



RÉPIT, SOUTIEN, ASTUCES...

Aidants,  
**vous y  
avez droit ?**

**6 idées**  
pour aider  
sans s'épuiser

## SOMMAIRE

- 1 • **Vous pouvez être** aidé vous aussi ..... p. 3
- 2 • **Vous pouvez déléguer** en confiance ..... p. 5
- 3 • **Vous pouvez avoir** une relation harmonieuse avec votre aidé ..... p. 10
- 4 • **Vous pouvez être** formé ..... p. 16
- 5 • **Vous pouvez prendre** soin de vous ..... p. 18
- 6 • **Vous pouvez faire** une pause ..... p. 20

## VOUS POUVEZ être aidé vous aussi

Vous êtes 8.3 millions de Français(es) à apporter régulièrement et bénévolement une aide à un proche dépendant.

Cet engagement, vous l'avez peut-être librement consenti... mais il représente malgré tout une vraie charge : pour 16 % d'entre vous, l'aide apportée à un proche vous occupe plus de 20 h par semaine<sup>1</sup>...

Comme la majorité des aidant(e)s, vous êtes encore jeune (76 % de moins de 65 ans) et en activité (52 %)<sup>2</sup>.

Aider un proche malade ou atteint de handicap a des conséquences non-négligeables sur votre organisation, vos "autres" vies (professionnelle, sociale, familiale...):

- dans 8 cas sur 10, vous avez des difficultés à concilier vie d'aidant et vie professionnelle,
- vous êtes 9 aidants sur 10 à souffrir de stress, d'anxiété, de fatigue<sup>3</sup>...

**On pourrait finalement résumer tous ces chiffres  
en une simple phrase :**

**Vous prenez beaucoup de temps pour votre proche.**



## Vous ne pourrez pas tout assumer seul(e)

Un proche dépendant a eu besoin de vous. Vous avez pris les choses à bras-le-corps et vous êtes dévoué(e) pour lui apporter toute l'aide possible. Vous voici donc, sans forcément connaître ce mot, devenu un "aidant" et peut-être même "l'aidant principal".

Et jusqu'ici, vous tenez le choc ? Vous parvenez à jongler entre vos différentes vies sans trop de soucis ? Bravo ! Mais rien ne garantit que ce sera toujours le cas... L'état de votre proche pourrait se dégrader, vous pourriez avoir un coup de moins bien... Pour des dizaines de raisons, l'équilibre que vous avez trouvé est fragile.

À l'inverse, vous sentez déjà que c'est compliqué ? Vous êtes présent(e) partout où l'on a besoin de vous, mais rarement avec la sensation d'être pleinement disponible ?

Dans tous les cas, il n'est jamais trop tôt pour demander de l'aide, auprès :

- des organismes et institutions qui sauront vous aiguiller et vous renseigner,
- des proches, collègues, amis... qui seront là quand vous en aurez besoin,
- des professionnels médico-sociaux.

## Qui peut vous aider ?

En dehors des organismes publics (Conseil départemental, CCAS, CLIC), des services des caisses de retraite (la vôtre ou celle de votre proche), vers qui vous tourner pour obtenir écoute, conseil et aide ? Nous vous conseillons de vous ouvrir et de partager votre situation :

- à votre **entourage amical et familial**, pour obtenir des coups de main ponctuels, un relais de temps en temps...
- à votre **entourage professionnel**, pour faire connaître votre situation et peut-être obtenir des aménagements sur votre poste,
- à d'**autres aidants**, qui sauront partager leur expérience et vous prêter une oreille compréhensive, notamment via des groupes de paroles...
- à des **professionnels**, si c'est d'une aide plus structurée dont vous avez besoin.

## VOUS POUVEZ déléguer en confiance

Dans la majorité des cas, l'aidant est le "proche le plus proche" d'une personne dépendante, il peut être :

- le conjoint,
- l'enfant ou les enfants,
- le frère ou la soeur,
- le père ou la mère d'un enfant en situation de handicap.

Parce qu'il est ce "très proche", l'aidant endosse naturellement cette responsabilité, sans toujours mesurer l'implication que cela représente... ni l'aide dont lui-même va avoir besoin.

