

## Être aidant qu'est-ce que c'est ?

### Qu'est-ce qu'être aidant ?

Le mot aidant parle peu aux personnes qui sont concernées. Peut-être avez-vous cliqué sur cette fiche car vous-même ne connaissez pas ce mot ? Toute personne au cours de sa vie peut être amenée à prendre soin d'un proche dans l'expérience de la maladie, de la dépendance ou du handicap. A la lecture de ces mots vous vous apercevez peut-être que cette situation vous concerne ou a pu vous concerner.

Le terme aidant est complexe. On l'associe souvent aux professionnels de santé. Après tout ce sont ceux qui aident pour les soins. Mais n'est-on pas aidant dès lors qu'on apporte aide et soutien à un proche ? Souvent on parlera d'aidant familial. Cependant tous les aidants n'ont pas de lien de parenté direct avec le proche qu'ils accompagnent. Ce peut être un voisin, un ami, comme un membre de la famille.

### Quelles sont les difficultés qu'un aidant peut rencontrer ?

#### Le manque d'accès aux droits et aux dispositifs

Le mot aidant est encore peu connu. Vous êtes aujourd'hui nombreux à venir en aide à un proche. Souvent vous apportez cette aide seul, et en jonglant avec une activité professionnelle en parallèle. Il n'est pas rare que vous effectuiez à la place d'un professionnel de santé, des soins, des mouvements. L'important est dans un premier temps la santé de votre proche, la vôtre passe après. Pourtant aider son proche peut aussi avoir des conséquences sur votre santé, votre vie professionnelle ou familiale.

#### Faire reposer sur soi un sentiment de devoir

Lorsque vous venez en aide à votre proche c'est par amour, par solidarité, par amitié. Il arrive aussi que cette aide puisse être une contrainte. Vous pouvez parfois avoir l'impression que c'est un devoir, une obligation. Il n'est pas possible pour vous de penser à du répit sans culpabilité. Vous pouvez vous dire : « si je prends du temps pour moi mon proche va m'en vouloir. Je n'ai pas besoin de me reposer je ne suis pas malade ».

#### Le manque de sensibilisation des professionnels

Penser aux aidants est une notion neuve. Les professionnels du système de santé et du médico-social ne sont pas toujours familiers de cette idée. La sensibilisation auprès des entreprises en est encore à ses débuts.

### Comment penser son rôle d'aidant ?

#### Refuser l'étiquette aidant

Votre rôle d'aidant est unique, ainsi que votre histoire. Il peut être difficile de se voir désigner comme aidant, ce terme peut paraître froid. L'aide que vous apportez au quotidien peut selon vous ne pas rentrer dans la définition d'aidant.

## **Le droit de choisir la façon dont on veut aider**

« L'entrée » dans le rôle d'aidant peut se faire de différentes façons : parfois de façon brutale, par exemple suite à un accident, à l'annonce du diagnostic d'une maladie rapidement évolutive. Il y a un avant et un après très clair. Vous mesurez rapidement que la vie va changer. Souvent dans un premier temps vous prenez en charge l'urgence. Mais alors comment rétablir un équilibre sans avoir pu réfléchir sur vos souhaits et ceux de votre proche ? Parfois on devient aidant progressivement, petit à petit, sur des mois, des années. Il est alors difficile pour vous d'avoir le recul sur la place que ce rôle a fini par prendre au quotidien.

## **Prendre le temps de s'interroger**

Prenez le temps de vous poser des questions sur votre situation. Un questionnement peut parfois amener à remettre en cause la manière dont l'aide est apportée. En vous interrogeant sur votre quotidien vous pouvez chercher à trouver un nouvel équilibre. Quelques pistes de réflexions :

Qu'est-ce que ce rôle représente pour moi ? Ai-je le sentiment de l'avoir choisi ? Ai-je le sentiment de le subir ? Comment souhaiterais-je m'y investir ? A quelle hauteur ? Quelles limites j'aimerais poser ? Quels impacts ce rôle a eu sur mon quotidien, sur la relation avec mon proche, avec ma vie familiale, sociale et professionnelle ? Y a-t-il des choses auxquelles j'ai dû renoncer ? Ai-je le sentiment d'un équilibre au quotidien ?

## **Quels dispositifs existent pour les aidants ?**

### **Une formation sur mon rôle d'aidant**

Chaque jour vous venez en aide à votre proche. Des modules de formation permettent de vous interroger sur l'accompagnement de votre proche. Selon vos réponses, vous pouvez imaginer des solutions concrètes.

### **Des temps d'échange et de médiation avec le proche aidé, l'entourage, les professionnels**

Si vous souhaitez trouver un nouvel équilibre, prenez le temps d'en parler avec vos proches. Vous avez le droit d'en faire part à la personne que vous accompagnez, à son entourage, aux professionnels. De rechercher avec eux des compromis, voire parfois de poser des limites ou des conditions non négociables.

### **Echanger avec d'autres aidants**

Il existe différents temps d'échanges individuels (numéro d'appel, échange avec des assistantes sociales) ou collectifs (groupes de paroles, **Café des Aidants®**). Ces moments sont des temps pour vous, pour vous retrouver. Ils vous permettent d'échanger avec des personnes qui au quotidien traversent ou ont traversé la même chose que vous. Les cafés des aidants sont animés par des professionnels formés par l'Association Française des Aidants. Des professionnels de l'écoute se tiennent à votre disposition pour des temps d'échange et de partage.

### **Accepter et demander de prendre des temps de répit**

Aujourd'hui il existe des structures qui peuvent vous venir en aide et vous proposer des temps de répit. Vous pouvez confier votre proche à une structure pour de l'accueil en journée par exemple. Ou bien demander une prise de relais au domicile.