



**DES SOLUTIONS
EXISTENT
POUR CONCILIER
STATUT D'AIDANT
& EMPLOI**

SOMMAIRE

- 3** QUI SONT LES AIDANTS ?
 - 4** DÉFINITION
 - 5** CHIFFRES CLÉS
 - 5** QUELLES SITUATIONS SONT CONCERNÉES ?
 - 7** LES AIDANTS TRAVAILLENT-ILS ENCORE ?
- 9** S'IDENTIFIER EN TANT QU' AIDANT
 - 11** LES PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES AIDANTS
- 12** JE SUIS AIDANT : COMMENT ME FAIRE ACCOMPAGNER ?
 - 13** LES ACTEURS QUI INTERVIENNENT ET LEUR RÔLE
 - 14** QUELS DISPOSITIFS EXISTENT ?
- 15** ET EN ENTREPRISE, COMMENT CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE D'AIDANT ?
 - 15** À QUEL INTERLOCUTEUR EN PARLER ?
 - 15** PARLER DE SON RÔLE D'AIDANT À SON EMPLOYEUR, QUELS AVANTAGES ?
 - 16** DE QUELS DISPOSITIFS POUVEZ-VOUS BÉNÉFICIER ?
- 18** RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER **STATUT D'AIDANT & EMPLOI**

Merci à Morgane HIRON, déléguée générale du Collectif Je T'Aide pour sa précieuse contribution et son temps accordé lors de l'élaboration de ces supports.

QUI SONT LES AIDANTS ?

**1 français sur 2 connaît le terme « aidant »,
alors que 6 aidants sur 10 ne se considèrent pas
comme tel !** Venir en aide à un proche en grande difficulté est « si naturel »

que la plupart des aidants ignorent qu'ils ont des droits et qu'ils pourraient bénéficier d'aides et d'accompagnement.

À noter, parmi les aidants :



44%

s'occupent de leurs conjoints.



13%

s'occupent de leurs enfants.



12%

s'occupent de leurs parents.

Source : Baromètre OCIRP 2016

QUI SONT LES AIDANTS ?

DÉFINITION

L'« aidant » est défini par la loi depuis 2015 comme une « personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, **à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.** »

Cette aide **régulière, temporaire ou permanente** peut se traduire par :

- **Un soutien moral,**
- **Une aide aux activités du quotidien** (courses, ménage, entretien du jardin, préparation des repas, démarches administratives, soins, ...),
- **Une surveillance active** (visites à domicile, appels téléphoniques, ...).

Les aidants jouent un rôle extrêmement important dans le quotidien et le maintien à domicile des personnes dépendantes : outre l'aide qu'ils leur procurent, ils sont de véritables relais et coordinateurs auprès des professionnels intervenants à domicile (aides à domicile, infirmier(e)s, auxiliaires de vie...).



QUI SONT LES AIDANTS ?

CHIFFRES CLÉS

Plus de 11 millions de personnes, soit près de 1 français sur 5 apportent une aide régulière à un ou plusieurs de leurs proches en perte d'autonomie.



58 %

des aidants sont des femmes.



39 ans

En moyenne, on devient aidant à partir de 39 ans.



62 %

exercent une activité professionnelle.

Source : Baromètre des aidants BVA pour la Fondation April, 2020 - Synthèse enquête OCIRP/VIAVOICE 2021

QUELLES SITUATIONS SONT CONCERNÉES ?

Une majorité d'aidants (58%) accompagne un proche en situation de dépendance due à l'âge. Un pourcentage qui devrait progresser alors qu'à l'horizon 2050, la France devrait compter trois fois plus de personnes âgées de plus de 85 ans qu'actuellement. Les aidants accompagnent également des enfants ou des adultes en situation de handicap ou malades :

- Handicap moteur,
- Handicap psychique,
- Handicap mental,
- Handicap sensoriel,
- Maladie chronique invalidante.

QUI SONT LES AIDANTS ?

Zoom sur les parents d'enfants en situation de handicap

Les enfants en situation de handicap ont des besoins particuliers : leurs proches et notamment leurs parents, sont considérés comme des aidants. À ce titre, des droits leur sont ouverts tout comme les dispositifs de soutien à l'aidant.



QUI SONT LES AIDANTS ?

LES AIDANTS TRAVAILLENT-ILS ENCORE ?

Une majorité d'aidants cumule leur activité professionnelle et l'aide apportée à leurs proches.



81%

des salariés aidants ont le sentiment de manquer de temps dans leur vie.