Or, il en aura l'usage ! En fonction de l'état de dépendance de l'aidé, ce dernier va avoir besoin d'une présence plus ou moins fréquente à ses côtés. Et pour l'aidant, ce ne sera pas toujours compatible avec une vie professionnelle, de famille, sociale... prenante par ailleurs. Il faut donc trouver des "suppléants" capables d'épauler au besoin, et d'organiser au mieux les temps de présence de chacun.



## Trouver des “relais” dans votre entourage

Première piste, pour que la responsabilité de l'aidant ne repose pas que sur vos épaules :

### Votre cercle proche.

Il peut s'agir :

- d'autres membres de la famille à solliciter, prêts à vous épauler, à donner de leur temps,
- des voisins ou amis de votre proche que vous pouvez solliciter de temps en temps ou régulièrement.

Leur soutien peut prendre des formes bien différentes. Certains accompagneront votre aidé à ses rendez-vous médicaux ou à faire ses courses. Certains passeront quelques heures avec lui pour lui changer les idées, assumeront des démarches administratives qui vous rebutent, d'autres encore lui passeront simplement un coup de téléphone...

Pour lui, comme pour vous, chaque petit coup de pouce est bénéfique, ne serait-ce qu'au plan moral et psychologique. Vous, en qualité d'aidant principal, avec les aidants secondaires, formeraient une équipe gagnante, au bénéfice de votre aidé et tout en facilitant votre vie d'aidant.

### Et au travail ?

La situation d'un aidant encore en activité (soit plus de la moitié d'entre vous), est loin d'être simple... D'après une enquête menée pour le compte de l'association France Alzheimer<sup>1</sup> :

- 8 aidants sur 10 avouent avoir des difficultés à concilier vie d'aidant et vie professionnelle,
- plus de 4 sur 10 estiment que leur évolution professionnelle est freinée en raison des contraintes de leurs responsabilités d'aidant,
- ... et à peine 2 sur 10 déclarent être accompagnés par leur entreprise.

La solution ? Identifier les collègues, supérieurs, responsables des ressources humaines à qui vous pouvez parler sans crainte de votre situation. Et trouver des solutions pour aménager votre temps, prendre un congé ou mieux concilier vos obligations professionnelles et vos responsabilités d'aidants.

## S'appuyer sur les bons professionnels

Solliciter l'entourage est un premier réflexe. Mais il n'est pas toujours gagnant : peut-être n'avez-vous ni famille ni appui disponible ? Ou habitant trop loin pour vous faire seconder efficacement ? Dans ce cas, vous devrez vous tourner vers des aidants professionnels.

Ces professionnels peuvent être de 2 sortes :

- des médecins, soignants, auxiliaires de vie aptes à s'occuper de votre proche : du gériatre au généraliste, en passant par le psychomotricien, tous ont leur spécificité, et leur rôle à jouer dans la santé et le bien-être de votre proche
- des professionnels pour vous en tant qu'aidant. Ils apportent un coup de pouce ponctuel, des informations précieuses, un soutien psychologique, du recul ou des bons réflexes à adopter au quotidien... Voici à qui vous pouvez faire appel, selon vos besoins.

## À qui faire appel ?

Vous avez besoin...	À qui vous adresser ?	Ce qu'ils peuvent vous apporter	Condition
D'informations et de conseils		Le programme relationnel d'Essentiel Autonomie offre une foule d'informations et de conseils sur vos droits et votre vie d'aidant.	
De faire le point, et d'être orienté(e)		Un bilan sur votre situation, puis une orientation vers les groupes de parole ou ateliers qui vous aideront le mieux.	à partir de 50 ans
D'écoute et d'entraide		Une communauté d'aidants en ligne pour échanger astuces, témoignages et soutien.	
		Maisons des aidants, cafés des aidants... des lieux pour dialoguer et prendre du recul sur vos difficultés. Les Plateformes accompagnement et de répit qui apportent du soutien aux proches aidants.	
D'améliorer la vie de votre proche chez lui...		Ce service de l'Agirc-Arrco vous permet de bénéficier d'un diagnostic (et de pistes concrètes) pour rendre le domicile de votre proche plus adapté.	<ul style="list-style-type: none"> <li>à partir de 75 ans</li> <li>coût : 15 €</li> </ul>
... de faciliter ses sorties		Ils organisent le déplacement de votre proche, viennent le chercher et le ramènent... quand vous ne pouvez pas être présent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>à partir de 75 ans</li> <li>coût : 15 € pour le premier chéquier</li> </ul>
D'une aide à domicile pour un temps		Sous 48h, un conseiller organise la venue d'un auxiliaire compétent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>à partir de 75 ans</li> <li>ne pas bénéficier déjà d'un plan d'aide</li> </ul>
De trouver un lieu de vie adapté à l'avancée en âge		Un diagnostic clair sur la possibilité ou non de laisser votre proche vivre chez lui, et un accompagnement complet pour trouver une maison de retraite le cas échéant.	



