

« Travailler et aider un proche dépendant :
qui sont les agents aidants, quels sont leurs besoins, quels
sont leurs droits ? »

Association
NOUVEAU SOUFFLE



Ministère de l'Agriculture / Agrica Prévoyance
le 16 septembre 2025



Suis-je un « proche – aidant » ?

Sont-ils aidants ?



Pierre



Pierre



Julia

Sont-ils aidants ?



Inès



Colette

La définition du Code de l'action sociale et de la famille

« Est considéré comme **proche aidant** d'une personne âgée / handicapée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme **aidants familiaux**, ou **une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui 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**. »



L'aidance couvre un champ large de personnes aidées

Proche en
situation de
handicap



Proche avec une
perte d'autonomie
liée à l'âge



Proche avec une
maladie chronique

Combien de salariés/agents concernés aujourd'hui?

A – 1 sur 10

B – 1 sur 8

C – 1 sur 6

D – 1 sur 5

Combien en 2030 ?

A – 1 sur 6

B – 1 sur 5

C – 1 sur 4

D – 1 sur 3



Plus de
50%
des aidants
sont des salariés

1 actif sur 4
sera proche aidant en 2030



Combien de salariés/agents « aidants » ne s'identifient pas comme tel ?

A – 1 sur 6

B – 1 sur 4

C – 1 sur 3

D – 1 sur 2

1 aidant sur 3 ne se
reconnaît pas comme tel

Cela s'améliore :
1 aidant sur 2 en 2022



Combien de jours d'absence par an en plus par rapport aux autres salariés/agents ?

A – 0

B – 4 j

C – 9 j

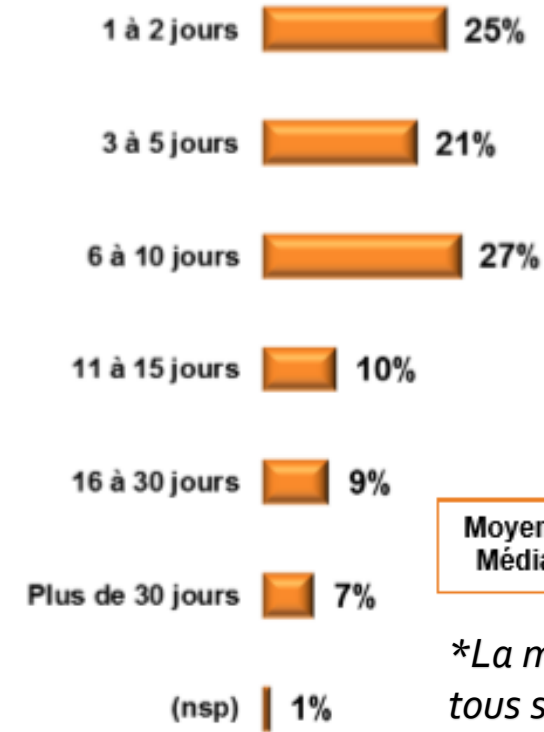
D – 16 j

Des absences hors congés payés pour ¼ des aidants, mais finalement pas davantage que la moyenne des salariés/agents

A dû s'absenter au cours des 12 derniers mois en dehors des congés payés, du fait de son rôle d'aidant.



Nombre de journées d'absence qu'il s'agisse d'arrêt maladie, de congés sans solde, de temps partiel, ...



Moyenne : 16 jours
Médiane : 7 jours

**La moyenne de jours d'absence tous salariés confondus est de 16 jours également*

Des congés et une organisation du travail impactée pour beaucoup par le rôle d'aidant

44 % des aidants posent RTT et vacances pour s'occuper de leur proche

24 % aménagent leur temps de travail dans ce but

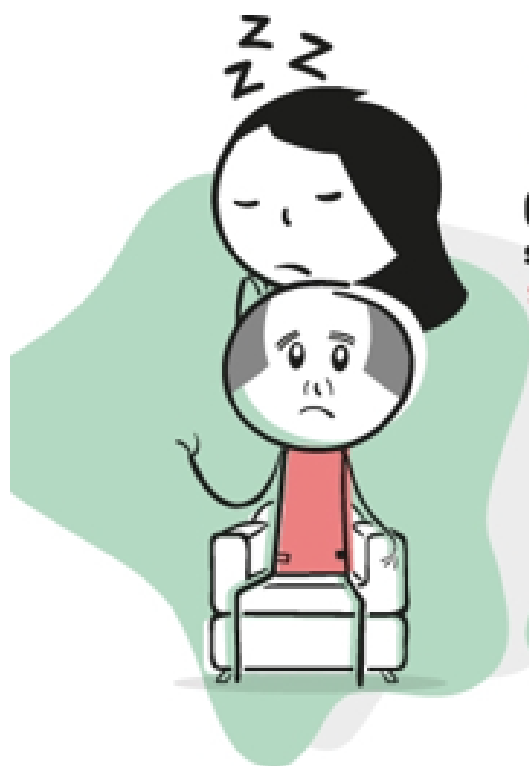
**Combien ont des problèmes de santé accrus
par rapport à des non-aidants?**

A – 10%

B – 20%

C – 25%

D – 50%



54%
des salariés aidants
se disent épuisés.

Source : Malakoff Humanis



31%
déclarent
des baisses
de vigilance
et d'attention liées
à leur situation.

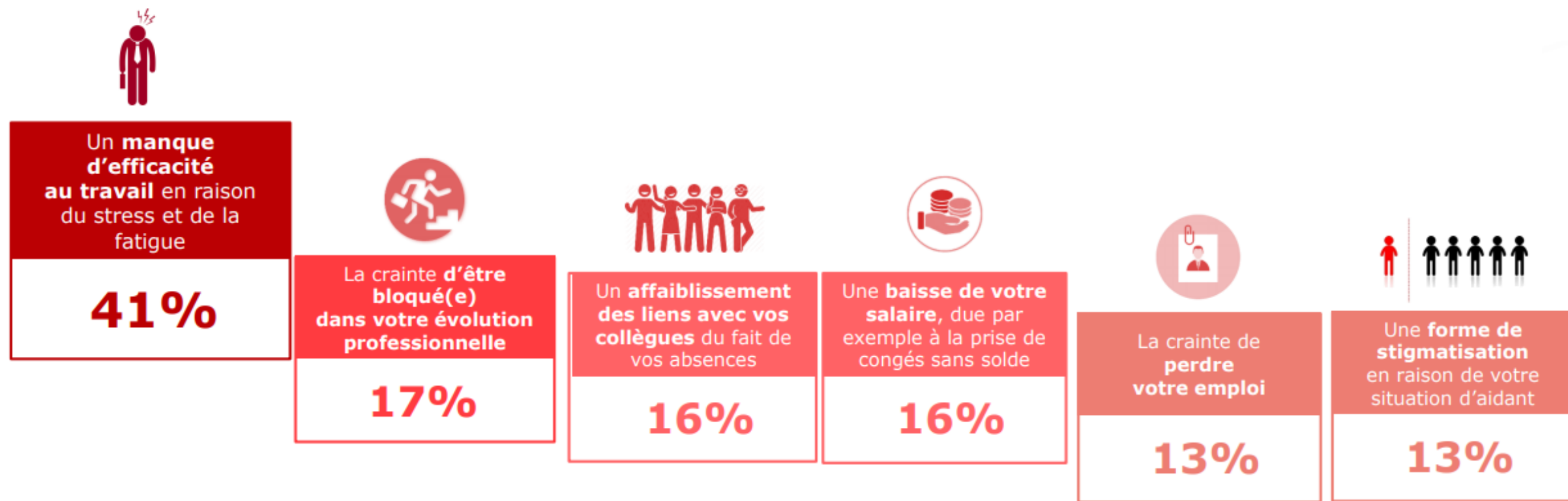


49%
se disent
stressés

soit 10 points de plus que
les autres salariés.

