

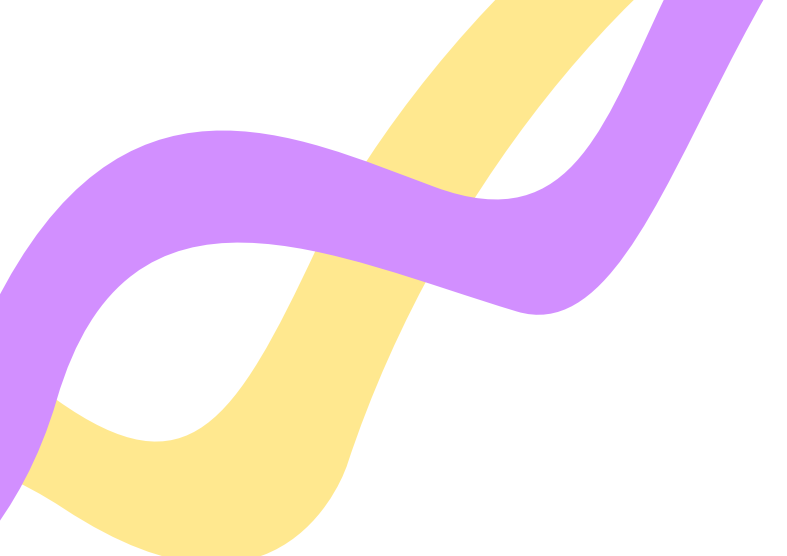


LES AIDANTS

Comprendre, accompagner et reconnaître

« Aucun aidant ne devrait avancer seul. Ensemble, reconnaissons leur engagement, soutenons leur courage et valorisons leur rôle essentiel. »





1.

Qui sont les aidants familiaux ?



Définition

Un aidant familial, également appelé proche aidant, est une personne qui apporte régulièrement une aide, à titre non professionnel, à un proche en raison de son âge, d'un handicap, d'une maladie chronique, d'une perte d'autonomie ou d'une situation de dépendance.

Cette aide est généralement apportée par amour, solidarité ou devoir familial. Elle n'est pas toujours choisie: elle s'impose souvent progressivement au fil de l'évolution de la situation de la personne aidée.

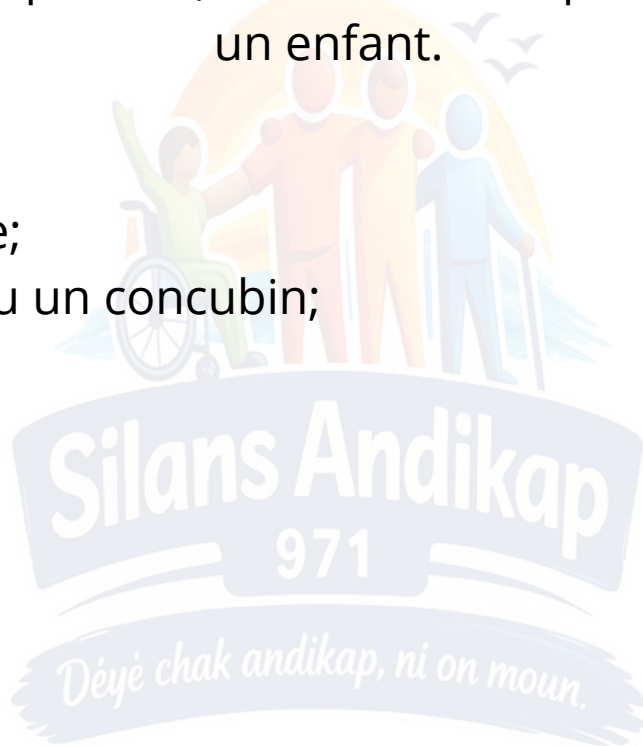
L'aidant peut intervenir quotidiennement ou de manière ponctuelle, selon les besoins. Son accompagnement est souvent indispensable pour permettre à la personne aidée de continuer à vivre à domicile, de conserver son autonomie et de maintenir une vie sociale.

Qui peut être aidant ?

Contrairement à une idée répandue, un aidant n'est pas uniquement un conjoint ou un enfant.

Peuvent être aidants:

- Un époux ou une épouse;
- un partenaire de PACS ou un concubin;
- un parent;
- un enfant;
- un frère ou une sœur;
- un grand-parent;
- un petit-enfant;
- un voisin;
- un ami proche;
- toute personne entretenant une relation stable et de confiance avec la personne aidée.



L'essentiel est la régularité de l'aide apportée, et non le lien de parenté.



Les différents profils aidants

Chaque aidant vit une réalité différente.

On distingue notamment:

- les aidants d'enfants en situation de handicap;
- les aidants de personnes âgées dépendantes;
- les aidants de personnes atteintes d'une maladie chronique;
- les aidants de personnes souffrant d'un handicap visible ou invisible;
- les aidants accompagnant une personne atteinte de troubles psychiques ou cognitifs.

Certains accompagnent leur proche quelques heures par semaine, tandis que d'autres sont mobilisés jour et nuit.



Les missions de l'aidant

Le rôle d'un aidant dépasse largement les soins.

Il peut notamment:

- aider à la toilette, à l'habillage et aux repas;
- accompagner aux rendez-vous médicaux;
- gérer les traitements;
- effectuer les démarches administratives;
- assurer les courses et les tâches ménagères;
- apporter un soutien moral;
- gérer les situations d'urgence;
- coordonner les échanges avec les professionnels de santé.

Beaucoup d'aidants exercent également une activité professionnelle ou élèvent leurs propres enfants, ce qui augmente leur charge physique et mentale.

Un rôle essentiel mais souvent invisible

Les aidants familiaux constituent un pilier de l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie. Pourtant, leur engagement reste souvent méconnu.

Par pudeur, par amour ou par habitude, beaucoup ne se considèrent même pas comme des aidants.

Ils estiment simplement « faire leur devoir » ou « aider un proche ». Cette absence de reconnaissance peut les empêcher de demander de l'aide ou de bénéficier des dispositifs existants.

Reconnaître le rôle des aidants est une première étape indispensable pour mieux les soutenir, prévenir leur épuisement et leur permettre de continuer à accompagner leurs proches dans les meilleures conditions.

Un rôle essentiel mais souvent invisible

Les aidants familiaux constituent un pilier de l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie. Pourtant, leur engagement reste souvent méconnu.

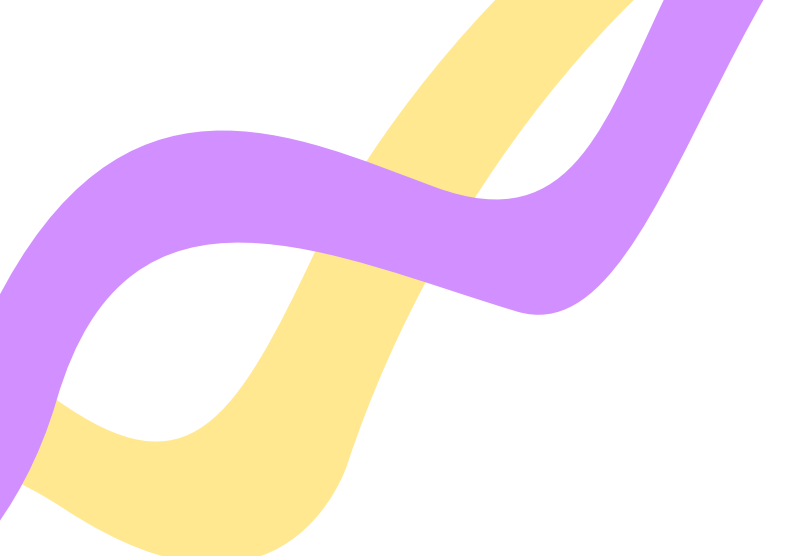
Par pudeur, par amour ou par habitude, beaucoup ne se considèrent même pas comme des aidants.