### Apprendre à “lâcher prise” avec les soignants

Vous vous occupez de votre proche tous les jours. Vous le/la connaissez par cœur. Et vous avez parfois du mal à accepter “l'intrusion” des professionnels de santé qui viennent lui prodiguer des soins ?

C'est tout à fait normal... mais c'est contre-productif ! Le soignant ne cherche pas à “prendre votre place”. Et il a besoin de vous pour mieux appréhender les besoins et les craintes de votre proche. De votre côté, vous n'avez sans doute pas les compétences médicales dont votre aidé a besoin.

Alors faites équipe ! Mettez au point un système qui vous convient pour :

- échanger sur l'état de votre proche,
- être prévenu en cas d'absence ou de report d'un rendez-vous,
- faire part aussi aux soignants de vos doutes, vos inquiétudes...

Plus la relation aidant-soignant sera harmonieuse et franche, plus votre proche bénéficiera des soins et de l'attention dont il a besoin.



### OUTILS PRATIQUES

Pour bien organiser la présence, auprès de votre proche d'amis, de membres de la famille, et de professionnels, deux outils bien utiles :

- un planning de la semaine (voir page suivante), à imprimer et à placer dans l'entrée, sur le frigo... pour permettre à tous les visiteurs de voir, d'un coup d'œil, les activités et rendez-vous de votre proche,
- un “carnet de liaison”, à imprimer et à laisser bien en vue pour que chaque visiteur y indique les informations utiles sur l'état de votre proche.

Il est également possible de créer des groupes sur les réseaux sociaux, sur Whats'app ou encore utiliser un agenda partagé à l'aide d'applications mobiles.



# 2

## VOUS POUVEZ déléguer en confiance

### Planning hebdomadaire

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
LEVER							
MATIN							
DÉJEUNER							
APRÈS-MIDI							
COUCHER							
NUIT							

## VOUS POUVEZ AVOIR une relation harmonieuse avec votre aidé

Vous n'y étiez sans doute pas préparé, et votre proche non plus : passer d'une relation "classique" (conjoint, parent-enfant...) à celle qui lie l'aidant à l'aidé n'a rien d'évident. Le changement est brutal, et la dépendance peut engendrer des tensions, des blocages, et des incompréhensions. Vous vivez une expérience similaire ?

Voici comment renouer le dialogue et apaiser les tensions.

### Prendre la mesure des conflits

Lorsqu'on bascule dans une relation aidant-aidé, les attentes et les exigences sont fortes, de part et d'autre. Interrogés par l'IFOP dans le cadre d'un sondage<sup>2</sup>, les aidants de personnes malades dressaient un tableau assez net du rôle qui est le leur.

Les aidants de ces malades (atteints, dans l'ordre, de cancers, Alzheimer, handicap physique, Parkinson ou sclérose en plaques) endossent donc une triple responsabilité : morale, pratique, et médicale. Un constat qu'on peut généraliser pour à peu près toutes les situations d'aidance.

### Pour vous, être proche d'une personne gravement malade, c'est ... ?

Source : étude «Les Français et les proches de personnes atteintes de maladie grave», IFOP, 2012 \*2



### La dépendance, source de conflits

Dans cette nouvelle relation qui se met en place, l'aidant prend donc énormément de choses en charge. Et, outre le temps, l'investissement, et donc la fatigue induite, il supporte une lourde charge psychologique : anxiété, tristesse, colère... sont des émotions qui sont souvent présentes chez l'aidant.

Mais les choses ne sont pas forcément beaucoup plus simples chez l'aidé ! Accepter l'aide d'un proche, même si elle s'avère nécessaire, n'est pas naturel. Le sentiment de dépendance et d'être "inutile" génère aussi frustration, agacement, agressivité. Il peut se traduire alors par un renfermement sur soi et le mutisme.

