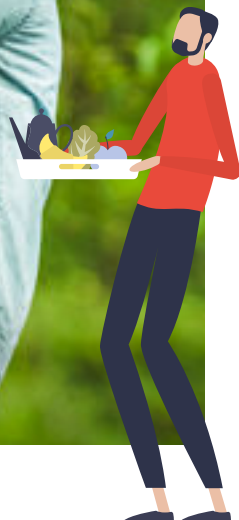


AGIR ET SE PRÉSERVER

EN TANT QU'AIDANT FAMILIAL

LIVRET DE SENSIBILISATION



QUI SONT LES AIDANTS FAMILIAUX ?

Il suffit parfois d'un événement inattendu — une maladie, un accident, un vieillissement — pour que notre quotidien bascule et que nous devenions aidant sans même nous en rendre compte. Nous sommes tous susceptibles, à un moment de notre vie, d'accompagner un proche fragilisé : un parent âgé, un enfant en situation de handicap, un conjoint malade...

Être aidant, c'est venir en aide de manière régulière et souvent silencieuse, sans en faire un métier, à une personne en perte d'autonomie.

C'est un geste d'amour, de responsabilité, mais aussi un rôle qui peut peser sur le corps, l'esprit et la vie sociale.

Selon la COFACE, un aidant est « une personne non professionnelle venant en aide à un proche dépendant, pour tout ou partie des activités de la vie quotidienne ».



8,3
MILLIONS

d'aidants en France¹

.....

54%

des aidants sont des

FEMMES²

.....

20%

DES FRANÇAIS

aide un proche dépendant³

.....

70 000

JEUNES

aidants scolarisés⁴

.....

¹ Enquête Handicap-Santé, Insee

² Baromètre 2024

³ Fondation April, 2023

⁴ Baromètre 2024

DES PROFILS MULTIPLES, DES RÉALITÉS DIFFÉRENTES

Conjoint aidant

« Mon mari est tombé gravement malade il y a deux ans. Depuis, ma vie tourne autour de ses soins, de ses périodes de mieux et de rechute. Je me suis mise entre parenthèses. »

Un conjoint aidant accompagne jour après jour la personne aimée, souvent au détriment de ses propres besoins.

Parent aidant

« Ma fille est atteinte d'un lourd handicap. J'ai arrêté de travailler pour être présente. Je culpabilise parfois de ne pas être aussi disponible pour mes autres enfants. »

Être parent aidant, c'est jongler entre amour, devoir, travail et fatigue, tout en cherchant un équilibre fragile.

Enfant aidant

« Ma maman est âgée, elle vit seule. Je suis son seul enfant donc forcément, s'il y a des courses à faire, des papiers à remplir ou le quotidien à organiser, c'est moi qui m'en charge ! »

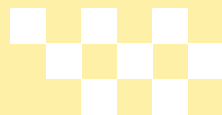
Ces aidants-là, souvent en activité, cumulent responsabilités familiales, professionnelles et affectives.



**Un aidant c'est aussi
un ami, un voisin,
un autre proche**

Élève ou étudiant, frère, sœur, enfant, il soutient un proche tout en poursuivant sa scolarité. Un rôle parfois invisible, mais déjà lourd à porter.

DIFFÉRENTES MANIÈRES D'AGIR



L'aide peut prendre de nombreuses formes :

- Soins et nursing (toilette, habillage, prévention de l'incontinence...)
- Accompagnement à l'éducation et à la vie sociale
- Soutien psychologique
- Démarches administratives
- Coordination avec les professionnels
- Surveillance et vigilance
- Aide à la communication
- Activités domestiques (ménage, repas, etc.)
- Et bien d'autres



**Chaque geste compte.
Chaque forme d'aide est précieuse, même lorsqu'elle semble "ordinaire".**

La fatigue, le stress, l'isolement ou la perte de repères peuvent s'installer progressivement.

Aider ne doit pas signifier s'épuiser.



IMPACTS SUR LA SANTÉ

Être aidant, c'est donner beaucoup.
Mais cela a un coût. Selon les études :

57%
DES AIDANTS

déclarent des problèmes de santé
liés à leur rôle

.....

1 SUR 3

se sent isolé.

.....

44%

cumulent emploi et aidance

.....

Les impacts concernent la santé
physique, psychologique et sociale :
fatigue, stress, isolement, déséquilibre
vie pro/vie perso

Selon une enquête de 2017 de la
Fondation France Répit auprès de
1000 aidants :



**15% des aidants
étaient extrêmement
fatigués et 8%
avaient extrêmement
besoin de répit.**



SIGNAUX D'ALERTE DU BURN-OUT DE L'AIDANT

**Quand la fatigue devient chronique, quand l'envie s'éteint,
quand tout semble "trop", il est temps de s'arrêter un instant.**

Quelques signes à ne pas négliger

- Fatigue persistante malgré le repos
- Perte ou prise de poids visible, prend moins soin de son corps, changement général de l'apparence,
- Irritabilité, perte de patience
- Troubles du sommeil
- Retrait social, familial ou professionnel
- Baisse de concentration
- Perte d'intérêt pour les loisirs ou les relations sociales



Prendre un instant pour soi : s'auto-évaluer

- Est-ce que je dors bien ces derniers temps ?
- Ai-je de l'appétit ?
- Est-ce que je prends des médicaments ?
Suis-je suivi par un médecin ?
- Est-ce que je parle de mes difficultés ?
- Ai-je encore des moments pour moi ?
- Est-ce que je pratique une activité physique ?
- Suis-je souvent anxieux ou inquiet ?