Ils estiment simplement « faire leur devoir » ou « aider un proche ». Cette absence de reconnaissance peut les empêcher de demander de l'aide ou de bénéficier des dispositifs existants.

Reconnaître le rôle des aidants est une première étape indispensable pour mieux les soutenir, prévenir leur épuisement et leur permettre de continuer à accompagner leurs proches dans les meilleures conditions.

Question de réflexion :

Qui prend soin de ceux qui prennent soin des autres ?



2.

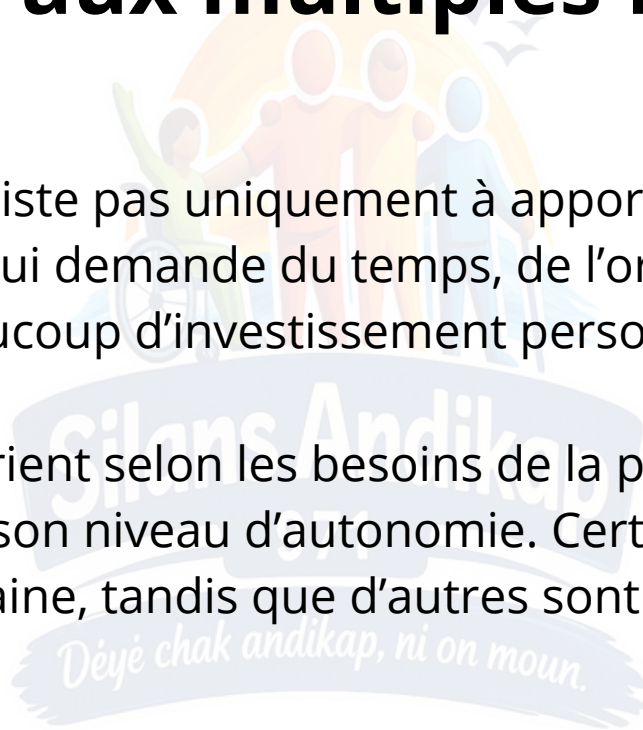
Les missions de l'aidant au quotidien



Un rôle aux multiples facettes

Être aidant familial ne consiste pas uniquement à apporter une aide physique. C'est un engagement quotidien qui demande du temps, de l'organisation, de la patience et beaucoup d'investissement personnel.

Les missions de l'aidant varient selon les besoins de la personne accompagnée, son âge, son état de santé et son niveau d'autonomie. Certains aidants interviennent quelques heures par semaine, tandis que d'autres sont présents à chaque instant.



Accompagner dans les gestes du quotidien

L'une des principales missions de l'aidant est d'aider son proche à accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne lorsque ceux-ci deviennent difficiles.

Cela peut consister à :

- aider à la toilette et à l'habillage;
- préparer les repas ou aider à s'alimenter;
- accompagner aux toilettes;
- aider aux déplacements à l'intérieur ou à l'extérieur du domicile;
- assister lors du coucher et du lever.

L'objectif est toujours de préserver autant que possible l'autonomie de la personne aidée. Lorsque celle-ci est capable d'effectuer certains gestes seule, il est important de l'encourager afin de maintenir ses capacités.



Assurer le suivi de la santé

L'aidant joue souvent un rôle essentiel dans le suivi médical de son proche.

Il peut notamment :

- prendre les rendez-vous médicaux;
- accompagner la personne chez les professionnels de santé;
- veiller au respect des traitements prescrits;
- observer l'apparition de nouveaux symptômes;
- transmettre les informations utiles aux soignants.

Sans remplacer les professionnels de santé, l'aidant constitue un véritable lien entre la personne aidée et les équipes médicales.

Gérer les démarches administratives

Les formalités administratives peuvent rapidement devenir complexes lorsqu'une personne perd en autonomie.

L'aidant est souvent amené à :

- remplir des dossiers administratifs;
- effectuer des demandes d'aides financières;
- gérer les courriers;
- organiser les rendez-vous;
- suivre les différents dossiers auprès des organismes concernés.

Ces démarches demandent du temps, de la rigueur et une bonne organisation.



Apporter un soutien moral

Au-delà de l'aide matérielle, la présence de l'aidant est souvent une source de réconfort.

Être à l'écoute, rassurer, encourager ou simplement partager un moment de discussion contribue au bien-être de la personne aidée.
Ce soutien psychologique est parfois aussi important que les soins eux-mêmes.

Coordonner les interventions

Lorsque plusieurs professionnels interviennent au domicile (infirmiers, auxiliaires de vie, kinésithérapeutes, médecins...), l'aidant devient souvent le principal coordinateur.

Il veille à la bonne communication entre les différents intervenants et s'assure que les besoins de son proche soient bien pris en compte.



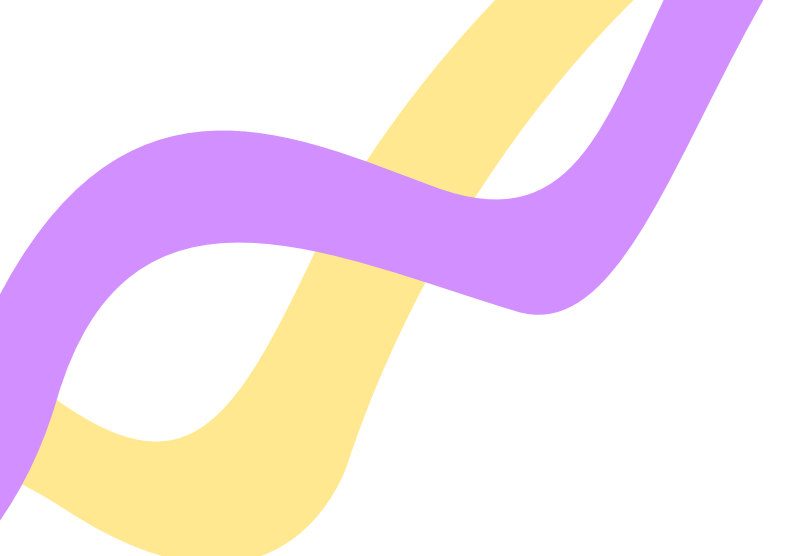
Un engagement qui demande de l'équilibre

Les responsables de l'aidant peuvent rapidement devenir très importantes. Beaucoup doivent concilier leur rôle d'aidant avec une activité professionnelle, leur vie familiale et leurs obligations personnelles.

Il est essentiel de reconnaître ses limites et d'accepter de demander de l'aide lorsque cela est nécessaire. Être aidant ne signifie pas devoir tout assumer seul.

Question de réflexion

Accompagner une personne, est-ce faire les choses à sa place ou l'aider à conserver le plus longtemps son autonomie ?



3.

Les difficultés rencontrées par les aidants familiaux

Un engagement qui peut devenir éprouvant

Accompagner un proche est souvent un acte d'amour, de solidarité et de générosité. Cependant, cet engagement peut aussi avoir des conséquences importantes sur la vie de l'aidant.

Au fil du temps, les responsabilités s'accumulent et peuvent entraîner une fatigue physique, émotionnelle et psychologique. Beaucoup d'aidants mettent leurs propres besoins de côté pour privilégier ceux de leur proche.

Reconnaître ces difficultés est essentiel afin de prévenir l'épuisement et de préserver l'équilibre de chacun.



