



**Nouveau : chez Ouihelp, bénéficiez immédiatement de 50% de remise sur votre facture !**  
[Plus d'informations ici.](#)

 > [Conseils](#) > Aidants familiaux : et vous, comment vous aide-t-on ?

## Aidants familiaux : et vous, comment vous aide-t-on ?

Un aidant familial, appelé également proche aidant, est une personne non professionnelle qui soutient et accompagne un proche plus ou moins dépendant, selon sa situation, dans tous les gestes essentiels du quotidien.

Cela peut être une aide dans les tâches domestiques comme dans les tâches administratives. À raison de quelques heures par semaine à une aide régulière, aujourd'hui, près de 11 millions de personnes assument ce rôle, essentiel, pour permettre à leurs proches de rester à leurs domiciles, mais épuisant, tant pour la santé mentale que physique des aidants.

Les aidés ont besoin d'aide, c'est une réalité. Mais les aidants aussi, pour éviter tout risque pour leur santé. Alors, comment aider une personne aidante ?

### Qui sont les aidants familiaux ?

Le Baromètre des Aidants réalisé tous les ans est un observatoire qui permet de mieux connaître les visages des aidants. Les principaux enseignements sont les suivants :

- 1 français sur 5 est un aidant,
- la majorité des aidants sont des femmes (60 %),
- 70% des aidants ont un emploi et parmi eux, 20% consacrent 20 heures ou plus par semaine à leur proche.

Les aidants soutiennent leurs proches en parallèle de leurs vies professionnelles et familiales. **50% d'entre eux viennent en aide à un proche en raison de son âge, 38% d'une maladie, et 25% d'un handicap.** La plupart des aidants sont soit un conjoint (souvent la femme), soit un parent, soit un enfant.

Prendre du temps pour un proche et l'aider vient forcément impacter le quotidien des aidants. Toujours dans le Baromètre des Aidants 2022, ces derniers indiquent percevoir des effets négatifs :



- Sur leurs loisirs
- Sur leur moral et leur sommeil
- Sur leur santé

Cela va apporter des répercussions lourdes tant sur leur vie familiale que leur vie professionnelle, et affecter leur santé physique et psychique. Les conséquences peuvent mener parfois à des dépressions ou autres effets néfastes sur la santé. En effet, **60% des proches aidants sont exposés à un risque de surmortalité dans les 3 ans** qui suivent le début de la maladie de leur proche, et 1 aidant sur 3 décède avant son aidé.

Ces constats sont alarmants mais ne doivent pas être considérés comme définitifs. Il existe des solutions pour soutenir efficacement les proches aidants.

## Quelles sont les solutions pour les aidants ?

### 1. Les soulager dans leur quotidien d'aidants

Le premier levier pour aider concrètement les aidants familiaux va être avant tout de trouver des solutions pour soutenir efficacement leurs proches. En effet, si les personnes en perte d'autonomie ont des solutions pour les aider au quotidien, cela déchargera leurs proches aidants. Ainsi, il existe des aides de l'État comme l'APA et la PCH (une allocation adulte handicapé), qui sont des aides financières qui permettent de financer tout ou partie d'accompagnements spécialisés au sein des domiciles des personnes dépendantes.

Cette solution est idéale pour les aidants qui passent plusieurs heures par semaine pour aider leurs proches, ils peuvent ainsi les confier à des personnes expertes et dédiées. Cette aide extérieure va ainsi leur faire gagner tant du temps que de la sérénité.

### 2. Leur proposer des solutions de répit

Le proche aidant peut nécessiter un peu de répit, pour se reposer et éviter l'épuisement. Ainsi, il existe des dispositifs pour prendre en charge les aidés et ainsi permettre un peu de répit à l'aidant telles que :

de profiter de ces moments pour les consacrer à leurs propres occupations. Il existe également l'accueil de nuit

- un **hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial** ; ce sont des solutions ponctuelles d'accueil temporaire, adaptées par exemple quand les aidants souhaitent s'absenter et confier leurs proches à des mains expertes

[... Lire la suite](#)

### 3. Mettre en place des congés dédiés

Le congé de proche aidant permet à tout aidant salarié de prendre des jours pour s'occuper d'une personne en perte d'autonomie. Anciennement appelé soutien familial, le congé du proche aidant permet de faire une **pause temporaire dans son activité professionnelle** pour s'occuper de son proche.