Plusieurs impacts sur l'activité professionnelle

40% d'aidants déclarent avoir vécu un manque d'efficacité en raison du stress et de la fatigue liés au rôle d'aidant



Combien d'aidants décèdent avant l'aidé ?

A – 10%

B – 20%

C – 33%

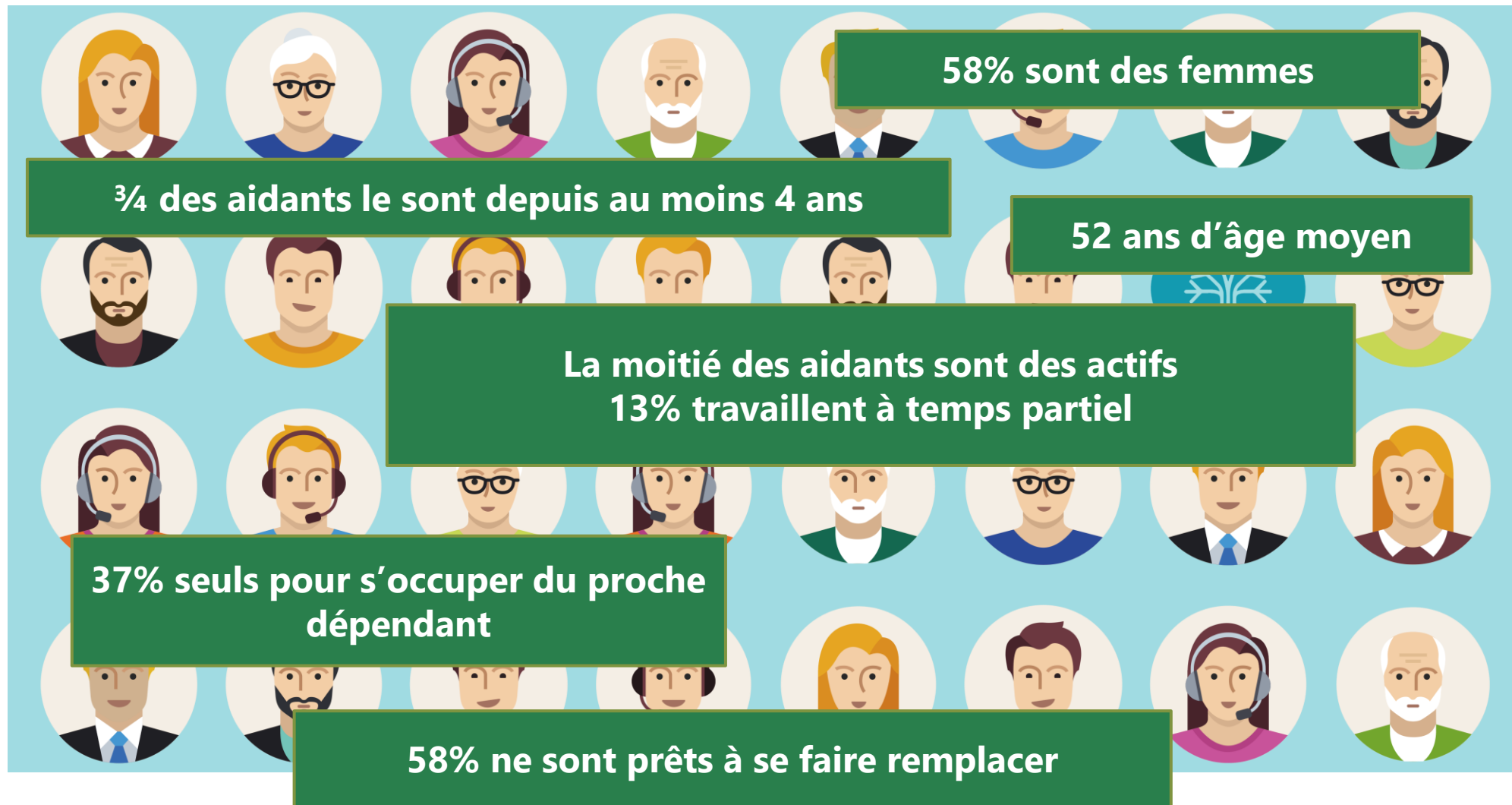
D – 40 %

1/3 des aidants décèdent avant l'aidé,
et même davantage dans la cas de maladie neuro-dégénérative



Qui sont les aidants ? Qui sont les aidés ?