Et, au-delà de ces conflits "quotidiens", plusieurs situations peuvent servir de déclencheur :

- un proche qui refuse l'aide apportée,
- un proche qui remet en cause les choix de l'aidant,
- un différend lié au patrimoine,
- des désaccords au sein de l'entourage,
- l'entrée du proche en établissement.

### Mettre de l'eau dans son vin

Aucune de ces situations n'est «insoluble»... tant qu'elle ne s'envenime pas. La première chose à faire, c'est donc d'accepter :

- de reconnaître la réalité du désaccord, plutôt que de "faire l'autruche",
- d'accepter le point de vue de l'autre, pour qu'il prenne aussi en compte le vôtre,
- de remettre les choses à plat, sans non-dit, pour pouvoir renouer le dialogue !

### Jouer l'empathie

La situation est conflictuelle ? Raison de plus pour adopter la méthodologie mise au point par le psychologue américain Marshall Rosenberg : la "Communication Non Violente" (CNV).

De quoi s'agit-il ? En deux mots, d'une démarche qui consiste à ne pas tomber dans le jugement de l'autre, mais à faire preuve d'objectivité, et d'empathie.

Plus facile à dire qu'à faire ? Sans doute ! Mais en suivant pas à pas les étapes de la CNV, vous y parviendrez. Ces étapes sont au nombre de 4, et répondent à l'acronyme d'OSBD, pour Observation, Sentiment, Besoin, Demande.

#### 1. Observation : décrire la situation conflictuelle

Des faits, et uniquement des faits ! Cette phase consiste à décrire, sans aucune "couche" de jugement ni de subjectivité, le nœud du problème.

## 2. Sentiments : mettre des mots sur vos émotions

### Observation

Ne dites pas...	Commencez par...
<i>Tu es en retard</i>	Nous avons rendez-vous à midi, il est 12h30.
<i>Tu as décidé d'embaucher cette auxiliaire sans mon accord</i>	Embaucher cette auxiliaire, c'est une décision assez importante pour qu'on en discute ensemble avant.
<i>Tu as encore causé une catastrophe</i>	La vaisselle est cassée, heureusement toi tu n'as rien.

Dans les conflits, l'ennemi c'est le ressenti ! Vous éprouvez des sentiments ou des opinions, votre proche ne les partage pas, et c'est de cette divergence de points de vue que naît l'incompréhension.

Pour en sortir, il va vous falloir mettre des mots sur ce que votre proche ne peut pas nier : vos émotions. Evitez les accusations et les jugements, privilégiez le "je", extériorisez... Et incitez votre proche à faire de même !

### Observation

### Sentiment

Ne dites pas...	Commencez par...	... puis dites...
<i>Tu es en retard</i>	Nous avons rendez-vous à midi, il est 12h30	Je me suis dépêché(e) alors que c'est une journée chargée pour moi
<i>Tu as décidé d'embaucher cette auxiliaire sans mon accord</i>	Embaucher cette auxiliaire, c'est une décision assez importante pour qu'on en discute ensemble avant	J'ai la sensation de n'être bon(ne) qu'aux tâches ménagères pour toi, et de ne pas être écouté(e)
<i>Tu as encore causé une catastrophe</i>	La vaisselle est cassée, heureusement toi tu n'as rien	J'ai peur désormais qu'il t'arrive un accident quand tu fais la cuisine

### 3. Besoins : identifier et exprimer vos besoins

Après avoir extériorisé (avec les formes...) ce que vous avez sur le cœur, l'étape suivante consiste à exprimer ce que vous voulez. Vos besoins insatisfaits constituent le "nœud" du conflit. Mais votre proche n'a pas forcément conscience de cela. À ce stade, votre tâche consiste donc à mettre les points sur les "i". Gentiment, mais fermement.