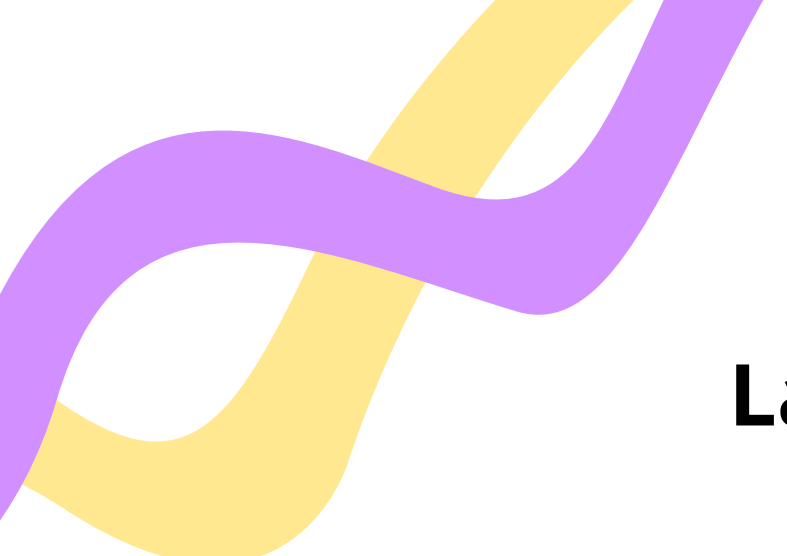
La fatigue physique

Les gestes du quotidien peuvent être très exigeants. Aider une personne à se déplacer, à se lever, à se coucher ou à effectuer sa toilette demande parfois un effort physique important.

Lorsque ces tâches sont répétées chaque jour, elles peuvent provoquer :

- des douleurs musculaires ou articulaires;
- une fatigue persistante;
- des troubles du sommeil;
- une diminution de l'énergie.

Il est important que l'aidant apprenne les bons gestes et accepte, lorsque cela est possible, le soutien de professionnels.

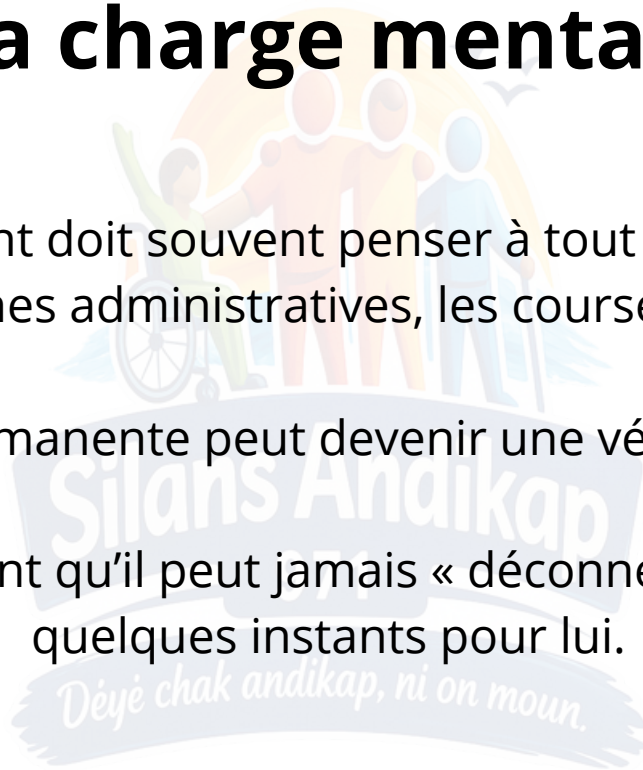


La charge mentale

Au-delà de la fatigue, l'aidant doit souvent penser à tout : les rendez-vous médicaux, les traitements, les démarches administratives, les courses, les repas, les imprévues...

Cette organisation permanente peut devenir une véritable charge mentale.

L'aidant a parfois le sentiment qu'il peut jamais « déconnecter », même lorsqu'il prend quelques instants pour lui.





Les conséquences sur la vie personnelle

Être aidant peut bouleverser l'équilibre de la vie quotidienne.

Certaines personnes réduisent leurs loisirs, voient moins leurs amis ou renoncent à certains projets personnels.

D'autres rencontrent des difficultés à concilier leur rôle d'aidant avec leur activité professionnelle ou leur vie de famille.

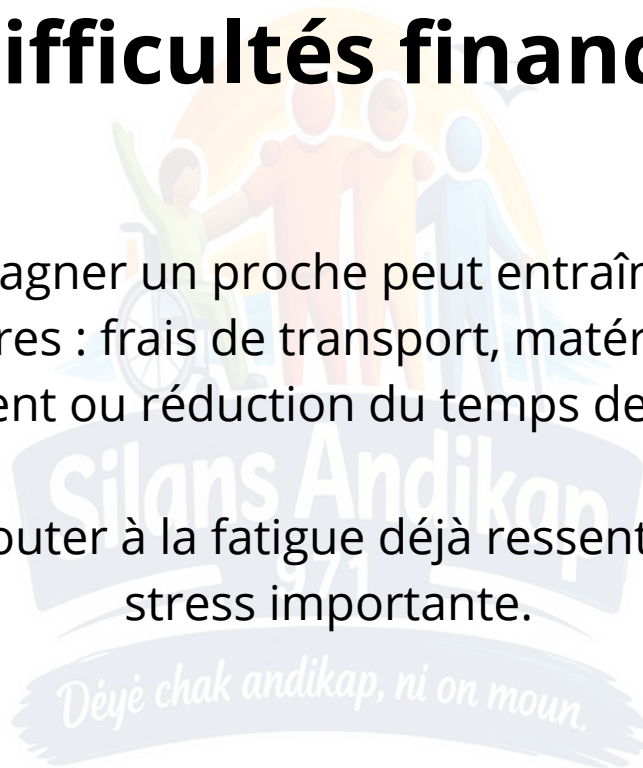
Avec le temps, ce manque d'équilibre peut favoriser un sentiment d'isolement.



Les difficultés financières

Selon les situations, accompagner un proche peut entraîner une baisse de revenus ou des dépenses supplémentaires : frais de transport, matériel adapté, aménagement du logement ou réduction du temps de travail.

Ces difficultés peuvent s'ajouter à la fatigue déjà ressentie et devenir une source de stress importante.

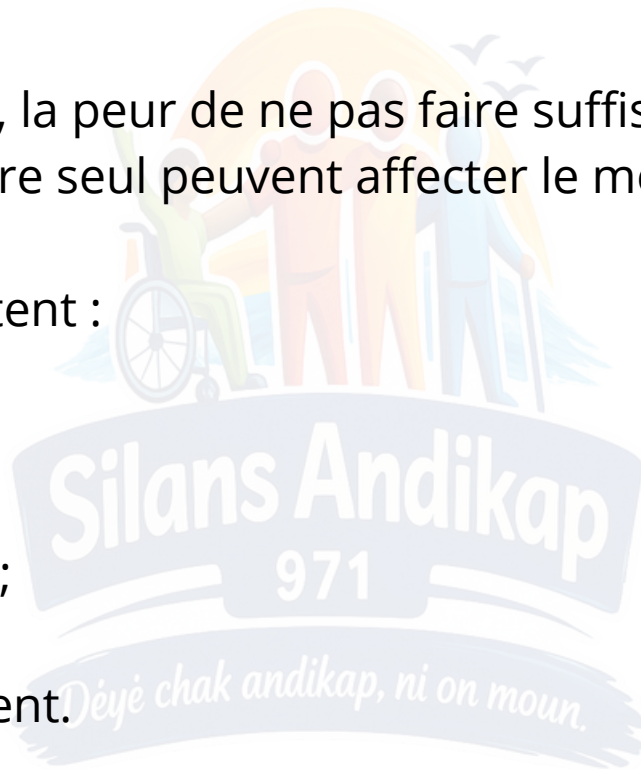


L'impact sur la santé mentale

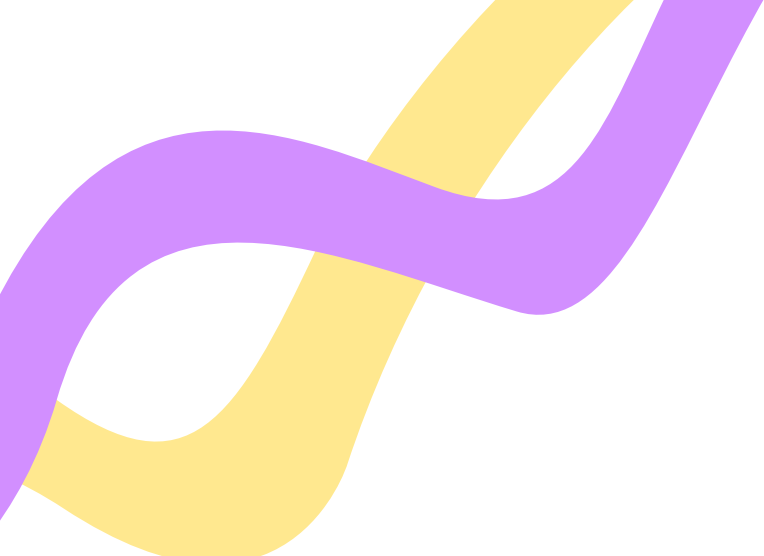
L'inquiétude permanente, la peur de ne pas faire suffisamment, la culpabilité ou le sentiment d'être seul peuvent affecter le moral de l'aidant.