Portrait robot de l'aidant

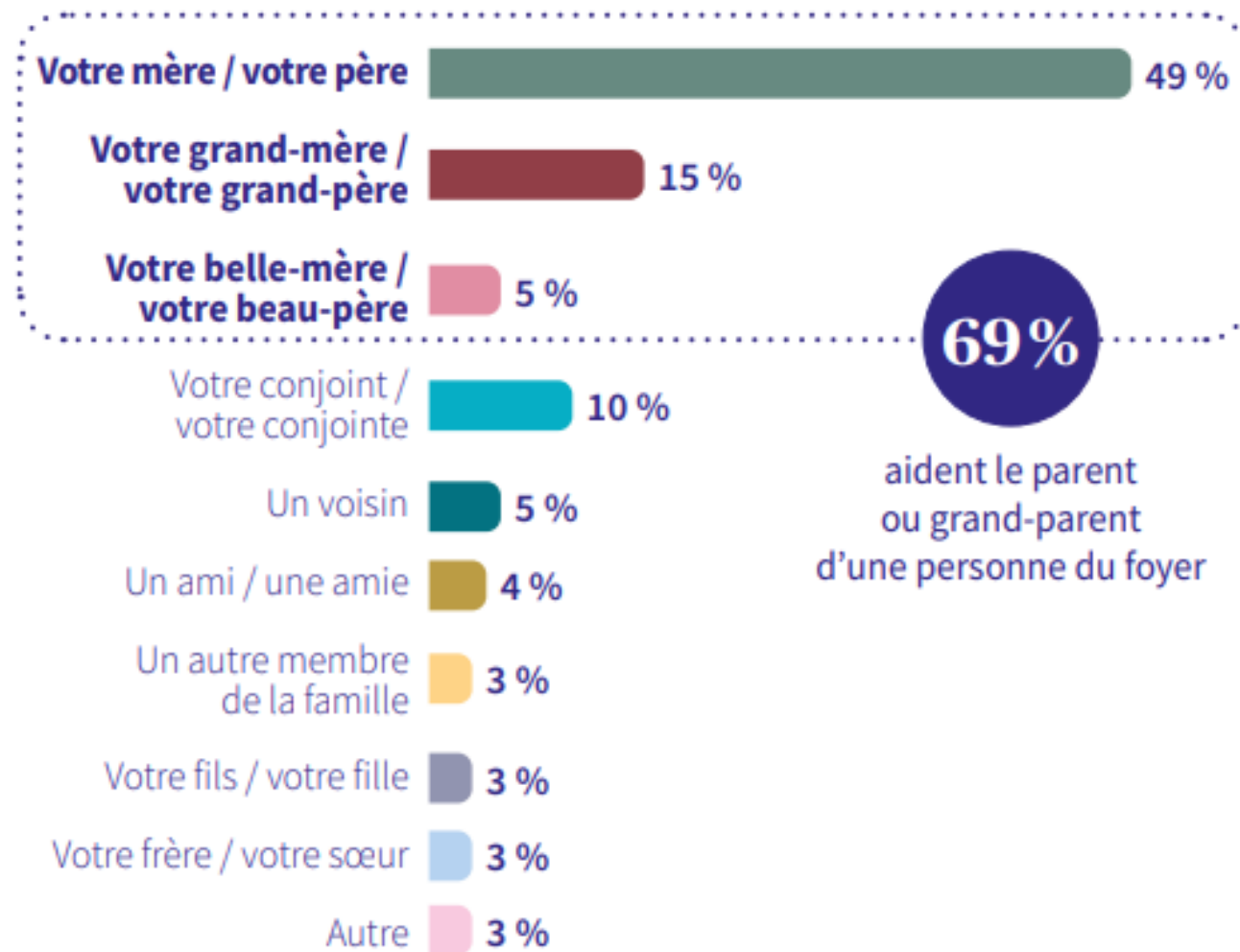


Portrait robot de l'aidé

23% des aidants
aident plus qu'une
personne

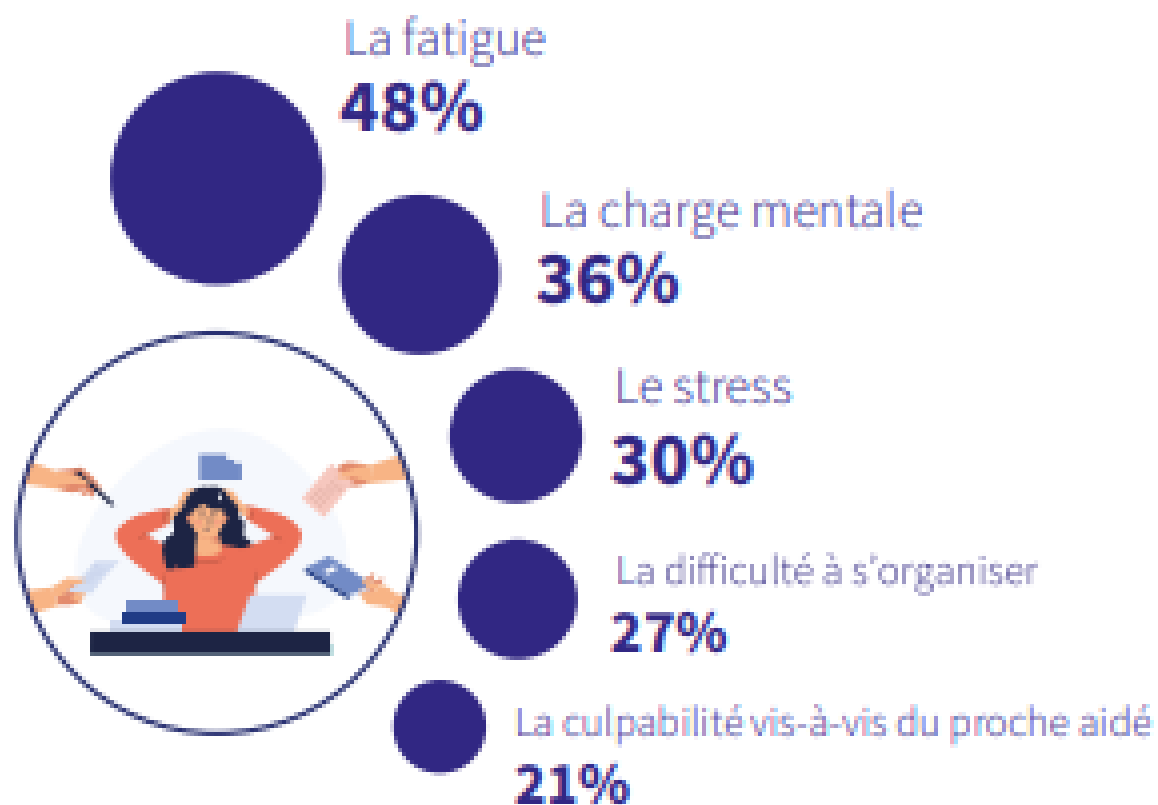
Source : Baromètre Aidants
Collectif Je t'aide / BVA 2024

Lien avec la personne aidée



Quel impact du rôle d'aidant ?

Principales difficultés rencontrées par les proches-aidants : charge mentale & logistique



Les différentes formes d'aide

Organisation, logistique

- ≡ Prestataires
- ≡ Budget
- ≡ Administratif
- ≡ Médical : rdvs, pharmacie...
- ≡ Vie quotidienne : courses, habillement, toilette
- ≡ Logement
- ≡ Urgences

+

Relationnelle

- ≡ Proche :
 - ≡ Ecouter,
 - ≡ Rassurer, apaiser
- ≡ Membres de la famille
 - ≡ Prise de décision,
 - ≡ Coordination
 - ≡ Médiation

+

Cognitive

- ≡ Répéter
- ≡ Surveiller les oublis
- ≡ Organiser sa journée
- ≡ Prendre une décision à sa place

1 aidant sur 2 se sent
« isolé » ou « démuni »
dans son rôle

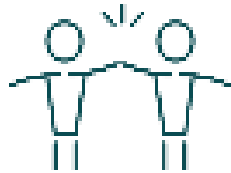
= Une 2^e vie... invisible pour l'employeur

Les impacts sur la vie personnelle

Impacts positifs 😊

➤ **Source de satisfaction – 83 %**

- Sens
- Relation



Sources :

- Enquête nationale aidants IPSOS Macif 2020,
- Étude sur l'accès des proches-aidants à l'emploi, Ag2r 2020