Observation	Sentiment	Besoin
Commencez par...	... puis dites...	... poursuivez avec...
Nous avons rendez-vous à midi, il est 12h30	Je me suis dépêché(e) alors que c'est une journée chargée pour moi	J'ai besoin que tu me tiennes au courant si nos plans changent
Embaucher cette auxiliaire, c'est une décision assez importante pour qu'on en discute ensemble avant	J'ai la sensation de n'être bon(ne) qu'aux tâches ménagères pour toi, et de ne pas être écouté(e)	J'ai besoin que tu me consultes lorsque tu envisages une décision importante
La vaisselle est cassée, heureusement toi tu n'as rien	J'ai peur désormais qu'il t'arrive un accident quand tu fais la cuisine	J'ai besoin d'être rassuré(e) sur le fait que tu fais preuve de prudence

#### 4. Demande : formuler votre requête

Dernière étape de la méthode OBSD ? Exprimer une demande pour que le conflit qui vous oppose ne se reproduise plus. Mais pas n'importe quelle demande. Elle doit être :

- précise, c'est-à-dire porter sur le besoin identifié plus haut, et donc pas trop générique,
- concrète et réalisable : votre proche doit savoir exactement ce que vous attendez de lui à l'avenir -et pouvoir s'y conformer,
- formulée positivement : "j'aimerais que tu fasses ceci", plutôt que "arrête de faire cela"...

Avec cette approche, vous ne donnerez pas l'impression de formuler un ordre, mais de laisser la place à une discussion, et donc à une solution qui conviendra aussi à votre proche.

Observation	Sentiment	Besoin	Demande
Commencez par...	... puis dites...	... poursuivez avec...	... et terminez par...
Nous avons rendez-vous à midi, il est 12h30	Je me suis dépêché(e) alors que c'est une journée chargée pour moi	J'ai besoin que tu me tiennes au courant si nos plans changent	Peux-tu à l'avenir me passer un coup de fil pour me prévenir ?
Embaucher cette auxiliaire, c'est une décision assez importante pour qu'on en discute ensemble avant	J'ai la sensation de n'être bon(ne) qu'aux tâches ménagères pour toi, et de ne pas être écouté(e)	J'ai besoin que tu me consultes lorsque tu envisages une décision importante	Peux-tu la prochaine fois m'informer et m'expliquer ton choix ?
La vaisselle est cassée, heureusement toi tu n'as rien	J'ai peur désormais quand tu fais la cuisine qu'il t'arrive un accident	J'ai besoin d'être rassuré(e) sur le fait que tu fais preuve de prudence	Peux-tu me demander un coup de main avant de te mettre aux fourneaux ?

## Si nécessaire, trouver des médiateurs

Malgré tout, certains conflits sont trop profonds pour être réglés en face à face. La situation s'est envenimée, le dialogue est rompu... Bref : il faut aller chercher de l'aide ailleurs, un interlocuteur "neutre" pour aplanir les différends.

Ce bon Samaritain peut être un membre de votre entourage (famille, amis...), ou un médiateur professionnel, que vous pourrez trouver par l'intermédiaire d'associations spécialisées ou de la CAF. Il organise généralement un premier entretien préalable (gratuit), puis une ou plusieurs séances confidentielles pour renouer le dialogue.



### OUTILS PRATIQUES

#### Prenez l'aide du bon côté !

Oui, accompagner un proche dépendant occasionne des contraintes, du stress, des tensions... Mais pas seulement ! Cette nouvelle relation avec votre aidé, on le constate, est aussi l'occasion de resserrer les liens, de partager plus de choses... Ce n'est donc pas -heureusement- que du négatif !

Pour enrichir et enjoliver la relation avec votre proche, nous avons recensé [10 outils pratiques](#) aussi bonnes pour vous que pour votre proche. Et 9 autres plus particulièrement



## VOUS POUVEZ ÊTRE formé pour être un "meilleur" aidant

Aider, cela demande des compétences bien spécifiques. Les aidants l'ont bien compris : après une meilleure information sur les aides disponibles, et la possibilité d'aménager leurs horaires, être formé pour mieux répondre aux besoins de leur proche est le 3<sup>e</sup> souhait qu'ils expriment le plus souvent<sup>6</sup>.



