



Acteurs essentiels du maintien à domicile, ces aidants informels, qui trop souvent s'ignorent, s'impliquent sans compter jusqu'à se retrouver possiblement en situation d'épuisement, avec des conséquences négatives sur leur santé.

1 Combien d'aidants familiaux compte la France environ (2019) ?

5 millions 11 millions 8 millions 15 millions

2 L'aidant vient en aide à un proche fragilisé par (plusieurs réponses possibles) :

L'âge La maladie Le handicap Les trois

3 Au quotidien un proche a besoin de moi pour préparer et l'aider ses repas ?

Je suis aidant Je ne suis pas aidant

4 Je ne suis pas une aidante, puisque je suis sa femme !

Vrai Faux

5 Combien d'heures hebdomadaires, en moyenne, un aidant consacre-t-il à aider un proche dépendant ?

15 h 25 h 35 h 60 h

6 J'aide mon conjoint qui a besoin de moi en permanence. J'aurais besoin de soins mais je n'ai pas le temps de m'en occuper. Suis-je dans cette situation ?

Oui Non

7 Je ne supporte plus la personne à qui j'apporte de l'aide quotidiennement, je me sens fatigué(e) et je dors mal, je suis excédé(e) par tout, je ne vois plus d'amis pour rester avec mon proche, personne ne comprend ce que je vis...

Pour vous, c'est une situation...

D'épuisement de l'aidant Passagère qui ne durera pas
Normale pour l'aidant Nécessitant un accompagnement/soutien

8 Une vie sociale et des activités diverses sont-elles essentielles au bien-être de la personne dépendante ?

Oui Non

Réponses

1 En 2019, la France comptait environ 11 millions d'aidants familiaux (1 personne/5).

Ils soutiennent au quotidien un proche dépendant en raison de son âge, d'un handicap ou d'une maladie.

- Dans 90 % des cas, l'aidé est un membre de la famille, principalement les parents.
- Plus de 60 % des aidants sont aidants sans le savoir.

2 L'aidant accompagne un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap pour les activités de la vie quotidienne, et ce, à titre non professionnel.

Le proche aidé peut être un parent, un conjoint, un enfant... mais également un voisin, un ami...

3 Si au quotidien j'aide un proche à préparer et prendre ses repas, je suis aidant.

La plupart des aidants prennent en charge de multiples tâches : aide au repas, accompagnement pour aller chez le médecin, aide à la toilette, démarches administratives...

Mais également une forme d'aide invisible : souci pour l'autre, voire prise de décisions pour l'autre.

4 Je ne suis pas une aidante, puisque je suis sa femme !

FAUX. On peut à la fois être l'aidante et l'épouse de quelqu'un, bien que la «double casquette» ne soit pas toujours facile à porter. Près de 45 % des aidants sont des conjoints.

5 60 h est le nombre moyen d'heures hebdomadaires qu'un aidant consacre à un proche.

Trop souvent, on entend : «Je m'occupe de tout à la maison parce que mon épouse ne peut plus, mais c'est normal, je suis son mari !».

S'il est parfois considéré comme naturel d'aider un proche, il est aussi tout à fait naturel, voire nécessaire, de demander de l'aide à son tour.

6 J'aide mon conjoint qui a besoin de moi en permanence. J'aurais besoin de soins, mais je n'ai pas le temps de m'en occuper.

Cela est souvent le cas. Les statistiques révèlent que 75 % des aidants expriment un problème de santé et 40 % des aidants meurent avant leur proche aidé. Quand on prend soin de l'autre, il est important de ne pas s'oublier soi-même. Des aides et solutions existent.

7 Je ne supporte plus la personne à laquelle j'apporte de l'aide quotidiennement, je me sens fatigué(e) et je dors mal, je suis excédé(e) par tout, je ne vois plus d'amis pour rester avec mon proche, personne ne comprend ce que je vis...

Ces éléments sont des signes d'alerte sur votre état d'épuisement face à la situation d'aide que vous vivez. Même si vous aimez la personne, et si cette aide vous fait vous sentir utile, vous pouvez avoir besoin de repos et de soutien. N'hésitez pas à en parler autour de vous et à vous adresser à des professionnels.

8 Une vie sociale et des activités diverses sont essentielles au bien-être de la personne dépendante.

Bien entendu, les besoins dits primaires doivent être comblés. Toute personne a besoin de voir des amis ou de la famille, d'avoir des activités, de prendre l'air... pour éviter l'ennui et le sentiment d'isolement. Des dispositifs d'accompagnement existent.