Certaines personnes ressentent :

- du stress ;
- de l'anxiété ;
- une perte de motivation ;
- une grande tristesse ;
- un sentiment d'épuisement.



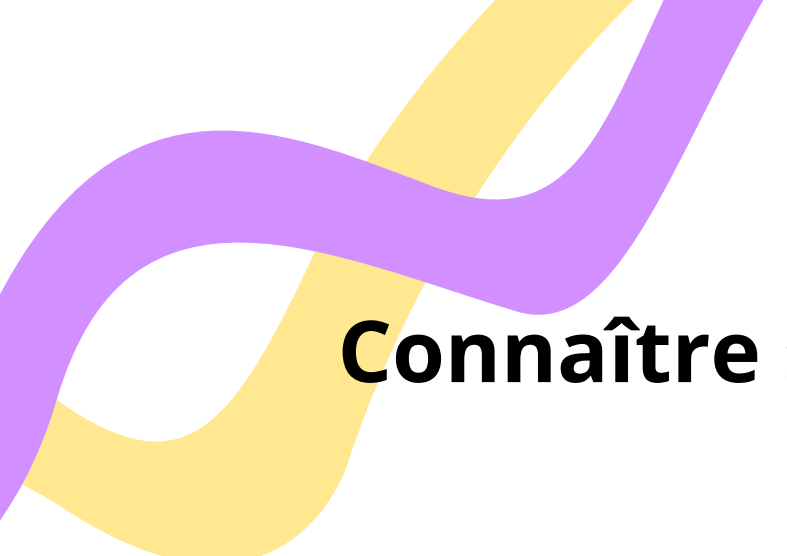
Parler de ses difficultés n'est pas un signe de faiblesse. Au contraire, c'est une démarche essentielle pour préserver sa santé.



4.

Les droits des aidants familiaux



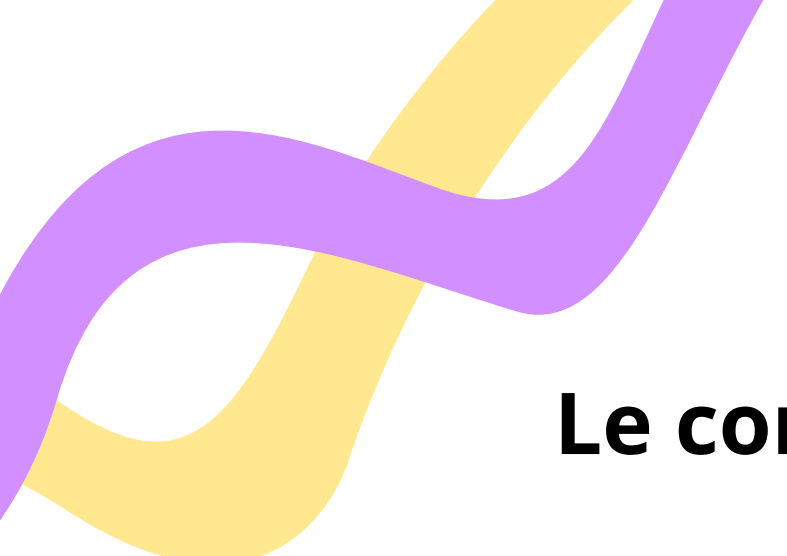


Connaître ses droits pour mieux être accompagné

Être aidant familial est un engagement important, mais il ne doit pas conduire à renoncer à ses propres droits. Afin de soutenir les proches aidants, différents dispositifs existent en France. Pourtant, beaucoup d'aidants ne les connaissent pas ou n'osent pas en faire la demande.

S'informer est une première étape pour bénéficier d'un accompagnement adapté et alléger le quotidien.

Déyé chak andikap, ni on moun.

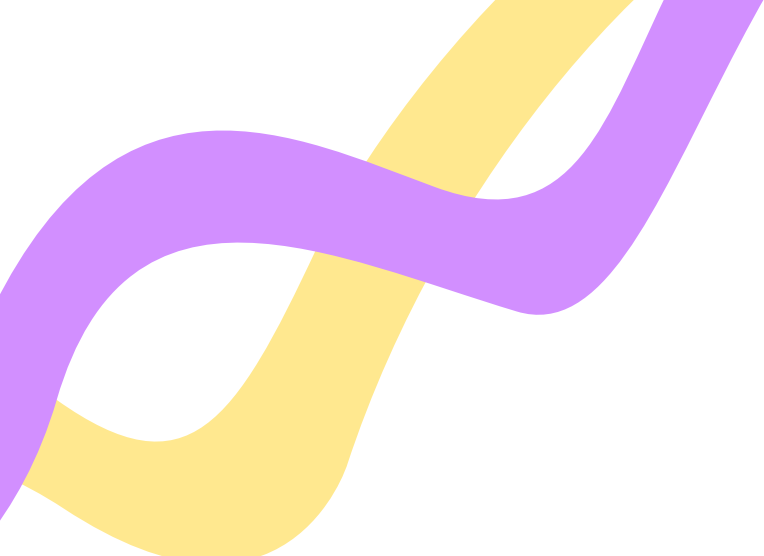


Le congé de proche aidant

Lorsqu'un salarié doit accompagner un proche en situation de handicap, de perte d'autonomie ou atteint d'une maladie grave, il peut, sous certaines conditions, demander un **congé de proche aidant**.

Ce congé lui permet de suspendre temporairement son activité professionnelle ou d'aménager son temps de travail afin de consacrer du temps à la personne aidée. Selon la situation, ce congé peut être indemnisé grâce à l'**Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)**.

Déyé chak andikap, ni on moun.



Le droit au répit

Accompagner un proche jour après jour peut être épuisant. C'est pourquoi la loi reconnaît un **droit au répit**.

Ce dispositif permet à l'aidant de bénéficier de temps de repos pendant que la personne aidée est accompagnée par des professionnels ou accueillie temporairement dans une structure adaptée.

Prendre du repos n'est pas abandonner son proche. C'est retrouver de l'énergie pour continuer à l'accompagner dans de bonnes conditions.

Déyé chak andikap, ni on moun.

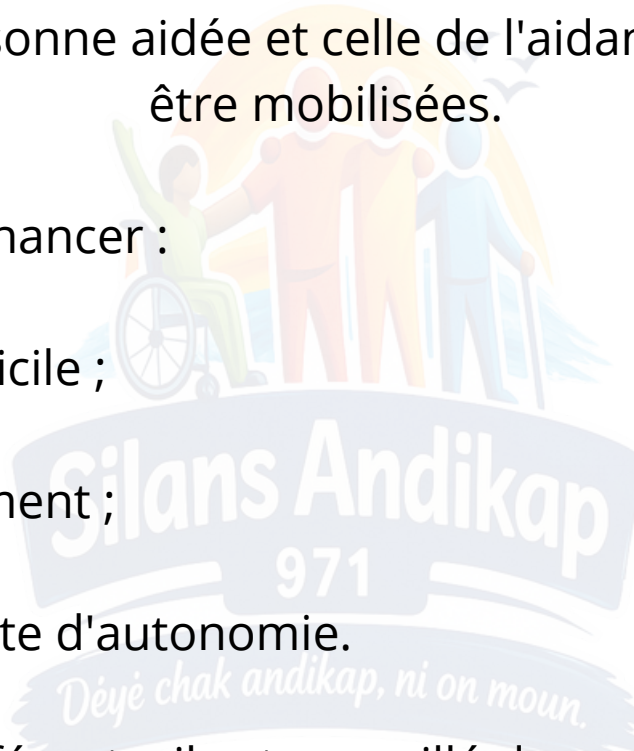
Les aides financières

Selon la situation de la personne aidée et celle de l'aidant, différentes aides peuvent être mobilisées.

