

*Les Aidants
Familiaux*



L'Aidant

La Haute Autorité de Santé (H.A.S.) définit ainsi le rôle des proches aidants, également nommés aidants familiaux, naturels, informels :

«les aidants dits naturels ou informels sont les personnes non professionnelles qui viennent en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.»



Cette aide peut être prodiguée de façon permanente ou non, et peut prendre plusieurs formes, notamment le nursing, les soins, l'accompagnement à la vie sociale et au maintien de l'autonomie, les démarches administratives, la coordination, la vigilance permanente, le soutien psychologique, la communication, les activités domestiques etc...»

Dans l'aide quotidienne qu'il apporte à un proche, l'aidant est physiquement, psychiquement et affectivement mis à contribution ce qui, avec le temps, peut engendrer une fatigue, un épuisement :

48 % des aidants indiquent être atteints d'une maladie chronique,

29 % se sentent anxieux, stressés ou surmenés,

27 % ressentent une fatigue physique,

25 % ressentent une fatigue morale.

48 % des proches aidants assurent au moins 4 activités d'aide à la vie quotidienne.



7 aidants sur 10 déclarent avoir très peu ou pas du tout de temps libre,

1 sur 4 déclare ne plus pouvoir partir quelques jours,

1 sur 5 renonce aux sorties en journée,

1 sur 10 aux sorties le soir !



Accepter de se faire aider, c'est permettre de maintenir un équilibre dans sa vie quotidienne.

L'aide aux aidants familiaux...

...car il n'est pas toujours évident d'aider un proche



Le poids de l'aide portée peut être trop lourd, du fait :

– de la lourdeur administrative, parfois

énergivore,

– du regard des autres,

– du besoin d'écoute,

– du besoin de répit.



Des solutions existent pour soutenir chaque aidant dans son parcours particulier et lui apporter, en fonction de ses attentes et de ses besoins, les clés pour faire face aux difficultés qui peuvent être rencontrées :

Accompagner un proche en incapacité n'est pas toujours un rôle facile à assumer.

Que l'on se soit investi par amour ou devoir, ou encore que l'on ait été assigné à cette tâche par les autres membres de la famille, pour des raisons de proximité géographique ou de supposée disponibilité, devenir aidant peut parfois bouleverser l'équilibre familial.

Des relations à redéfinir

Des conflits anciens ou sous-jacents peuvent éclater au sein des familles quand se posent les questions de l'accompagnement d'un proche dépendant.

Entre liens forts, sentiments de culpabilité, colère et épuisement, les relations avec l'entourage se compliquent.

Peu connue des familles dans ce cas de conflit, on pense bien souvent à la médiation dans le cadre uniquement des relations conjugales.

Pourtant, la médiation permet de prévenir ou dénouer, au sein des familles, les tensions liées à l'avancée en âge ou à la dépendance d'un proche.



Par ailleurs, des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée, ont été mis en place : les cafés des aidants.

Ils sont animés par un travailleur social et un psychologue.

Trouvez le Café des Aidants le plus proche de chez vous sur :

www.aidants.fr



Un réseau social d'entraide et d'échanges permet également aux aidants proches de communiquer entre eux, et de partager leur expérience, mais aussi de bénéficier de liens vers des sites d'informations, d'une bourse d'échange de matériel, d'un annuaire des bénévoles et d'une application mobile (suivi médical, personnes ressources, budget et planning), afin de vous faciliter la vie :

www.lacompagniedesaidants.org