure sportifs et excursions en 2023

# Notre implantation territoriale



# Nos projets en PACA

**2** projets en déploiement pour favoriser une vie sociale et professionnelle épanouie sur le long terme.

## La démarche sport-santé

Pratique physique régulière, renforcement musculaire, prévention, nutrition



### Objectifs

- Gagner en mobilité
- Favoriser la bonne santé et le bien vieillir
- Adapter ses gestes aux usages du quotidien

## Le cursus de remobilisation professionnelle

4 modules permettant l'orientation vers l'emploi



### Objectifs

- Lever les freins pouvant nuire à la réinsertion socio-professionnelle
- Révéler des aspirations et des compétences

# Ecrivons la suite ensemble !

Offrez de nouveaux horizons de vie, de plaisir et de reconstruction à nos bénéficiaires !

## Soutien financier



Pour développer nos actions et toucher un maximum de bénéficiaires

- Déduction de l'impôt sur les sociétés de 60%
- Implication des collaborateurs

## Partenariat pour l'emploi



Offrir une réponse adaptée aux aspirations et compétences de nos bénéficiaires

- Proposition d'ateliers (CV, lettre de motivation, préparer un entretien, etc)
- Stages / immersions
- Embauches

## Arrondi sur salaire



Permettre à vos salariés de s'engager pour une cause qui leur tient à cœur

- Directement via Microdon



# Ils nous soutiennent



J'aimerais que les personnes handicapées post-accidentées soient considérées et se vivent à nouveau comme les autres. Ce qui nécessite une bataille que je veux mener à leurs côtés.

**Sandrine Kiberlain**

Marraine de l'association

Je suis très heureux et fier d'avoir été choisi comme parrain de Comme les Autres. J'ai eu un coup de cœur pour ses co-fondateurs et une confiance totale en ces êtres humains en action. Si je peux faire ma part, ça sera avec un grand bonheur.



**Frédéric Lopez**

Parrain de l'association



# Votre contact



## Capucine Renault

Coordinatrice d'antenne PACA

M : [crenault@commelesautres.org](mailto:crenault@commelesautres.org)

T : 07 85 53 32 21



PLUS D'INFOS SUR

**[commelesautres.org](https://commelesautres.org)**

ainsi que sur les réseaux sociaux



Pour tout savoir en 3 minutes,  
c'est ici :



<https://www.youtube.com/watch?v=XLUUgqhcyj8>