**Il fallait y penser :**

**10 astuces toutes simples pour faciliter votre quotidien**



### La formation de l'Association Française des Aidants : un bon aperçu "généraliste" en ligne

Dispensée gratuitement en ligne, cette formation comporte 6 modules :

1. Comment appréhender la dépendance de votre proche
2. Mesurer le rôle et les responsabilités de l'aidant
3. La relation aidant - aidé au quotidien
4. Trouver votre place avec les professionnels qui soignent votre proche
5. Les gestes du quotidien : comment aider votre proche ?
6. Gérer votre vie professionnelle tout en assurant un soutien suffisant à votre proche



Plutôt conçue comme un parcours de "découverte" d'environ 3 heures au total, cette formation se révélera très précieuse dans les tout premiers temps de l'aidance, pour vous aider à bien appréhender et mettre à plat votre nouveau rôle. La preuve : 91 % des français estiment qu'une formation est nécessaire pour s'occuper d'un parent âgé<sup>7</sup>.



## Repairs Aidants : pour faire face aux situations de handicap

La formation citée page précédente est "tout-terrain", et utile à un aidant quelle que soit sa situation. Mais certains cas spécifiques nécessitent des réponses adaptées :

Et c'est pour cela que l'APF France Handicap a créé RePairs Aidants, autour de 4 grands principes pédagogiques :

1. Échanger avec des personnes qui traversent des expériences similaires,
2. Partager trucs et astuces autour des difficultés rencontrées au quotidien,
3. Développer vos savoirs avec un professionnel,
4. Construire ensemble des pistes de solutions.

En "présentiel" dans une trentaine de centres partout en France, la formation conçue par APF France Handicap va aussi beaucoup plus loin puisque 10 thèmes sont abordés au choix, du psychologique (les répercussions familiales du handicap, l'équilibre vie d'aidant - vie professionnelle, la communication...) au pratique (les aides et droits des aidants familiaux, l'alimentation, l'entretien du fauteuil roulant...).

Les modules gratuits durent entre 3 h 30 et 14 h, et RePairs Aidants peut vous aider à prendre en charge les frais de votre remplacement auprès de votre proche pendant que vous êtes en formation.

Il est préférable de contacter la délégation de l'APF la plus proche de votre domicile afin de vous assurer que le dispositif est déployé.



Pour participer à des formations près de chez vous, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie.

## Avec France Alzheimer : un guide et des formations

... sont parmi les maladies qui en demandent sans doute le plus aux proches : une surveillance quasi-permanente, des efforts constants pour maintenir le lien et la communication avec le malade..

Logique donc que France Alzheimer, l'association de référence sur ce sujet, ait développé un programme de formation adapté aux attentes des proches aidants.

Dispensée quasiment partout en France (plus de 300 villes, dans 95 départements), et totalement gratuite, la formation s'organise autour de 5 modules co-animés par un psychologue et un bénévole de l'association :

1. Connaître la maladie d'Alzheimer et ses principaux troubles
2. S'informer sur les aides (humaines, techniques, financières...) possibles
3. Accompagner au quotidien : les gestes, les temps de détente...
4. Communiquer et comprendre : maintenir l'échange, répondre aux sautes d'humeur...
5. Être l'aidant familial : comment les rôles changent, comment se ménager du répit
6. Si les aidants en formation sont concernés, deux autres modules peuvent être ajoutés « Préparer l'entrée en établissement », « Vivre en établissement »



Pas assez de disponibilités pour être formé(e) ? Trop éloigné(e) des lieux de formation ? France Alzheimer édite aussi un guide très utile pour les aidants

VOUS POUVEZ

## prendre soin de vous

C'est vrai, prendre soin d'un proche est un engagement, un sacerdoce, même, parfois. Cela demande du temps, de l'attention, et vous le faites souvent sans arrière-pensée.

Mais personne (et certainement pas votre aidé) ne vous demande de vous oublier ! Au contraire : pour bien prendre soin d'un parent, d'un conjoint, ou d'un enfant qui a besoin de votre attention, il faut commencer par prendre soin de vous, à tous les niveaux.

### Prendre soin de sa santé

Plus facile à dire qu'à faire ? C'est juste. Pourtant, les chiffres du dernier Baromètre des aidants<sup>9</sup> sont assez préoccupants :

- vous êtes en effet 31 % à estimer délaissier votre propre santé à cause de votre rôle d'aidant...
- parmi ceux d'entre vous qui constatent souffrir de nouveaux soucis de santé (ou de soucis aggravés), il s'agit à 38% de stress, 32% de perturbation du sommeil, et 30% de douleurs physiques comme les maux de dos.