40%

des salariés aidants ont renoncé à une opportunité professionnelle.



Seuls **26%**

des aidants en activité professionnelle ont informé leur employeur de leur situation.



1 actif sur 4

sera aidant en 2030.



65%

des salariés aidants se déclarent « pas assez informés » sur leurs droits et les démarches.

Source :
Synthèse enquête OCIRP/VIAVOICE 2021

Et ça n'est pas toujours sans conséquence :

- S'occuper d'un proche est **une activité régulière et très prenante** en terme de temps,
- Cette prise en charge engendre **beaucoup de fatigue physique pour l'aidant** qui doit gérer les déplacements et les tâches quotidiennes chez la personne aidée,
- L'aide apportée à un proche **impacte aussi la santé psychologique** en provoquant du stress, de l'anxiété, un épuisement émotionnel, ...

QUI SONT LES AIDANTS ?

L'aide à un proche est d'autant plus difficile quand l'aidant reste encore peu reconnu en entreprise et très isolé dans ses démarches, notamment administratives.

Pourtant, les conséquences sur l'emploi sont nombreuses : anxiété, fatigue, absentéisme, prise de congés pour s'occuper de leurs proches, difficultés à se concentrer, erreurs...

En moyenne, un salarié aidant pose 16 jours de congés pour son rôle d'aidant.

Ce que l'on ne dit pas ne se voit pas. Et pourtant, même un aidant a le droit d'être aidé dans son rôle.



S'IDENTIFIER EN TANT QU' Aidant

Si le rôle d'aidant est aujourd'hui reconnu par la loi, aucune démarche administrative n'est nécessaire pour le devenir. Il n'y a pas de statut juridique « aidant ». Toutefois, ce rôle est reconnu et vous permet de disposer d'aides et de dispositifs spécifiques.

La définition de l'aidant est inscrite dans le code de l'action sociale et des familles.

L'aidant peut être :

- Le conjoint, le concubin, le partenaire pacsé,
- L'ascendant (parents, grands-parents...),
- Le descendant (enfants, petits-enfants...),
- Le collatéral jusqu'au 4ème degré (frères, sœurs, neveux...),
- Toute personne qui entretient des liens étroits et stables avec l'aidé (un ami proche par exemple).



S'IDENTIFIER EN TANT QU' Aidant

Être aidant, c'est affronter une réalité difficile et contraignante.

C'est aussi faire avec l'impact psychologique que la dépendance occasionne.

Les aidants mettent bien souvent entre parenthèses leur propre vie, leur propre santé pour le bien-être de leur proche.

Alors, si vous aussi, vous êtes présent régulièrement et vous aidez votre proche à :

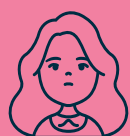
- Faire ses courses et préparer ses repas,
- Aller lui chercher ses médicaments,
- Gérer ses démarches administratives,
- Organiser sa semaine et prendre ses rendez-vous,
- Entretenir sa maison ou son jardin,
- Le conduire à ses rendez-vous médicaux,
- Faire sa toilette, ...

Alors, oui, vous êtes un aidant !



S'IDENTIFIER EN TANT QU' Aidant

LES PROBLÈMES RENCONTRÉS PAR LES Aidants



80%

des aidants en emploi ont du mal à concilier leur vie professionnelle et leur rôle d'aidant.



72%

d'entre eux éprouvent des difficultés à se concentrer.



44%

des salariés aidants posent des RTT régulièrement pour aider.

Source : enquête OpinionWay- Malakoff Humanis – France Alzheimer, 2016

Les problèmes rencontrés par les aidants sont de plusieurs ordres : **psychologiques, physiques et professionnels.**

48%

des aidants déclarent avoir une maladie chronique.

29%

se sentent anxieux et stressés.

25%

déclarent ressentir une fatigue physique et morale.

Source : enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

Les aidants ont besoin d'être aidés, eux aussi.

Retrouvez le témoignage de Philippe Croizon et sa femme Suzana Sabino sur

le rôle d'aidants : www.youtube.com/watch?v=eIUch3Y45NA



JE SUIS AIDANT : COMMENT ME FAIRE ACCOMPAGNER ?

Vous prenez soin d'un proche dépendant. Sans même parfois vous en rendre compte, vous êtes impliqué, physiquement et psychologiquement. Cette aide précieuse impacte votre vie privée et professionnelle.

Vous n'êtes pas seul dans votre rôle d'aidant.