Elles peuvent contribuer à financer :

- des heures d'aide à domicile ;
- du matériel adapté ;
- l'aménagement du logement ;
- des solutions de répit ;
- certains frais liés à la perte d'autonomie.

Chaque situation étant différente, il est conseillé de se rapprocher des organismes compétents afin de connaître les aides auxquelles il est possible de prétendre.



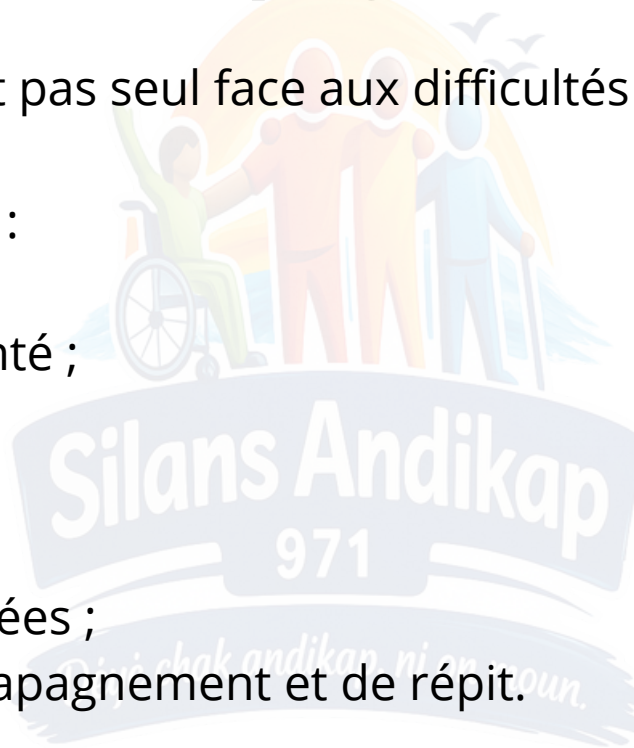
Le droit à l'information et à l'accompagnement

Un aidant n'est pas seul face aux difficultés qu'il rencontre.

Il peut être accompagné par :

- les professionnels de santé ;
- les assistants sociaux ;
- la MDPH ;
- le CCAS ;
- les associations spécialisées ;
- les plateformes d'accompagnement et de répit.

Ces structures peuvent informer, orienter et accompagner les aidant dans leurs démarches administratives et dans la recherche de solutions adaptées.



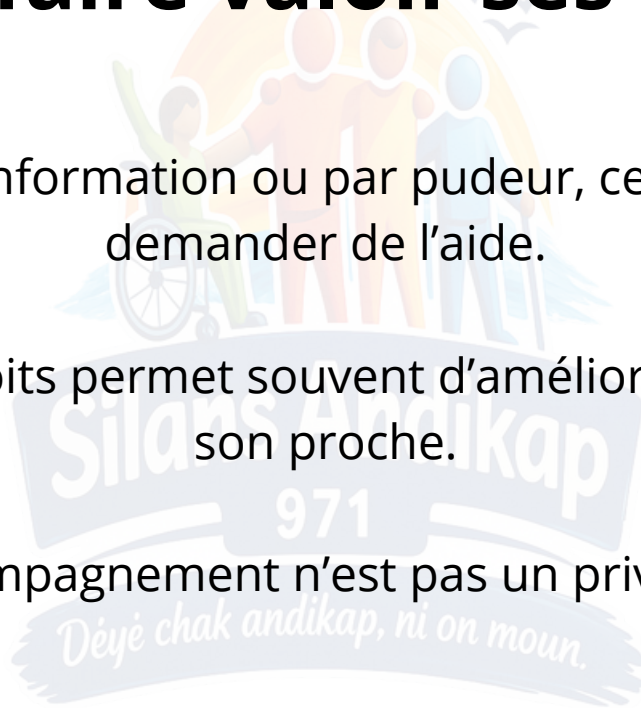


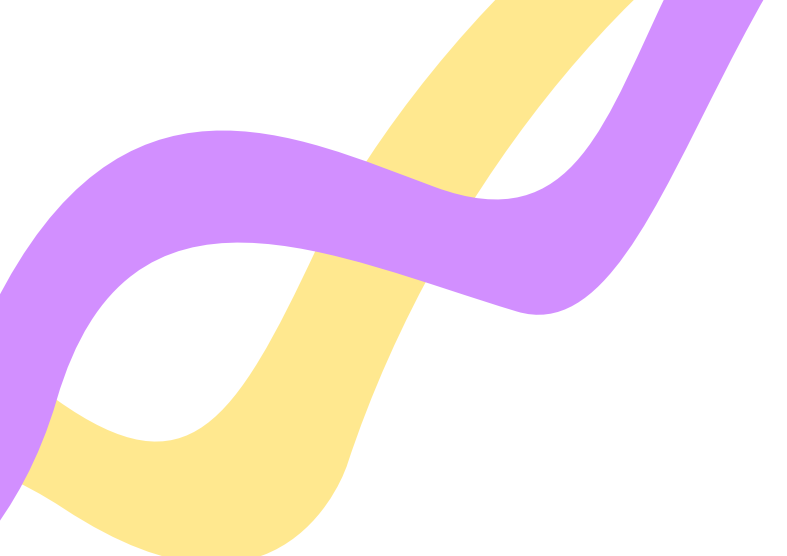
Oser faire valoir ses droits

Par manque de temps, d'information ou par pudeur, certains aidants renoncent à demander de l'aide.

Pourtant, connaître ses droits permet souvent d'améliorer son quotidien et celui de son proche.

Demander un accompagnement n'est pas un privilège. C'est un droit.





5.

Les aides et les ressources disponibles



Ne pas rester seul face aux difficultés

Être aidant ne signifie pas devoir tout gérer seul. De nombreux organismes, professionnels et associations sont là pour informer, accompagner et soutenir les aidants familiaux.

Malheureusement, beaucoup de personnes ignorent vers qui se tourner lorsqu'elles rencontrent des difficultés. Pourtant, demander de l'aide est souvent la première étape pour retrouver un meilleur équilibre.

Déyé chak andikap, ni on moun.



Les professionnels de santé

Les professionnels de santé sont souvent les premiers interlocuteurs des aidants :
**médecin traitant/ infirmiers/ kinésithérapeutes/ ergothérapeutes/
psychologues/ assistants sociaux.**

Ils peuvent :

- répondre aux questions concernant l'état de santé de la personne aidée ;
- conseiller sur les soins et les gestes du quotidien ;
- orienter vers des spécialistes ou des services adaptés ;
- aider à anticiper l'évolution des besoins.

N'hésitez pas à leur faire part de vos difficultés. Ils sont également là pour écouter et vous orienter.

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Lorsque la personne aidée est en situation de handicap, la MDPH peut accompagner les familles dans leurs démarches.

Elle peut notamment :

- évaluer les besoins de la personne ;
- ouvrir certains droits et prestations ;
- reconnaître la qualité de travailleur handicapé (RQTH)
- orienter vers des établissements ou services adaptés ;
- proposer un accompagnement personnalisé.

La MDPH joue un rôle essentiel dans la reconnaissance des droits des personnes en situation de handicap.