On le voit bien : repousser une visite chez le docteur (parce que ce n'est jamais le bon moment), "sauter" une heure de sommeil par-ci, par-là, ou encore avaler à la va-vite un repas pour aller plus vite, c'est effectivement grappiller un temps précieux dans un emploi du temps bien chargé. Mais c'est aussi courir le risque d'être malade, fatigué(e)... et donc incapable de vous occuper de votre proche.

### Nutrition, sommeil, exercice : soyez au petit soin... avec vous-même !

Ce n'est donc pas "seulement" lorsque vous n'allez pas bien que vous devez vous soigner. C'est au quotidien ! L'hygiène de vie est primordiale dans la "course de fond" que représentent vos responsabilités d'aidant, et cela passe par :

- **un rythme régulier** c'est-à-dire à un rythme régulier et adapté à vos besoins, dans un environnement propice...
- **une alimentation équilibrée**
- de l'exercice (marche ou course à pied, natation, vélo...) [à pratiquer](#) et des activités "anti-stress" comme le yoga, le tai chi, le pilates, ou la méditation...
- **des visites régulières** auprès de votre médecin traitant, enfin, pour s'assurer que tout va bien.



## Prendre soin de son moral

Un corps sain, c'est fait. Un esprit sain, c'est important aussi ! Vous consacrer à votre aidé vous occupe bien... mais ça ne signifie pas que vous devez vous en occuper à plein temps ! Ni négliger vos "autres" proches (conjoint, enfants, amis...).

### (Re)créez-vous une vie sociale

Notre premier conseil ? Renouez avec votre entourage ! Invitez régulièrement des amis, organisez des activités avec votre famille, programmez des sorties entre amis... Ce seront autant de respirations qui feront du bien au moral, et vous permettront de retourner auprès de votre aidé avec davantage de plaisir.

### Ménagez-vous des moments à vous

Il n'y a pas que l'entourage que vous risquez de négliger en aidant un proche... Il y a vous, aussi ! En dehors des sorties, déjeuners, soirées ou week-ends en famille et entre amis, vous aurez donc besoin de temps exclusivement pour vous.

Un film, une expo, une activité créative ou sportive... Il est important de vous réserver régulièrement du temps, par exemple une fois par semaine, rien qu'à vous.

## VOUS POUVEZ faire une pause

Entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2016, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement a pour la première fois introduit dans notre législation

Concrètement ? Ce texte reconnaît que les aidants sont indispensables au bien-être de leur proche, et ne peuvent pas facilement être remplacés. La loi prévoit donc une série de dispositifs pour leur offrir des occasions de souffler.

### De temps à autre : quels congés spécifiques pour les aidants ?

Premier type de répit : celui qui vous permettra de prendre un peu de recul par rapport à votre activité professionnelle, et vous consacrer un peu à vous, à votre proche... ou aux deux.

Dans le détail, vous pouvez éventuellement prétendre à deux types de congés :

	Durée	Temps	Conditions
	3 mois consécutifs maximum (1 an en cumul sur une carrière)	Temps plein ou temps partiel	Avoir plus de 2 ans d'ancienneté dans son entreprise
Congé de solidarité familiale	6 mois maximum (3 mois, renouvelable une fois)	Temps plein ou temps partiel	Avoir un proche dans un état grave (pathologie incurable et/ou pronostic vital engagé)



### Et des vacances avec votre aidé ?

Faire un break, cela peut aussi consister en un moment d'évasion avec votre proche ou sans lui. S'il est dépendant et nécessite des aménagements particuliers, ce n'est pas forcément évident...

Pour cela, il existe :

- des solutions pour organiser des vacances avec votre proche, tels que des lieux adaptés et aménagés.
- des solutions pour organiser des vacances avec votre proche, tels que

## Au quotidien : comment trouver du temps pour soi ?

Sortir plus, vous ménager des échappées, des moments pour vos loisirs... Beau programme, mais concrètement : comment faire alors que vous jonglez sans doute déjà entre toutes vos obligations ?

Certaines solutions sont déjà détaillées dans ce guide, comme déléguer auprès d'autres aidants "secondaires" ou professionnels (voir p. 6).