Outil utile pour aller plus loin
« Mon Journal Santé d'Aidant »
– Association Avec Nos Proches

Prendre soin de soi quand on est aidant



☀ **Parler et demander de l'aide**

Ne pas rester seul est une première force.
De nombreuses lignes et associations sont là pour écouter et accompagner.

- Ligne nationale d'écoute : 0 800 360 360
- Association À Vos Proches : 01 84 72 94 72 (8h-22h)
- Autisme Info Service : 0800 71 40 40
- La ligue contre le cancer : 0 800 940 939
- Groupes de parole : France Alzheimer, Ligue contre le cancer, Association Française des Aidants
- Services sociaux et médecine du travail



☀ **S'accorder du répit**

Des relais à domicile, plateformes de répit et associations locales peuvent prendre le relais quelques heures ou quelques jours.

- Relayage à domicile – professionnel qui prend le relais.

[Ma Boussole Aidants](#)

[Soutenir les Aidants](#)

[Bulle d'Air](#)

- Plateformes de répit – soutien, formation, écoute

[Portail « Pour les personnes âgées » annuaire des plateformes en France](#)

[Portail « Pour les personnes en situation de handicap »](#)

Prendre soin de soi quand on est aidant

☀ **Se former et valoriser ses compétences**

Être aidant, c'est aussi développer des qualités humaines et organisationnelles précieuses écoute, rigueur, adaptation, patience, gestion des plannings, suivis administratifs... Ces savoir-faire peuvent être reconnus dans une VAE (Validation des Acquis de l'Expérience) ou mis en avant dans un CV.

D'autres aides peuvent être mises en place comme l'adaptation du logement, des équipes mobiles, n'hésitez pas à solliciter l'aide des acteurs de votre territoire.

ACTEURS DU TERRITOIRE



Médecine du travail	Prévention, adaptation du poste
Assistant(e) social(e)	Aide administrative, orientation
Médecin traitant	Suivi, détection de l'épuisement
CCAS / CLIC	Orientation et accompagnement local
MDPH	Dossiers handicap, PCH, AAH, aides financières
France Assos Santé	Soutien et défense des droits des usagers
Fonds de secours de la CPAM	Aide financière exceptionnelle – sur validation de dossier
Mutuelle Complémentaire	Aides et accompagnement spécifique : « nos services inclus » comme le conseil social, les actions solidaires, assistance de vie quotidienne, aides administratives, permanences etc.

FONCTION PUBLIQUE

DES DISPOSITIFS EXISTANTS

Congé spécifique pour aidants

- Pour s'occuper d'un proche dépendant ou en situation de handicap
- Ouvert aux agents de la fonction publique
- Peut être pris en plusieurs fois
- Durée : 3 mois renouvelables, jusqu'à 12 mois max sur toute la carrière
- Non rémunéré par l'employeur
- Possibilité de toucher l'AJPA (allocation journalière par la Caf ou la MSA)
- Demande via le formulaire Cerfa n°16108*01



Temps partiel pour donner des soins à son proche

- Permet un temps partiel pour aider un proche : époux/épouse, partenaire de Pacs, enfant ou parent
- Pour un proche handicapé, gravement malade ou accidenté
- L'administration ne peut pas refuser la demande
- Existe aussi en version télétravail pour proche aidant

Don de congés

- Un agent peut donner anonymement des jours de congé (RTT, congés annuels...)
- Pour un collègue qui accompagne un proche gravement malade ou handicapé
- Le bénéficiaire peut ainsi prolonger son absence sans perte de salaire
- Possible dans les 3 fonctions publiques (État, territoriale, hospitalière)



AIDES FINANCIÈRES

AJPA (allocation journalière du proche aidant)	64,54 €/jour – max 66 jours (CAF / MSA) https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R57305
AJPP (allocation journalière de présence parentale)	Pour un enfant gravement malade
Crédit d'impôt	Pour dépenses liées à l'aide à domicile
APA (allocation personnalisée d'autonomie) PCH (prestation de compensation du handicap)	Aides à la personne dépendante

Liste non exhaustive

RESSOURCES UTILILES

Ligne nationale d'écoute	0 800 360 360
Besoin de répit : 17 fiches pour les aidants	https://solidarites.gouv.fr/besoin-de-repit-17-fiches-repere-pour-les-aidants
Cafés des Aidants	www.cafesdesaidants.com
France Assos Santé	www.france-assos-sante.org
Association Française des Aidants	www.aidants.fr
CAF	www.caf.fr

Liste non exhaustive



Être aidant, c'est un
engagement fort.

Pour aider
durablement,
il faut aussi prendre
soin de soi.



AGENTS PUBLICS COMME VOUS

Nos conseillers de proximité sont à même de comprendre vos besoins et sont au service de votre santé.

Pour vous faciliter la vie et répondre à vos questions, ils sont présents sur plus de 30 points de contact à Paris et dans sa proche banlieue.

Trouver mon correspondant



Plus d'informations

01 49 76 12 48

www.mutcomplementaire.fr

Vous préférez venir nous voir ?

12 rue du 4-Septembre 75002 Paris

Du lundi au vendredi de 8h15 à 16h



Suivez-nous !



Informations non contractuelles.