Impacts négatifs 😞

➤ **Isolement social - 49 %**

➤ **Santé physique et morale - 27 %**

➤ **Epuisement – 50%**

Les impacts sur la vie professionnelle

Impacts positifs

- ⇒ Acquisition d'un **savoir-être**
 - ⇒ **Empathie** - 44 %
 - ⇒ **Adaptation** - 42 %
 - ⇒ **Calme** - 37 %
 - ⇒ Gérer **urgences** - 34 %
 - ⇒ **Surmonter les obstacles** - 33 %
- ⇒ Acquisition d'un **savoir-faire**
 - ⇒ **Auto-organisation**
 - ⇒ **Travail d'équipe**
 - ⇒ **Résolution problèmes complexes**

Source : Etude AXA / Kantar 2023

Impacts négatifs

- ⇒ **Stress** - 49 %
- ⇒ **Manque d'efficacité** - 41 %
- ⇒ Evolution professionnelle freinée - 17 %
- ⇒ Affaiblissement des liens avec collègues - 16%

Source : Baromètre Aidants April / BVA 2019

4 salariés/agents aidants sur 5 considèrent que leur situation permet d'acquérir des compétences utiles à l'entreprise

Compétences développées par les aidants



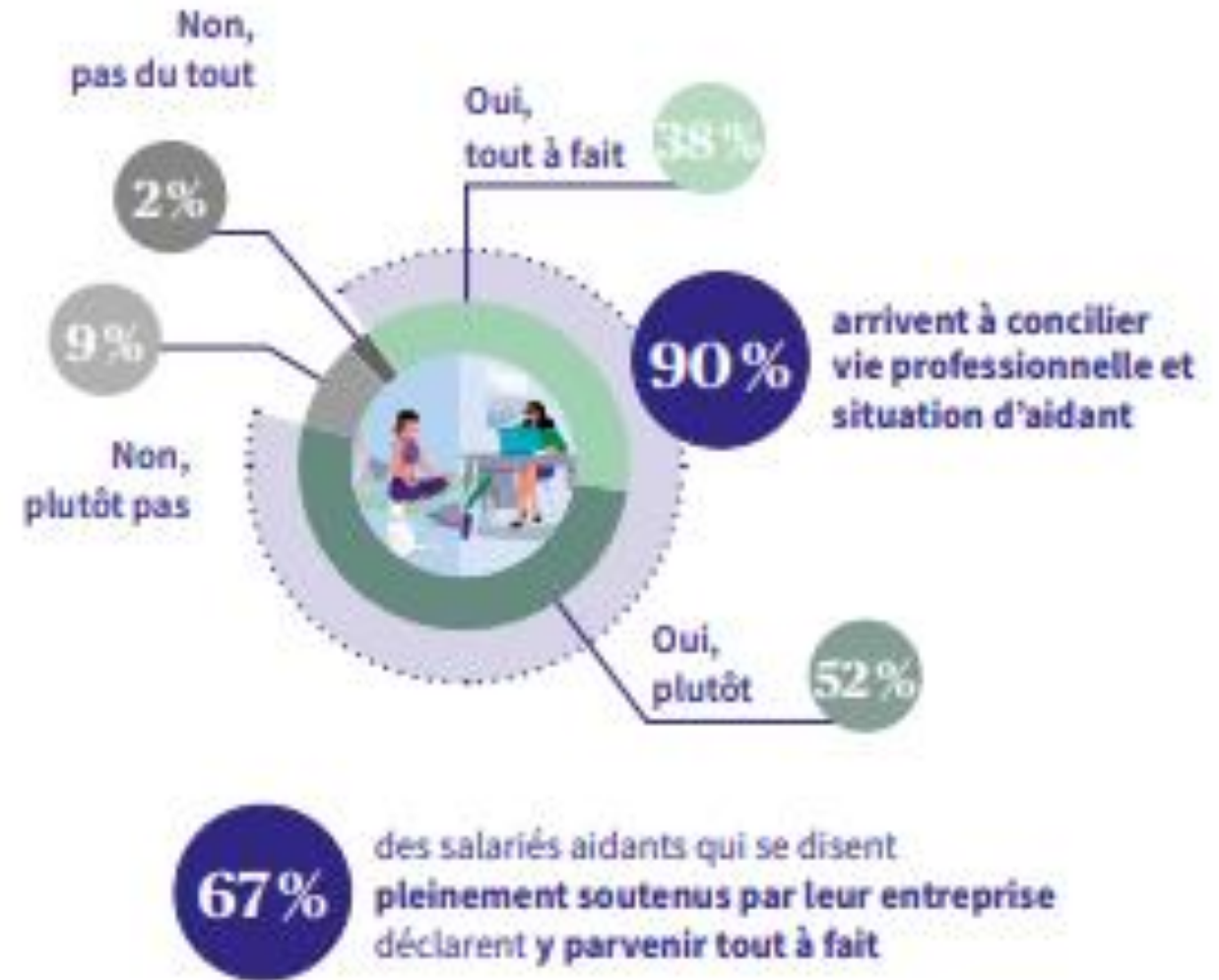
Nombre moyen de compétences développées 2,8

Source : Etude AXA / Kantar 2023³⁷

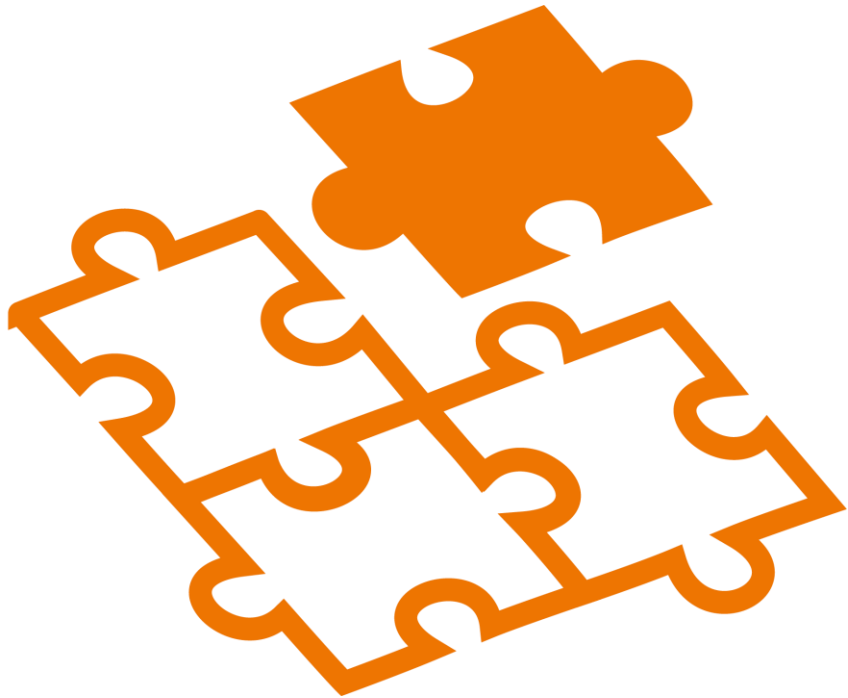
Conciliation vie pro / perso & rôle d'aidant