0800 360 360
le numéro gratuit d'appel
pour les aidants

Depuis 2019, le gouvernement déploie une véritable stratégie de mobilisation et de soutien aux aidants. Cela se traduit en actions concrètes et mises en place progressivement :

- Un **numéro téléphonique** national de soutien,
- La création de **lieux d'accueil labellisés** « je réponds aux aidants »,
- Une **plateforme numérique** « je réponds aux aidants » (mise en ligne prévue en 2022) qui recense l'offre d'accompagnement dans tous les territoires.



JE SUIS AIDANT : COMMENT ME FAIRE ACCOMPAGNER ?

LES ACTEURS QUI INTERVIENNENT ET LEURS RÔLES

Afin de prévenir l'épuisement physique ou mental, **faites le point avec votre médecin traitant et ensemble pour pourrez trouver des solutions pour vous préserver votre santé.** Ensemble, vous mesurez l'étendu de votre engagement auprès d'un proche et vous vous prémunissez d'une atteinte à votre santé.

Les acteurs disponibles pour vous aider :

Le Centre communal ou intercommunal d'action sociale

Les plateformes d'accompagnement et de répit

Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH)

Les associations de soutien aux aidants

Ne restez pas isolés !

Tournez-vous vers les acteurs de votre ville qui vous aideront dans votre rôle, pour prendre soin de vous et de votre proche.

Retrouvez dans la partie « Ressources » de ce guide des outils pour vous accompagner et vous aider à identifier les acteurs autour de vous.

JE SUIS AIDANT : COMMENT ME FAIRE ACCOMPAGNER ?

QUELS DISPOSITIFS EXISTENT ?

En tant qu'aidant, le repos est primordial et ne doit pas être source de culpabilité. Il est essentiel de prendre du temps pour soi afin d'être en capacité de prendre soin des autres. Tout en expliquant à la personne dépendante que cela n'est que provisoire, vous pouvez vous aussi prendre quelques heures ou quelques jours de repos afin de vous ressourcer. Voici quelques pistes :

DEMANDER DE L'AIDE À SON ENTOURAGE

Ponctuellement, c'est possible. Une heure, une demi-journée... demandez, avant de vous essouffler.

L'ACCUEIL DE JOUR

Cet accueil est destiné aux personnes âgées en perte d'autonomie et peut s'effectuer sur une semaine, sur plusieurs jours d'affilés... La personne est prise en charge dans un établissement spécialisé où elle retrouvera du lien social et des activités adaptées.

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Cet accueil est réservé aux personnes âgées vivant à leur domicile ainsi qu'à leurs aidants souhaitant s'accorder des temps de répit (jusqu'à 3 mois).

LES MAISONS DE RÉPIT

Pour accueillir les aidants et leurs proches dépendants dans un cadre autre que le domicile. Un dépaysement apprécié.

Retrouvez plus d'informations sur le droit au répit :



ET EN ENTREPRISE, COMMENT CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE D'AIDANT ?

À QUEL INTERLOCUTEUR EN PARLER ?

En tant qu'aidant, vous pouvez vous faire accompagner. L'entreprise peut vous écouter.

N'hésitez pas à évoquer votre rôle d'aidant avec vos collègues les plus proches. Ils sauront être à l'écoute.

Vous pouvez également aborder ce sujet avec le référent handicap, le service social ou le service médical de votre entreprise.

PARLER DE SON RÔLE D'AIDANT À SON EMPLOYEUR, QUELS AVANTAGES ?

La définition du rôle d'aidant par la loi a ouvert la voie à des droits et mesures spécifiques pour les salariés-aidants.

En discutant de votre rôle d'aidant avec votre employeur, vous pourrez ainsi bénéficier de mesures spécifiques pour vous accompagner dans votre quotidien et disposer de plus de temps pour parvenir à concilier activité professionnelle et prise en charge du proche en perte d'autonomie.



DE QUELS DISPOSITIFS POUVEZ-VOUS BÉNÉFICIER ?



Les congés et la formation

- **Le congé de proche aidant**
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920
- **Le congé de solidarité familiale**
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767
- **Le congé de présence parentale**
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631
- **Le congé paternité en cas d'hospitalisation après la naissance de l'enfant**
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35002
- **Le droit à la formation**
Par exemple : la formation aux gestes de premiers secours, l'accompagnement psychologique...