Ce congé est ouvert à tout salarié, et pour en bénéficier il faut en faire la demande à son employeur, que ce dernier n'est pas autorisé à refuser si les conditions pour en faire la demande sont bien remplies. Sa durée va dépendre des conventions collectives. En l'absence de dispositions conventionnelles, sa durée maximale est de **3 mois et est renouvelable**.

[... Lire la suite](#)

### 4. Échanger entre aidants et professionnels

Parce qu'être aidant familial n'est pas simple et que beaucoup de personnes sont concernées, il existe des lieux où il est possible d'échanger, de s'informer, et de se former.

N'hésitez pas à demander à votre mairie pour trouver et participer à ces initiatives et associations qui permettront à chaque aidant de mieux appréhender et comprendre ce rôle, et définir également ces limites pour le bien-être de chacun.

Avoir recours à un psychologue peut également avoir des vertus bénéfiques sur sa santé mentale : il ne faut pas hésiter à demander de l'aide quand on en a besoin !

*Karyne, aidante à Arras, témoigne*

demande pourquoi je ne l'ai pas fait avant. C'est le CLIC de ma ville qui m'a dit « faites-vous aider » et ça m'a fait réagir. À ce moment-là je ne me rendais pas compte que j'étais épuisée. Je faisais la route tous les jours après mon travail pour aller voir comment allait maman. Aujourd'hui je peux dire que j'ai retrouvé un semblant de vie, je peux partir en week-end en toute confiance et décontractée, je ne pensais pas que cela soit possible un jour.

## Comment Ouihelp soutient les aidants ?

La charge mentale pour les aidants est très lourde. Aider un proche n'est pas simple, et si son autonomie à domicile est faible, il a besoin d'une aide encore plus particulière pour faire sa toilette, ses repas, ou tout simplement se lever. Ce sont des gestes techniques que les aidants ne savent ou ne peuvent pas toujours effectuer, au risque de se blesser ou de blesser leur proche.

Faire appel à une auxiliaire de vie Ouihelp s'avère être un vrai soulagement, tant pour le proche aidé que pour l'aidant familial. En effet, la personne aidée est soutenue par une personne experte, et l'aidant peut ainsi dédier ce temps de gagné à une autre occupation avec son proche. À raison de quelques heures par semaine à une présence quotidienne, une auxiliaire de vie peut aider une personne en perte d'autonomie sur différents aspects (à définir lors d'une évaluation des besoins) : l'aide au lever et au coucher, l'aide à la toilette, l'habillage, la réalisation des tâches ménagères, les courses, la préparation aux repas... ce sont autant de services qui permettent aux proches aidants de souffler au quotidien.

Par ailleurs, et parce que nous savons que les gestes du quotidien ne sont pas les seuls besoins des personnes en perte d'autonomie, les équipes Ouihelp peuvent également se charger de tous les à-côtés :

- **Gestion des tâches administratives**, comme la réalisation de dossier d'aide financière,
- **Coordination des rendez-vous médicaux** : faire passer un informer tous les matins, prendre rendez-vous chez un spécialiste et commander un transport médicalisé
- **Adaptation du domicile** : avec le passage d'un ergothérapeute, l'installation de la téléassistance...

plus aux familles de penser à tout mais à nous Ouihelp, professionnels du métier, de soutenir aussi bien efficacement les personnes âgées que leurs aidants. Ces tâches quotidiennes en moins peuvent offrir plus de temps de qualité entre aidés et aidants, et ainsi profiter vraiment des instants, ensemble, en faisant confiance à une personne tierce pour s'occuper du quotidien !

Pour toute demande d'informations, n'hésitez pas à remplir notre formulaire de contact.



### Ouihelp

[Découvrir Ouihelp](#)[Pourquoi Ouihelp](#)[Contact](#)[Aide](#)

### Plus

[Recrutement](#)

### Ouihelp & vous

[Nos services](#)[Ouihelp +](#)[Nos tarifs](#)[Nos agences](#)[Votre espace client](#)[Politique de confidentialité et cookies](#)