Un équilibre atteint par **90%**
38% y parviennent tout à fait

Capacité à concilier vie professionnelle/situation d'aidant



Exemples de stratégies mises en place par les aidants

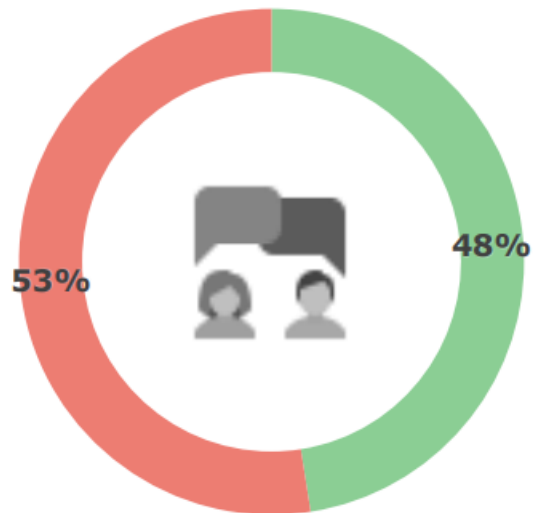


- Planification précise & anticipation
- Réorganisation du temps de travail
- Télétravail chez le proche
- Appel à une aide extérieure
- Mobilisation du réseau familial / voisinage
- Livraison courses à domicile
- Empiètement sur son temps personnel
- Empiètement sur le temps de travail
- ...

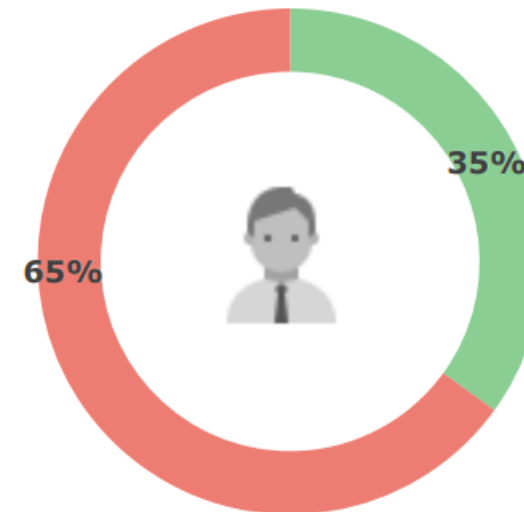
La majorité des aidants n'informent pas leurs collègues et encore moins leur employeur de leur situation

Avez-vous informé de votre situation d'aidant ...

... vos **collègues** ?

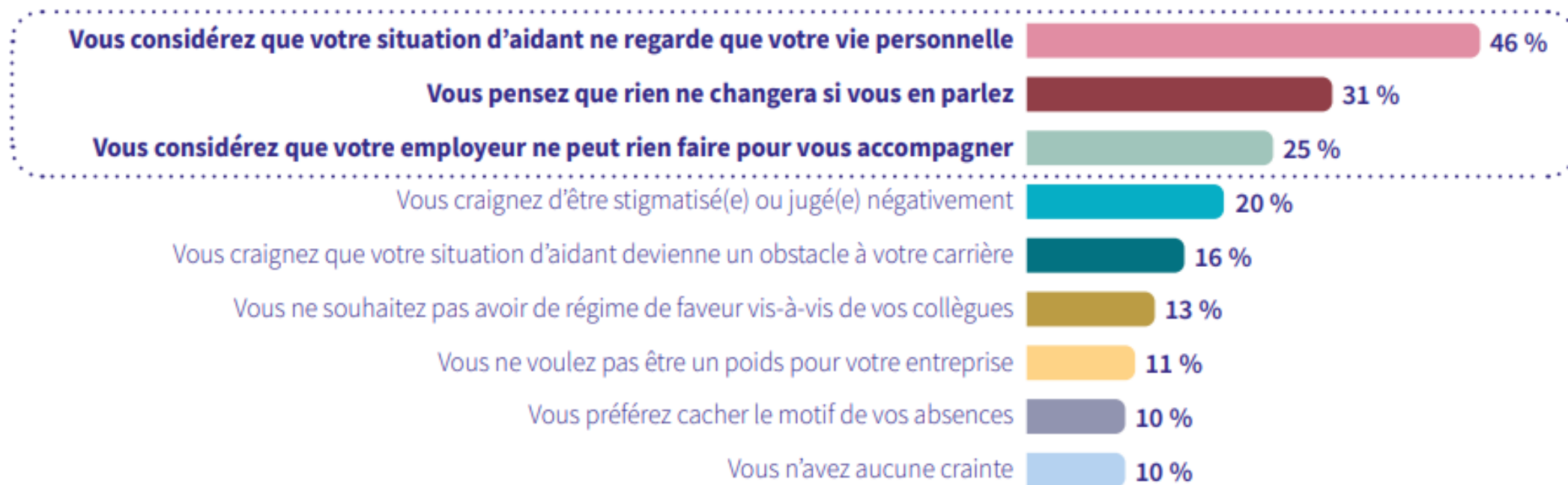


... votre **employeur** ?



Les salariés/agents qui n'osent pas parler de leur situation estiment en premier que cela regarde leur vie personnelle