Les aides

- **Le droit au répit**
solidarites-sante.gouv.fr
- **La prestation de compensation du handicap**
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14202



Les avantages fiscaux

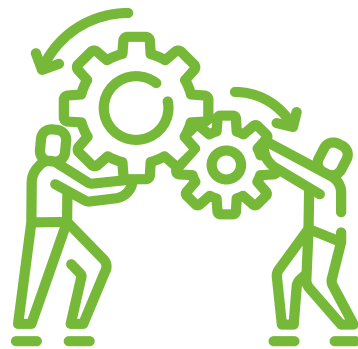
- **Crédit d'impôt de 25 %** si vous installez un équipement de sécurité, d'accessibilité ou sanitaire dans l'habitation du proche dépendant.
- **Déduction fiscale** si vous hébergez un proche à domicile.

DE QUELS DISPOSITIFS POUVEZ-VOUS BÉNÉFICIER ?

LES AIDES SPÉCIFIQUES EN ENTREPRISE

Les entreprises peuvent également aller plus loin et proposer des aides dédiées aux salariés aidants. **Renseignez-vous auprès de votre référent handicap pour connaître les dispositifs de votre entreprise.**

- Télétravail,
- Flexibilité des horaires,
- Annualisation du temps de travail,
- Mobilité interne,
- Don de jours de congés entre collègues.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



DOCUMENTS D'INFORMATION

Le guide Répit des Aidants
www.solidarites-sante.gov

Le collectif Je T'Aide

www.associationjetaide.org

Son kit des aidants pour informer et vous accompagner

La carte des événements de la Journée Nationale des Aidants

Le podcast pour donner la parole aux aidants

L'Association Française des Aidants

Les fiches pratiques pour vous renseigner

DES ACTIONS PERMETTANT DE RENCONTRER D'AUTRES AIDANTS

Les Cafés des Aidants mis en œuvre par l'Association Française des Aidants

www.aidants.fr

Les ateliers d'entraide prospects proposés par l'UNAFAM

www.unafam.org

Les Cafés mémoire de France Alzheimer

www.francealzheimer.org

Les Bistrot Mémoire de l'UNBM

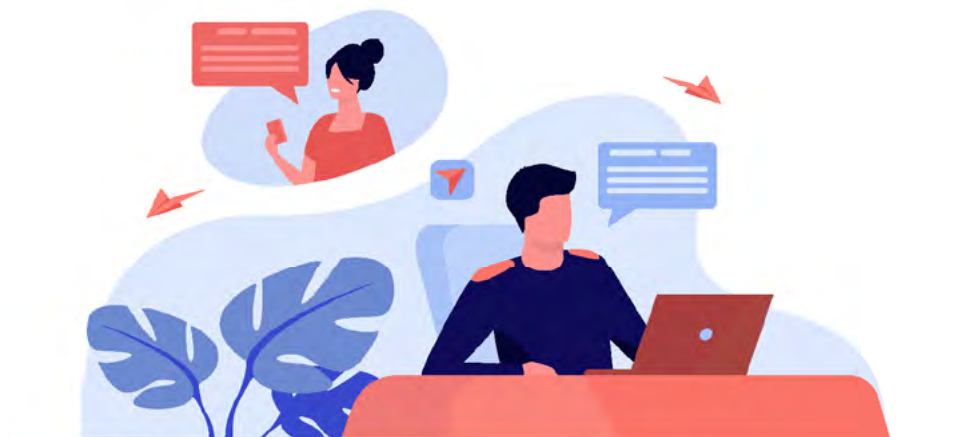
www.bistrot-memoire.com

DES AIDES

Manuréva Répit

www.manurevarepit.fr

Propose d'organiser des vacances, des temps de pause pour le proche aidant tout en prenant soin de la personne dépendante.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



DU SOUTIEN PAR TÉLÉPHONE

La ligne téléphonique d'Avec nos proches

01 84 72 94 72
www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

0970 818 806
www.allo-alzheimer.fr

Le service d'écoute-famille proposé par l'UNAFAM

01 42 63 03 03
www.unafam.org

DU SOUTIEN PAR INTERNET

Aidons les nôtres

www.aidonslesnotres.fr
Site mis en ligne par AG2R LA MONDIALE auquel l'Association Française des Aidants contribue.

La Compagnie des Aidants

www.lacompagniedesaidants.org
Réseau social

Aidant Attitude

www.aidantattitude.fr

DES FILMS À VOIR

En attendant Bojangles

www.allocine.fr

The Father

www.allocine.fr

Les Intranquilles

www.allocine.fr



Retrouvez plus d'informations sur le site
www.agefiph.fr



Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources du site agefiph.fr