A contacter si vous souhaitez : faire une première demande, renouveler vos droits, obtenir des informations sur les aides disponibles.

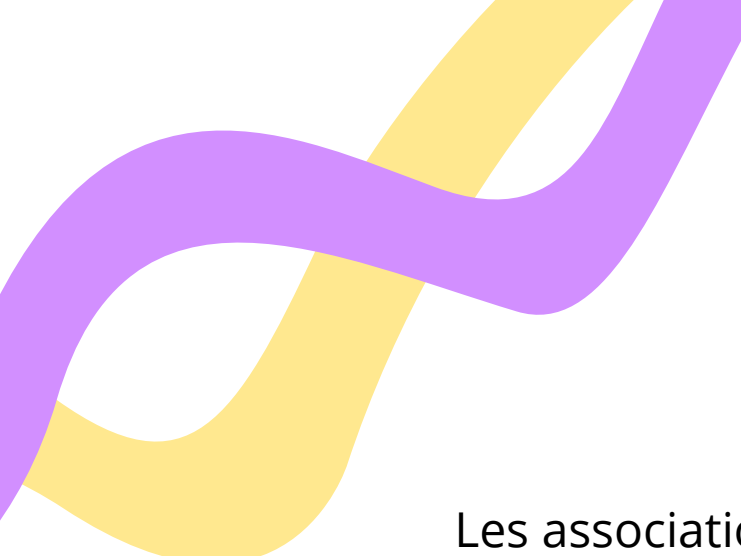
Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Présent dans les communes, le CCAS accompagne les personnes et les familles confrontées à des difficultés sociales ou financières. Il les accueille pour les informer et les orienter.

Selon les situations, il peut :

- informer sur les aides existantes ;
- orienter vers les services compétents ;
- proposer un accompagnement social ;
- mettre en relation avec des partenaires locaux.

Il est souvent la première structure à solliciter.



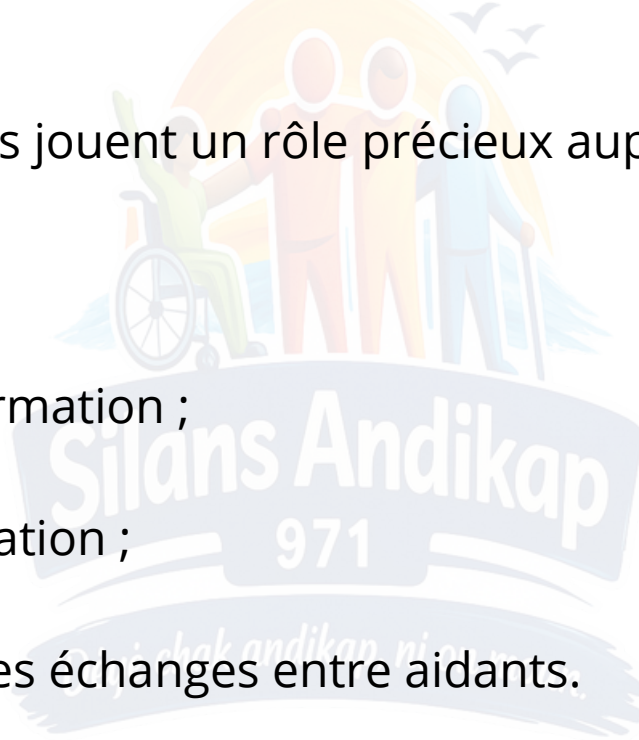
Les associations

Les associations jouent un rôle précieux auprès des aidants.

Elles proposent souvent :

- des permanences d'information ;
- de groupes de parole ;
- des ateliers de sensibilisation ;
- des formations ;
- des activités favorisant les échanges entre aidants.

Rencontrer d'autres personnes vivant une situation similaire permet souvent de rompre l'isolement et de trouver du soutien.



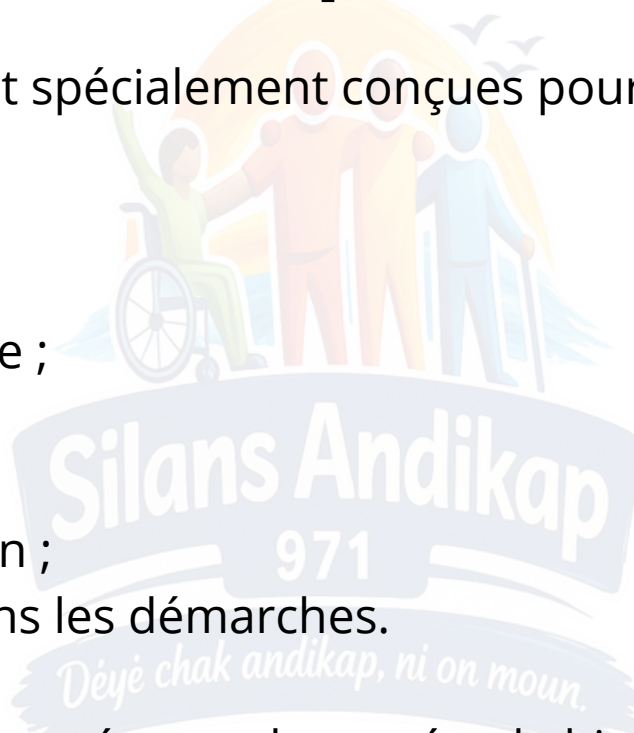
Les plateformes d'accompagnement et de répit

Ces plateformes sont spécialement conçues pour soutenir les aidants.

Elles peuvent proposer :

- une écoute personnalisée ;
- des conseils adaptés ;
- des solutions de répit ;
- des ateliers de prévention ;
- un accompagnement dans les démarches.

Leur objectif est de préserver la santé et le bien-être des aidants.



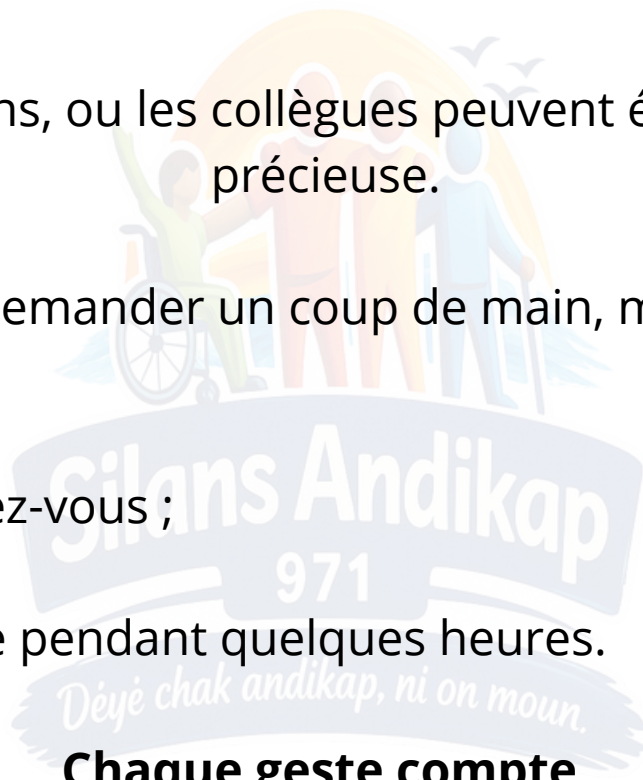
Les proches : un soutien à ne pas négliger

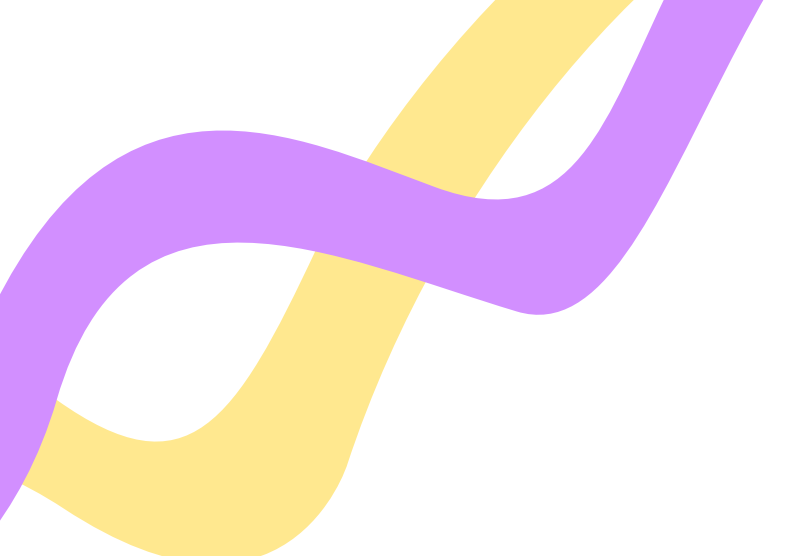
La famille, les amis, les voisins, ou les collègues peuvent également apporter une aide précieuse.

