

## 6 octobre : Journée Nationale des Aidants

La Journée Nationale des Aidants, célébrée le 6 octobre chaque année en France, est l'occasion de mettre en lumière le rôle crucial des aidants familiaux et de sensibiliser le grand public aux défis qu'ils rencontrent au quotidien. Cette journée vise à reconnaître le travail souvent invisible et difficile de ces personnes qui soutiennent leurs proches en situation de dépendance, de handicap ou de maladie chronique.

### ## Le rôle des aidants familiaux

Les aidants familiaux sont des personnes qui, sans être des professionnels de santé, apportent une aide précieuse à un proche malade, handicapé ou âgé. Il peut s'agir de parents, de conjoints, de frères et sœurs, ou d'amis, qui assument une grande part de la prise en charge au quotidien. Ils jouent un rôle clé en aidant leurs proches à accomplir des tâches quotidiennes, comme l'aide à la toilette, la gestion des médicaments, les déplacements, ou encore l'accompagnement psychologique.

En France, on estime qu'environ 8,3 millions de personnes agissent en tant qu'aidants familiaux. La majorité d'entre eux sont des femmes, et la plupart d'entre eux sont âgés de 40 à 60 ans. Ces chiffres témoignent de l'ampleur de la solidarité familiale, mais aussi des difficultés rencontrées par ces personnes, souvent peu reconnues ou accompagnées dans leur rôle.

### ## Les défis des aidants familiaux

Être aidant familial implique de nombreuses difficultés physiques, émotionnelles et sociales :

- Épuisement physique et psychologique : Le rôle d'aidant est souvent intense et implique des tâches chronophages, ce qui peut mener à l'épuisement ou à la fatigue chronique.
- Isolement social : Beaucoup d'aidants se sentent isolés, surtout lorsqu'ils n'ont pas d'autres soutiens familiaux ou amicaux. L'aidant peut également être en proie à des sentiments de solitude et de stress.
- Manque de reconnaissance : Bien que les aidants jouent un rôle essentiel, leurs efforts sont souvent invisibles et sous-estimés par la société. Il existe une absence de soutien structurel suffisant, ce qui rend leur mission encore plus difficile.
- Impact sur la vie professionnelle : Beaucoup d'aidants doivent jongler entre

leur vie professionnelle et leur rôle d'aidant. Cela peut entraîner des arrêts de travail, des modifications de l'emploi du temps ou une diminution des revenus.

## ## Les aides et dispositifs de soutien

La France a mis en place plusieurs dispositifs pour soutenir les aidants, bien qu'il reste encore beaucoup à faire pour améliorer leur situation :

1. Le droit au répit : Ce droit permet à l'aidant de prendre une pause en ayant accès à des services comme l'accueil de jour, des séjours temporaires pour la personne aidée, ou encore des solutions d'hébergement temporaire.
2. Les congés de soutien familial : Les aidants peuvent bénéficier d'un congé spécifique pour s'occuper d'un proche malade, handicapé ou en perte d'autonomie.
3. Les aides financières : L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH) ou la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) permettent d'apporter un soutien financier pour couvrir les frais de prise en charge de la personne aidée.
4. Le soutien psychologique : Il existe des dispositifs pour aider les aidants à faire face au stress et à l'épuisement, comme des écoutes psychologiques ou des groupes de parole.
5. La formation des aidants : Des formations sont proposées pour apprendre à mieux gérer les tâches quotidiennes et à prendre soin de soi en tant qu'aidant.

## ## Les enjeux pour la santé publique

La Journée Nationale des Aidants met également en lumière l'importance de l'accompagnement et du soutien pour ces personnes. Les aidants jouent un rôle crucial dans la prise en charge des personnes âgées ou handicapées, ce qui soulage considérablement le système de santé. Cependant, la reconnaissance de ce rôle reste insuffisante, et il est essentiel de :

- Améliorer les politiques publiques pour soutenir les aidants et leur donner les moyens de mieux concilier leur vie personnelle, professionnelle et leur rôle d'aidant.
- Développer des structures d'accueil et de répit pour permettre aux aidants de prendre des pauses sans se sentir coupables.
- Promouvoir l'information et la sensibilisation pour que les aidants puissent connaître leurs droits et les dispositifs existants.

## ## Conclusion

La Journée Nationale des Aidants est une occasion unique de reconnaître le rôle fondamental des personnes qui accompagnent leurs proches au quotidien. Il est crucial de soutenir ces héros du quotidien, souvent oubliés, et de mettre en place des solutions pratiques et adaptées pour améliorer leur bien-être. Cette journée représente un appel à la solidarité collective pour que les aidants soient mieux accompagnés et mieux reconnus dans leur mission essentielle.

Les aidants familiaux méritent plus de reconnaissance, et leur rôle devrait être davantage valorisé par des dispositifs d'accompagnement adaptés. Ils sont des acteurs clés de la prise en charge des personnes en situation de dépendance et leur offrir un soutien structuré est une question de santé publique.