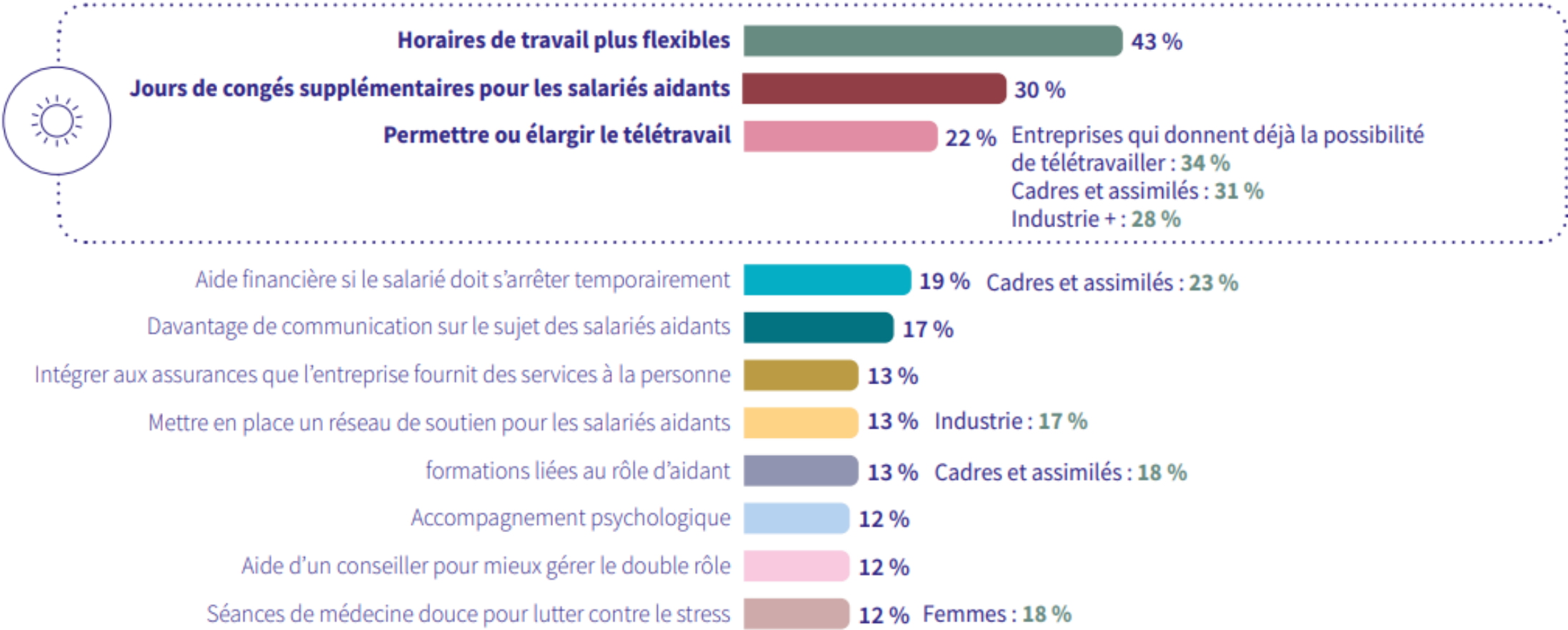
Freins empêchant de parler de leur situation en entreprise



Quelles attentes ? Quelles aides possibles ?

Ce qu'attendent les aidants : aménagement du temps de travail, et soutien financier et psycho-social

Mesures jugées essentielles en faveur des salariés aidants



Au moins 1 mesure : 92 % 18-34 ans : 99 % Cadres et assimilés : 95 %

Source : Etude AXA / Kantar 2023

Congés possibles pour les salariés/agents aidants

- Demande écrite à l'employeur 1 mois avant. Modèle sur www.service-public.fr
- Indemnisation journalière (AJPA) de 62€/jour, via la CAF ou CPAM
- Congés possibles à temps partiel si l'employeur en est d'accord



CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE

L'aidé, en situation de fin de vie, partage le même domicile que l'aidant

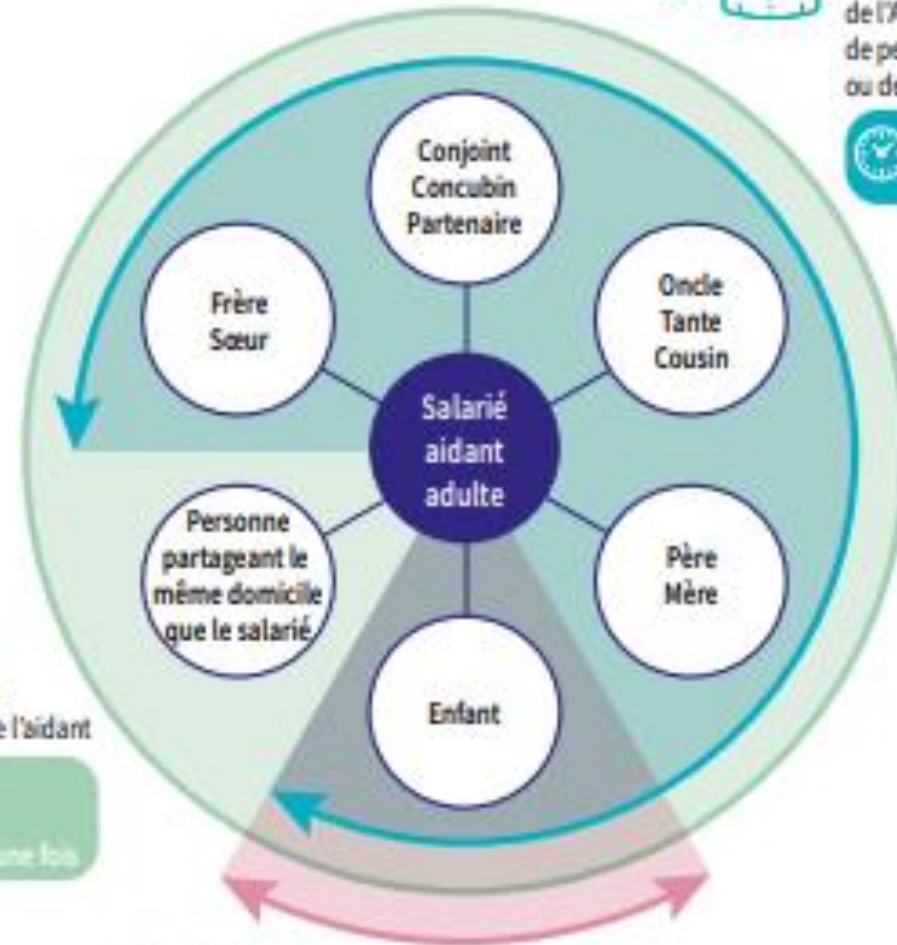
Durée max :
3 mois
renouvelable une fois



CONGÉ PROCHE AIDANT

L'aidé est bénéficiaire de l'APA et/ou en situation de perte d'autonomie ou de handicap

Durée max :
3 mois à 1 an



CONGÉ DE PRÉSENCE PARENTALE

L'enfant est en situation de :
• maladie
• handicap
• accident grave

Durée : 14 mois max (soit 310 jours ouvrés), renouvelable une fois, sous conditions

Plusieurs types de soutien financier possibles

Aides centrées sur le proche

- Proche en perte d'autonomie de plus de 60 ans : distinguer domicile / établissement
- Personne en situation de handicap
- Différentes aides distribuées par le Conseil Départemental, mais aussi les complémentaires santé, les caisses de retraite, etc

Aides centrées sur l'aidant

Si vous hébergez durablement un proche dépendant chez vous, vous pouvez bénéficier :

- d'une déduction fiscale
- d'une majoration de part pour le calcul de l'impôt sur le revenu

Si vous réduisez ou cessez votre activité professionnelle pour votre enfant en situation de handicap, pour pouvez être dédommagé

L'offre médico-sociale de « répit »

- **LES SOLUTIONS À DOMICILE**

- (Les aides à domicile)
- Le Relayage : quelques heures avec tarif subventionné
- Le Baluchonnage
- La garde et la présence de nuit

- **LES SOLUTIONS HORS DU DOMICILE**

- L'accueil de jour temporaire pour un proche âgé / un proche handicapé
- L'hébergement temporaire en établissement pour un proche âgé / proche handicapé
- Les maisons de répit
- L'accueil familial temporaire