Il en existe d'autres, comme par exemple :

- doter votre proche ou de solutions de téléassistance vous permettant de le laisser seul quelques heures sans crainte,
- faire appel au pour obtenir un relais occasionnel auprès de votre proche,
- opter pour des solutions d'hébergement temporaires (gardes itinérantes, accueils de jour ou de nuit en Ehpad...) ou ponctuelles (baluchonnage) comme



### MON CALENDRIER À POST-IT

#### Une méthode simple pour vous « réserver » du temps

Prenez un bloc de post-it.

1. Sur chaque post-it, marquez quelque chose que vous aimeriez faire, que vous aviez prévu de faire mais que vous avez dû repousser déjà plusieurs fois.
2. Indiquer sur le post-it le temps qu'il vous faudrait pour réaliser l'action.
3. Positionnez les différents post-it que vous venez de remplir sur votre calendrier.

Cela vous permet de « réserver » de façon visuelle certains moments de vos journées à vos activités personnelles et à ne pas les oublier.

Une fois l'activité effectuée, 2 choix s'offrent à vous :

- L'activité vous a plu et vous souhaitez renouveler l'expérience ?  
Repositionnez le post-it sur une nouvelle date !
- Vous avez moins aimé l'activité : vous pouvez jeter le post-it.

Mais attention : n'oubliez pas que si vous faites face à un imprévu et ne pouvez vraiment pas faire ce que vous aviez prévu, vous devez replacer le post-it à un autre moment !

L'hébergement	Où ?	Quand et combien de temps ?	Pour quelle situation
<b>Le baluchonnage</b>	Au domicile de l'aidé	Quelques heures ou quelques jours	Pour être remplacé(e) épisodiquement par un professionnel, sans avoir à sortir son proche de son environnement familial
<b>La garde itinérante de nuit</b>	Au domicile de l'aidé	1 à 3 passages par nuit par une équipe mobile	Si vous n'habitez pas avec votre proche ou devez vous absenter l'esprit tranquille
<b>La Halte répit détente Alzheimer de la Croix Rouge et la Halte relais de l'association France Alzheimer</b>	Dans un local dédié	Généralement 1 à 2 demi-journées par semaine	Pour les malades d'Alzheimer et affections apparentées. La structure n'est pas médicalisée, mais animée par des bénévoles formés
<b>L'accueil de jour</b>	Dans un Ehpad ou un établissement rattaché	À la journée ou demi-journée, une ou plusieurs fois par semaine	S'il est impossible de jongler entre toutes vos responsabilités, et que votre proche nécessite une surveillance
<b>L'accueil de nuit</b>	Dans un Ehpad ou un établissement rattaché	Les nuits ( en semaines et le week-end)	Pour les aidants qui ne peuvent pas ou plus garder un œil sur leur proche en soirée
<b>L'accueil familial</b>	Chez des particuliers agréés et formés (3 personnes accueillies maximum)	Quasi toutes les configurations (quotidien ou espacé, temps partiel ou complet)	Si vous avez besoin de la flexibilité qu'offre cette formule, et cherchez une alternative à un Ehpad
<b>L'hébergement temporaire</b>	Dans un Ehpad ou une Résidence Autonomie	De quelques semaines à trois mois	Après une hospitalisation, au cours de travaux travaux d'adaptation du logement, en préparation à l'entrée en maison de retraite. Ou si vous prenez des congés prolongés

**Pour toutes vos questions, contactez nos conseillers aidants au [39 96](tel:3996)**

## Sources

- 1 Sondage OpinionWay pour France Alzheimer, avec le soutien d'Humanis, 2016
- 2 «Les Français et les proches de personnes atteintes de maladie grave», IFOP, 2012
- 3 Enquête "Agir pour les salariés aidants", le Comptoir mm de la nouvelle entreprise
- 4 Sondage "Grand âge et enjeux du vieillissement", IFOP-Synerpa, 2017
- 5 Le baromètre des aidant.e.s, fondation April/BVA, 2018
- 6 Enquête "Agir pour les salariés aidants", le Comptoir mm de la nouvelle entreprise
- 7 Sondage "Grand âge et enjeux du vieillissement", IFOP-Synerpa, 2017
- 8 Le baromètre des aidant.e.s, fondation April/BVA, 2018



# ESSENTIEL **AUTONOMIE**

## **Besoin d'aide ?**

Vous pouvez nous joindre au

**39 96**

Retrouvez tous nos articles sur

