

La situation de l'aidant familial...Enfin reconnue.

Une personne est considérée comme **aidant familial** lorsqu'elle s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou malade. Cet article est consacré plus particulièrement aux personnes retraitées qui aident à domicile un proche âgé, la France en compte 4,3 millions. Pourquoi un tel nombre qui ne fera d'ailleurs que croître ?

Les raisons sont connues : l'allongement de la durée de vie, l'encouragement des politiques menées pour le maintien à domicile et les difficultés financières des familles pour assumer "le reste à charge" d'un placement en établissement. La situation des aidants est devenue un réel problème de santé publique dont les pouvoirs publics commencent à prendre conscience.

Comment devient-on un aidant?

Cela se fait de manière insidieuse au fur et à mesure que le conjoint ou les enfants se trouvent confrontés à la perte progressive d'autonomie de leur proche. Si le conjoint n'a pas vraiment le choix, fréquemment, s'agissant des parents dont il faut s'occuper, un des enfants va se trouver désigné de fait par la fratrie comme l'aidant naturel sans forcément le vouloir. Ce n'est pas toujours facile de voir ses parents vieillir, cela renvoie à sa future vieillesse et peut expliquer la réticence de certains enfants à endosser ce rôle.

Quels sont les difficultés et les risques de l'aidant?

Pour aider ses parents, il faut savoir jouer un nouveau rôle inversé entre parent et enfant, sans devenir trop protecteur et infantiliser son proche, (*ne pas assimiler la perte d'autonomie fonctionnelle à la perte d'autonomie décisionnelle*). Pour l'aidant conjugal les difficultés relationnelles ne sont pas moindres. Les rôles dans le couple changent et c'est un engagement du quotidien ou chacun doit pouvoir maintenir une bonne relation.

L'aidant a du mal à s'identifier comme tel et à se faire aider. Il ne veut pas lâcher "son malade" et le confier à d'autres personnes qu'il va parfois considérer comme moins compétentes que lui. Il est habité par un fort sentiment de culpabilité et il pense qu'il va "tenir le coup" mais l'expérience montre, qu'avec le temps, il sera épuisé physiquement et psychologiquement tant la tâche est difficile et exigeante en temps et énergie. Cela peut même conduire à des risques de maltraitance.

Comment réagir et quelles sont les solutions de répit?

L'aidant doit continuer à "vivre sa vie" et ne pas se "désocialiser". Il est important, dans la mesure du possible, qu'il poursuive ses activités extérieures, ses relations et sa propre vie familiale. Des formations existent pour apprendre à assumer son rôle et acquérir certains gestes techniques. Des groupes de parole et des "cafés des aidants" permettent d'échanger et de se soutenir. Mais à un moment donné, il sera nécessaire de s'accorder des temps de répit. Des solutions variées et adaptées à différentes situations sont proposées et permettent de prendre quelques jours pour "souffler un peu" en sachant son parent dans de bonnes mains, ce sont:

- les haltes répit dans des structures récentes prévues pour cela, les accueils de jour et les placements temporaires généralement en établissements. Des séjours de vacances en résidences spécialisées pour les aidants et les aidés sont aussi proposés par certaines caisses de retraite dont AGRICA.

Que propose la future loi autonomie?

La situation des aidants est un des volets phares de la loi d'adaptation de la société au vieillissement en cours d'examen au parlement. Elle prévoit certaines actions intéressantes, notamment, **une allocation de 500 euros par an** qui permettra de financer le séjour de la personne aidée dans un hébergement temporaire ou en accueil de jour (soit environ 5 jours/an). Les structures de répit et les accueils temporaires seraient multipliés et améliorés. L'accueil familial serait encouragé (droits aux indemnités chômage) et l'accès aux congés de soutiens familiaux pour les aidants salariés facilité. Il est prévu de doter ces futurs dispositifs d'une enveloppe annuelle de 84 millions d'euros.

Comment s'informer?

Force est de constater que souvent les aidants manquent d'informations. Dans toutes les situations ou le statut d'aidant s'installe, ne pas attendre d'être épuisé et ne pas hésiter à contacter les structures sociales existantes, notamment les CLIC dans la Marne, les maisons de solidarités dans les Ardennes, mais aussi le CCAS de votre commune, les travailleurs sociaux de la MSA, votre groupe de protection sociale AGRICA...Ces organismes vous aideront à mettre en place des plans d'aides financières et des solutions de répit qu'ils coordonneront.

Janvier 2015

Jacques Boiteux