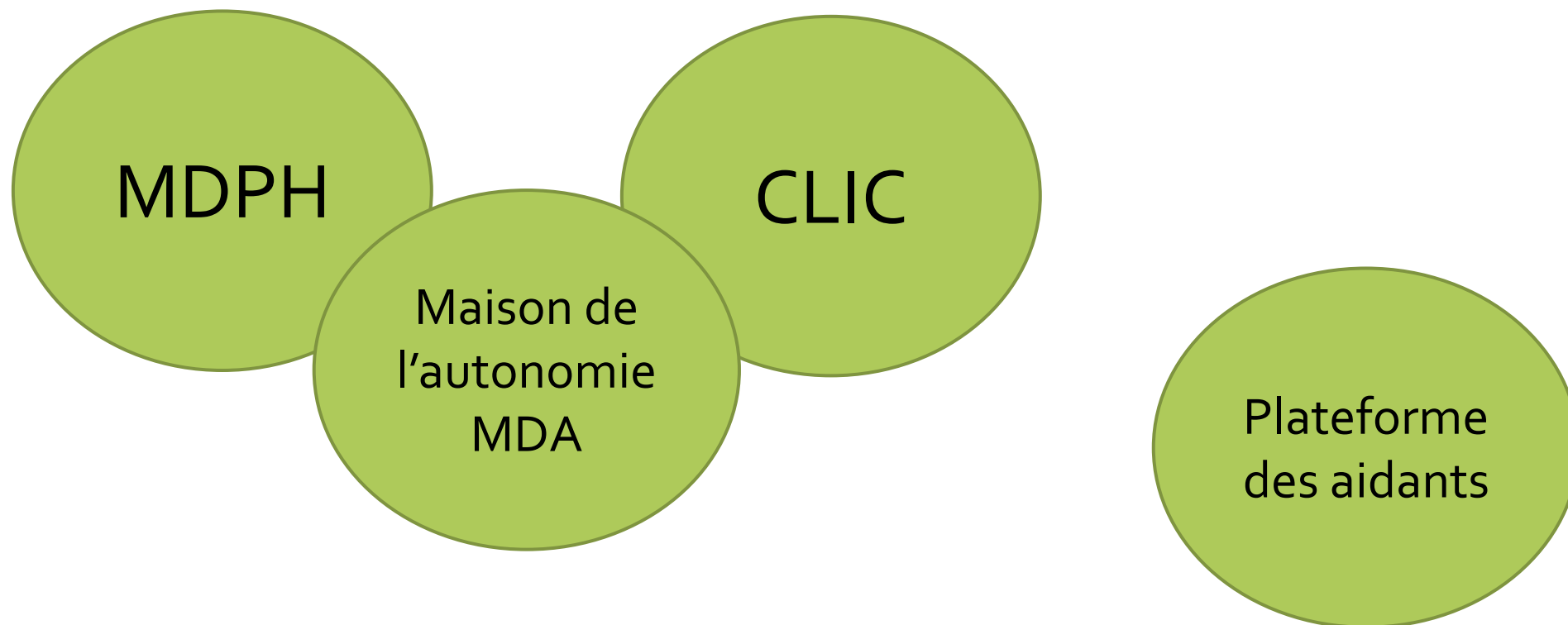
- **SÉJOURS DE VACANCES, LOISIRS ET RÉPIT**

- Les séjours de vacances adaptés
- Les séjours de répit pour aidants ou pour aidant & aidé
- Les loisirs adaptés



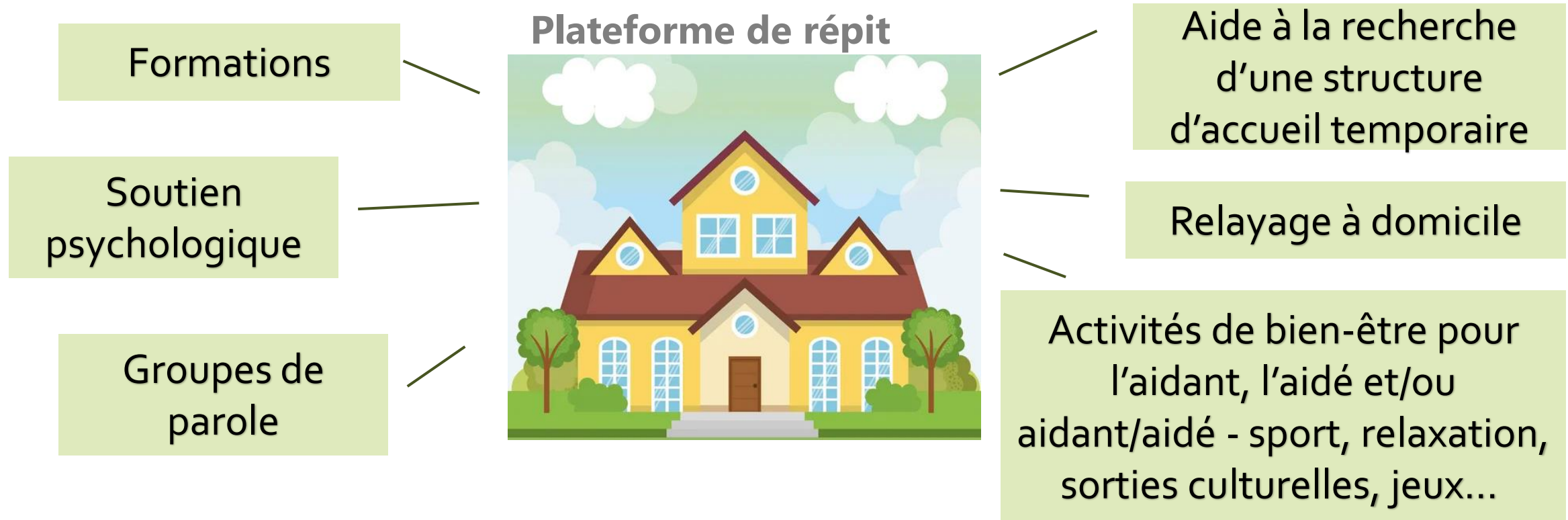
A qui s'adresser ?