Il ne faut pas hésiter à leur demander un coup de main, même pour de petites chose :

- faire quelques courses ;
- accompagner à un rendez-vous ;
- préparer un repas ;
- garder la personne aidée pendant quelques heures.

Chaque geste compte.





6.

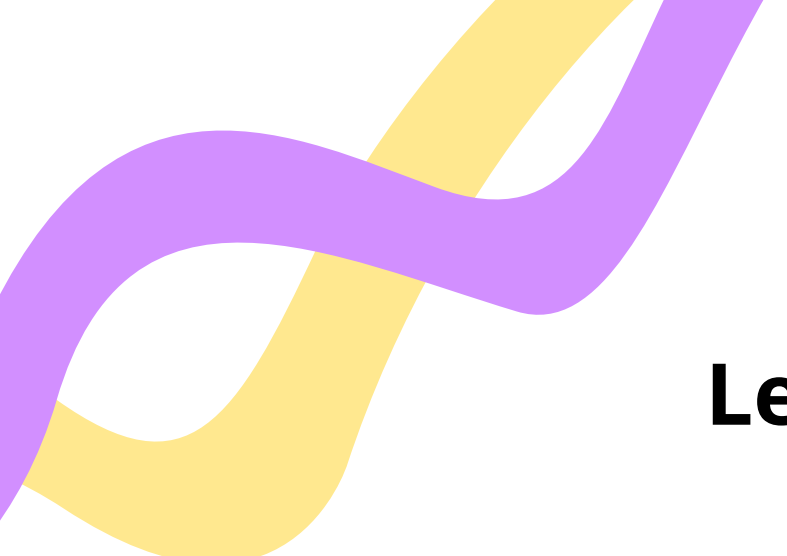
Quand devient-on aidant ?

Un rôle qui s'installe souvent sans que l'on s'en aperçoive

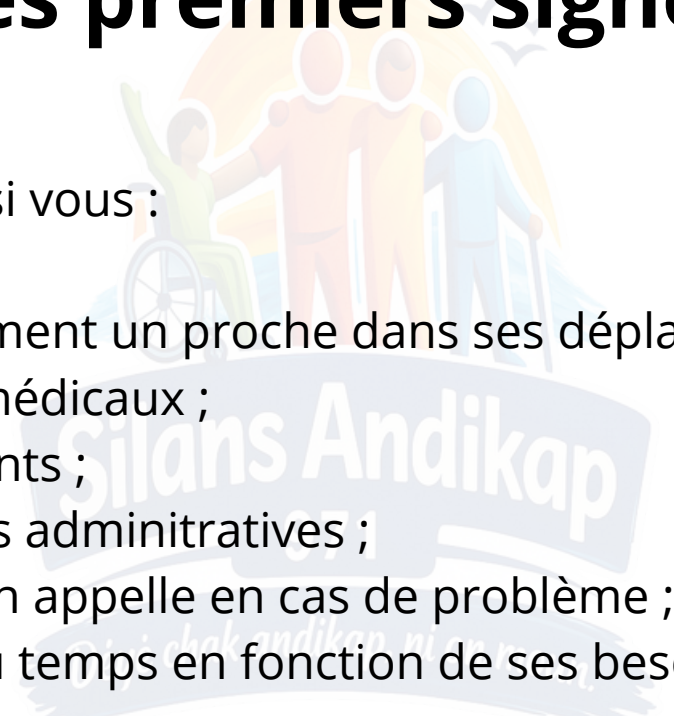
Peu de personnes se réveillent un matin en se disant : « Aujourd'hui, je deviens aidant. »

Dans la plupart des situations, ce rôle s'installe progressivement. Au départ, il s'agit d'un simple service : accompagner un parent à un rendez-vous médical, faire quelques courses ou aider à remplir un document administratif.

Puis, avec le temps, ces gestes deviennent plus fréquents. Les besoins augmentent, les responsabilités aussi. Sans s'en rendre compte, la personne devient un véritable aidant.



Les premiers signes



Vous êtes peut-être aidant si vous :

- accompagnez régulièrement un proche dans ses déplacements ;
- gérez ses rendez-vous médicaux ;
- préparez ses médicaments ;
- effectuez ses démarches administratives ;
- êtes la personne que l'on appelle en cas de problème ;
- adaptez votre emploi du temps en fonction de ses besoins.

Si ces situations font partie de votre quotidien, il est possible que vous soyez un aidant, même si vous ne vous définissez pas ainsi.

Pourquoi est-il important de reconnaître son rôle ?

Se reconnaître comme aidant est une étape essentielle.

Cela permet :

- de mieux comprendre sa situation ;
- de rechercher des informations adaptées ;
- de connaître ses droits ;
- de demander de l'aide si nécessaire ;
- de ne pas rester seul face aux difficultés.

Beaucoup de personnes découvrent qu'elles sont aidantes après plusieurs années d'accompagnement.

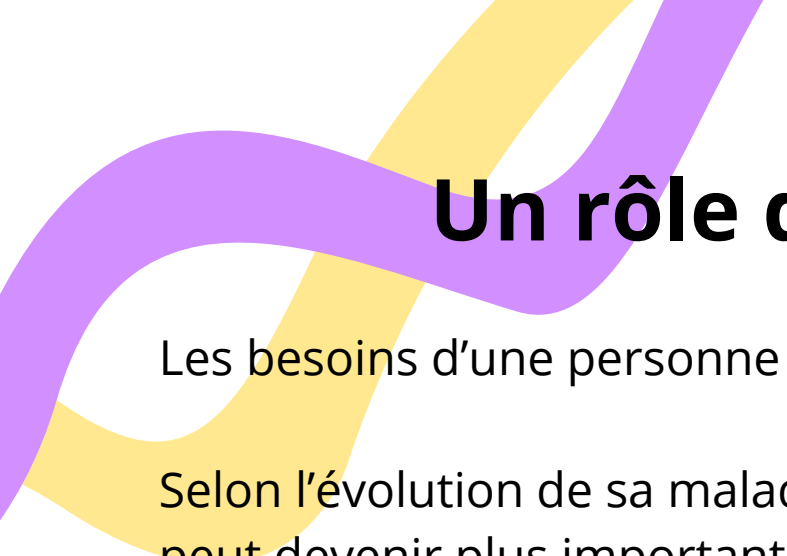
Peut-on être aidant sans vivre avec la personne ?

Oui !

Être aidant ne signifie pas forcément partager le même domicile.

Certaines personnes accompagnent un proche vivant dans un autre quartier, une autre commune ou même une autre région. Les appels téléphoniques quotidiens, l'organisation des rendez-vous, les démarches administratives ou les visites régulières font également partie de l'accompagnement .

La distance n'enlève rien à l'engagement.

