



AAF31



FICHE : DOMOTIQUE, AIDES NUMÉRIQUES ET INTELLIGENTES AU SERVICE DE L'AUTONOMIE 1/2

Association AAF31 | Accompagner avec bienveillance | ✉ contact@aaf31.fr



1. LA RÈGLE D'OR : LA TECHNOLOGIE EST UN OUTIL

Domotique, aides numériques et intelligentes sont des outils de compensation, pas des substituts à la relation humaine. Leur usage doit rester éthique et choisi.

- **OBJECTIF** : Transformer l'obstacle du quotidien en action simple. 🌿
- **BÉNÉFICE** : Réduire l'anxiété, la fatigue et les risques. 😊
- **MESSAGE CLÉ** : "Je peux encore le faire seul!". Redonner du pouvoir d'agir et renforcer l'estime de soi. 💪

2. ANALYSE DES BESOINS

- **L'ACCUEILLANT** : Identifie les moments de la journée où l'accueilli est en difficulté (ex: peine à fermer les rideaux).
- **L'ENTOURAGE** : Peut aider au financement (et à la vérification des coûts) ou à la configuration technique des appareils (avec assistance tierce si nécessaire).
- **L'ACCUEILLI** : Choisit les outils qui lui semblent les plus "aidants" selon ses préférences.



3. SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

Vérifier la puissance ou ajouter un répéteur 30-50€

ÉQUIPEMENTS & objets connectés	USAGE PRATIQUE	BÉNÉFICE	ACCESSIBILITÉ €
Enceintes à commande vocale	"Siri, appelle ma fille" "Alexa, mets de la musique" "Ok google, allume la lumière"	Lien social - Musique - Lumière (sans effort)	Très accessible : 30-150€ (Musique sans pub avec abonnement)
Éclairage intelligent	Ampoules connectées - Allumage auto - Balisage	Prévention des chutes : balisage nocturne	Accessible : install. par pièce, 15-50€ par élément
Prise connectée (ou modules ajoutés)	Rendre "connecté" l'appareil branché	Bénéfices variés (utilisation de l'existant)	Accessible : install. par pièce, 15-30€ par prise
Volets, rideaux connectés	Programmation horaire, commande centralisée ou individuelle	Respect du rythme circadien	Modérée-élevée : peut nécessiter intervention prof., 150-500€ par ouverture
Capteurs, radars : Ouverture de porte - Chutes - Mesure de respiration - Eau - Fumée ...	Alerte sonore et notification sur téléphone de l'aidant	Alerte en cas d'anomalie sans intrusion visuelle	Accessible : 20-100€ par capteur (certains nécessitent un abonnement)
Rappels mémoire	Écrans ou piluliers connectés	Aides pour : Médicaments (avec cadrage médical) et rendez-vous	Modérée : Piluliers connectés sophistiqués, plus coûteux que les applications, 50-300€
Accessoires de lit ou de lit médicalisé *	Capteur de levé - Commandes vocales de motorisations - Mvts anti-escarres - Pesée	Boire seul - Surveillance bienveillante - Sécurité	Modérée-élevée : 150-800€
Smartphone - Tablette - Montre connectée	Pilotage domotique - Réception d'alertes - Visio avec proche ou corps médical - Suivi de santé	Centralise - Rassurance - Sécurise	Accessible à élevée : Smartphone-Tablet, 150-900€ Montre, 80-500€

* Astuce économique : utiliser une sonnette WIFI (ne substitue pas la surveillance)

Aides possibles : l'APA, la PCH, la Caisse de retraite, le crédit d'impôt pour l'installation – solliciter une assistante sociale ou un ergothérapeute avant tout achat important identifié comme répondant à un besoin.



UN DOUTE ? UNE QUESTION ?

Contactez-nous : contact@aaf31.fr

AAF31 - ASSOCIATION des ACCUEILLANTS FAMILIAUX de la HAUTE-GARONNE
pour les personnes âgées et les adultes en situation de handicap - aaf31.fr



FICHE : DOMOTIQUE, AIDES NUMÉRIQUES ET INTELLIGENTES AU SERVICE DE L'AUTONOMIE 2/2

Association AAF31 | Accompagner avec bienveillance | ✉ contact@aaf31.fr



4. PILIERS DE L'INSTALLATION RÉUSSIE

- 1 **Analyse du besoin** : Identifier la difficulté physique, sensitive ou cognitive pour adapter l'outil
- 2 **Partenariat tripartite** : Dialogue : Accueilli (acceptation) - Accueillant (aide au choix) - Entourage (financement)
- 3 **Accessibilité** : Privilégier la voix, les automatismes et les pictogrammes (EX: FALC 'Facile à Lire Facile à Comprendre')
- 4 **Sécurité & continuité** : Alimentation de secours & mode manuel - Vérifier compatibilité matérielle & sécurité réseau
- 5 **Ethique** : Vie privée - Aide technologique sans intrusion (consentement) - 'Démédicaliser' l'image des équipements
- 6 **Test** : Accompagner l'apprentissage progressif et réévaluer régulièrement

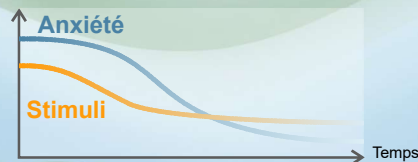
5. ALLER PLUS LOIN

La domotique peut apaiser les troubles en modulant les stimuli de l'environnement sensoriel :

Baisser automatiquement l'intensité lumineuse pour apaiser



Diffuser une musique douce comme diversion sensorielle



Nouveautés (IA, Startups Medtech & e-santé) : Toujours rester en veille face aux problématiques et ne pas hésiter à utiliser l'Intelligence Artificielle (LLM) au quotidien, avec éthique, et en restant dans son champ de compétence.



6. MÉDIATION AFFECTIVE et/ou ROBOTIQUE(Prospective)

Modèle	Fonctionnement	Objectif thérapeutique
Phoque PARO (coût élevé aujourd'hui)	Réagit aux caresses et à la voix	Apaisement : réduit l'agitation et l'anxiété
Animaux Joy for All (prix raisonnable)	Chiens/chats robotisés ultra-réalistes	Lien affectif : présence rassurante
Poupées d'empathie non robot. (prix raison.)	Poupées lestées au regard décentré	Réveille l'instinct de 'prendre soin'
Cutii Borne interactive (abonnement abordable)	Appels vidéos - Jeux - Sorties virtuelles - Assist.	Lien social-Autonomie Relation avec l'extérieur

! Ne pas forcer l'usage et ne jamais tromper (c'est un "objet") mais il est à traiter avec respect.

À l'horizon 2040, de nouveaux robots assistants (cobotique de service, plus abordable, héritée des actuels Pepper+, AGIBOT X2, Optimus ou Navel) sauront apporter un verre d'eau, anticiper une chute, patrouiller la nuit ou servir de relais émotionnel. Ces "compagnons" agiront comme des anges gardiens technologiques 24h/24, permettant ainsi à l'humain de se concentrer sur l'attention, l'empathie et le sentiment.



UN DOUTE ? UNE QUESTION ?

Contactez-nous : contact@aaf31.fr

AAF31 - ASSOCIATION des ACCUEILLANTS FAMILIAUX de la HAUTE-GARONNE pour les personnes âgées et les adultes en situation de handicap - aaf31.fr