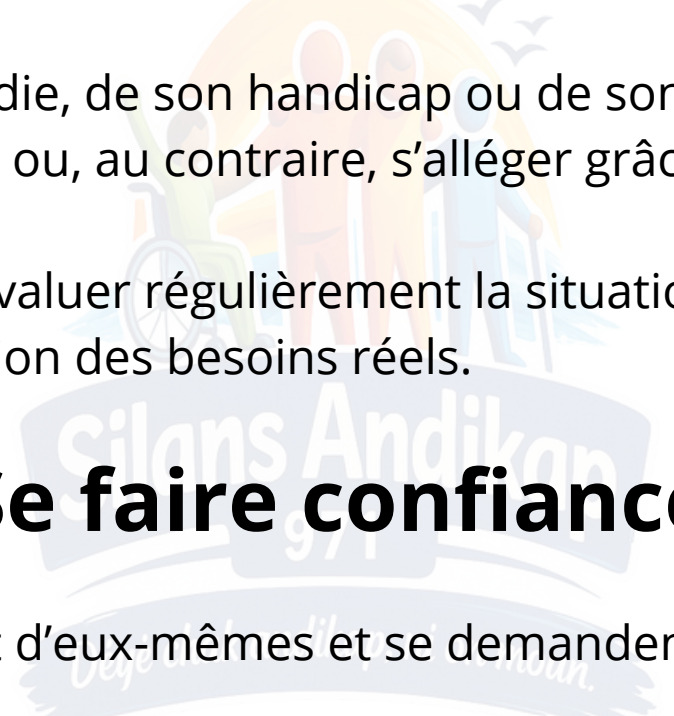


Un rôle qui évolue avec le temps

Les besoins d'une personne aidée ne sont pas figés.

Selon l'évolution de sa maladie, de son handicap ou de son âge, l'accompagnement peut devenir plus important ou, au contraire, s'alléger grâce à des aides extérieures.

Il est donc important de réévaluer régulièrement la situation et d'adapter l'accompagnement en fonction des besoins réels.

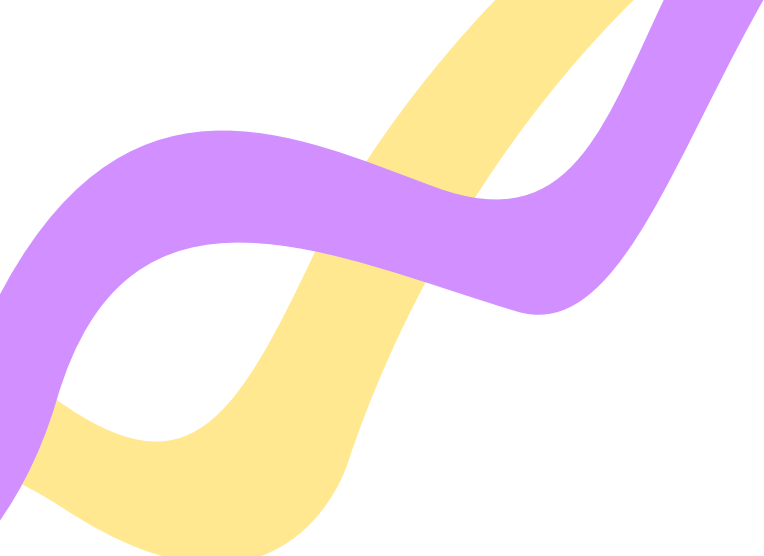


Se faire confiance

Beaucoup d'aidants doutent d'eux-mêmes et se demandent s'ils en font assez.

Il est important de se rappeler qu'il n'existe pas d'aidant parfait. Chaque situation est unique, et chacun fait de son mieux avec les moyens dont il dispose.

Reconnaître son engagement, accepter ses limites et solliciter de l'aide lorsque c'est nécessaire sont autant de preuves de responsabilité.



7.

**Ensemble, soutenons les aidants
familiaux**

Dèyè chak andikap, ni on moun.



Une responsabilité collective

Les aidants familiaux jouent un rôle essentiel auprès des personnes en situation de handicap, malades ou en perte d'autonomie. Grâce à leur engagement, de nombreuses personnes peuvent continuer à vivre dans les meilleures conditions possibles.

Pourtant, les aidants ne peuvent pas porter seuls cette responsabilité. Leur bien-être concerne toute la société.

Familles, amis, voisins, professionnels de santé, employeurs, associations et collectivités ont chacun un rôle à jouer pour les soutenir.

Des gestes simples qui font la différence

Soutenir un aidant ne demande pas toujours de grands moyens.

Il est possible de l'aider en :

- prenant régulièrement de ses nouvelles ;
- proposant de garder son proche quelques heures ;
- l'accompagnant dans certaines démarches ;
- partageant un repas ou un moment de convivialité ;
- valorisant son rôle ;
- étant simplement présent pour l'écouter.

Ces gestes, parfois très simples peuvent alléger son quotidien et lui rappeler qu'il n'est pas seul.



Le message de Silans Andikap 971

Chez Silans Andikap 971, nous sommes convaincus que l'accompagnement des personnes en situation de handicap ne peut se faire sans prendre en compte celles et ceux qui les soutiennent au quotidien.

Notre association s'engage à :

- informer les aidants sur leurs droits ;
- créer des espaces d'écoute et d'échange ;
- sensibiliser le grand public à leur réalité ;
- favoriser les partenariats avec les acteurs locaux ;
- promouvoir une société plus inclusive, où chaque aidant trouve sa place et le soutien dont il a besoin.

Parce qu'un aidant soutenu est un aidant plus serein, et qu'un aidant plus serein peut accompagner son proche dans de meilleures conditions.

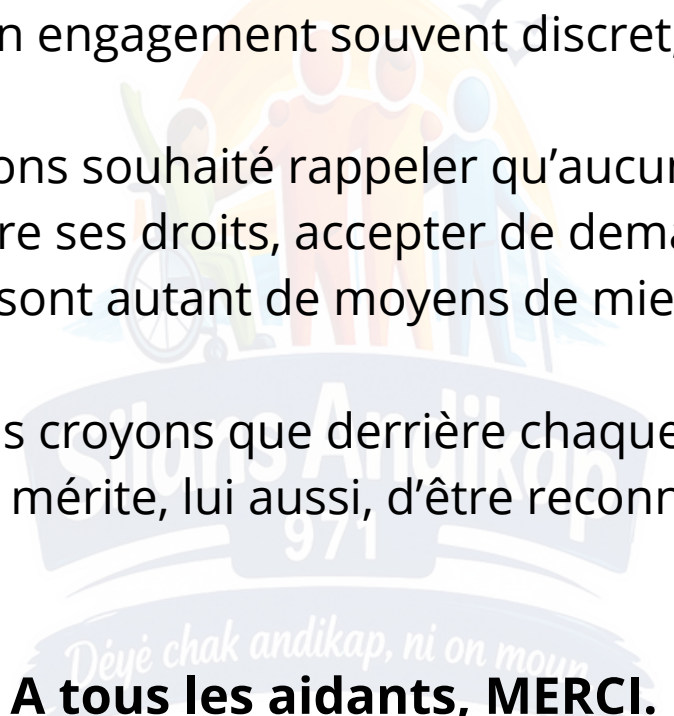


Conclusion

Être aidant familial, c'est accompagner un proche avec générosité, patience et courage. C'est un engagement souvent discret, mais essentiel.

A travers ce guide, nous avons souhaité rappeler qu'aucun aidant ne devrait avancer seul. Être informé, connaître ses droits, accepter de demander de l'aide et partager son expérience sont autant de moyens de mieux vivre ce rôle.

A **Silans Andikap 971**, nous croyons que derrière chaque personne aidée se trouve souvent un aidant qui mérite, lui aussi, d'être reconnu, écouté et soutenu.



A tous les aidants, MERCI.

Votre engagement fait une différence, chaque jour.

En cas d'urgence ou de difficulté

Si vous vous sentez dépassé, **n'attendez pas.**

Parlez-en :

- à votre médecin ;
- à un membre de votre famille ;
- à une assistante sociale ;
- à une association ;
- à un professionnel de santé.

Demander de l'aide est une démarche responsable.