Services publics dédiés



- Annuaire sur le site « pour-les-personnes-agees.gouv.fr »
- ou « handicap.gouv.fr » & le tel handicap **0800 360 360**

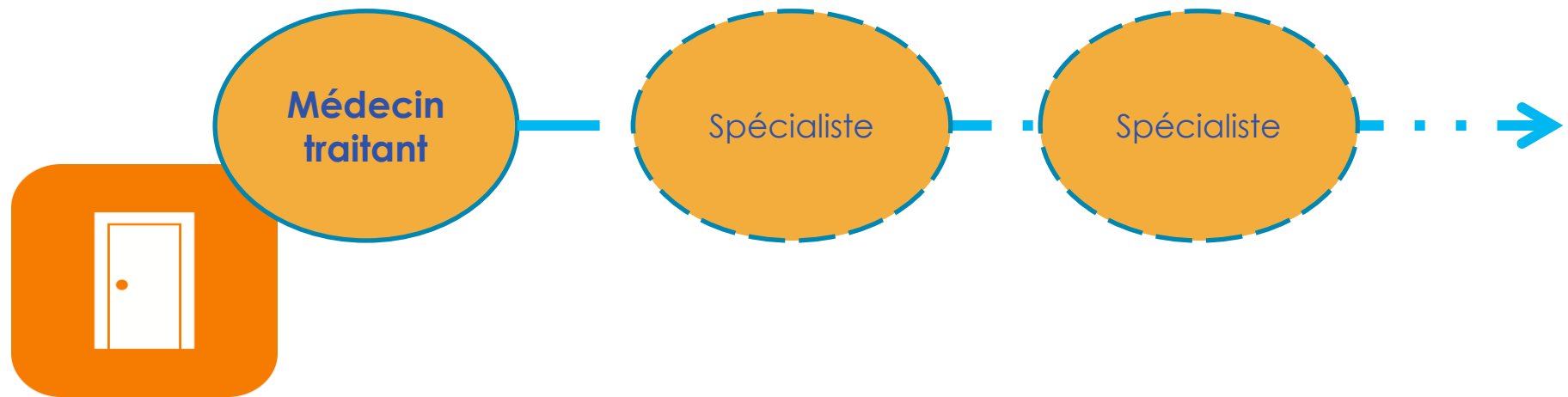
Zoom : un interlocuteur et des propositions près de chez vous : les plateformes d'accompagnement et de répit des aidants



Consulter le site « pour-les-personnes-agees.gouv.fr »
ou « handicap.gouv.fr »

Professionnels de santé

La porte d'entrée : le médecin traitant



Psychologue

≡ « Mon soutien psy » : 12 séances remboursées / an, [monsoutienpsy.gouv.fr](https://mon soutienpsy.gouv.fr)

Associations

Associations
par
pathologie
ou type de
handicap

Exemples :



Rôle : conseils opérationnels,
échanges, formation

Associations
généralistes
d'aide
aux aidants

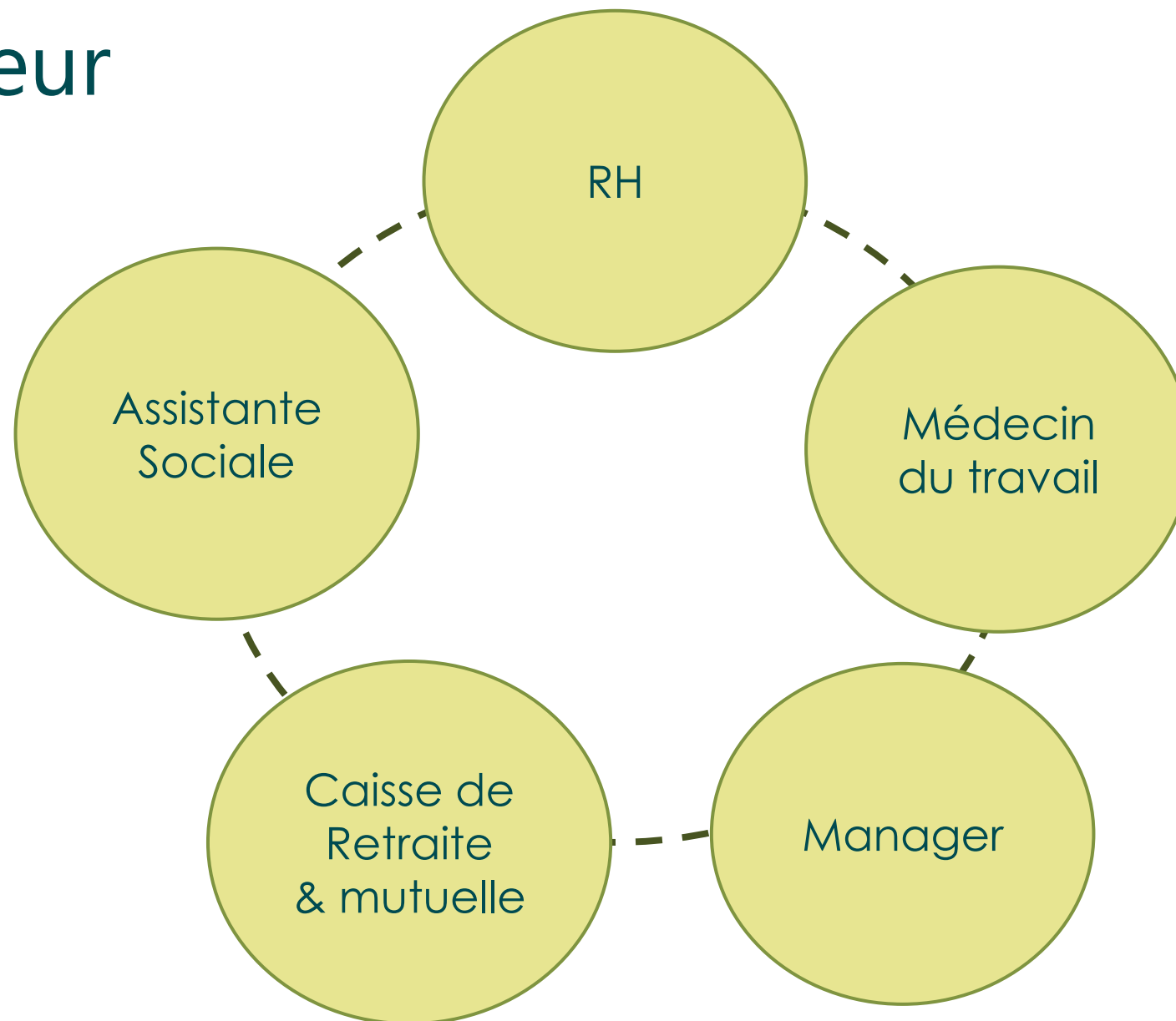
Exemples :



Pour vivre plus sereinement votre rôle d'aidant

- Rôle Nouveau Souffle : Coaching individuel, groupe d'entraide, vidéos, ateliers thématiques...

Votre employeur



Les bonnes questions à se poser

Au moment de prendre une décision concernant la mise en place d'une aide, posez-vous ces questions clés

1. Dans quelle mesure votre proche adhère-t-il à l'aide envisagée ? Comment l'associer, lui laisser une part de liberté dans la décision, le rassurer en vous appuyant sur d'autres personnes, etc ?
2. Quelle part d'aide vous restera-t-il à assurer de votre côté ? Est-ce compatible dans la durée avec vos autres engagements et votre état physique aujourd'hui ?
3. Si vous êtes le seul aidant, imaginez que vous soyez vous-même malade, sur quels relais pourrez-vous vous appuyer : autres personnes de l'entourage, aidants professionnels, associations ?

Pour une prise en charge durable et sereine, pensez sans tarder à votre propre équilibre à vous

- ❑ Dans votre nouveau rôle d'aidant, qu'est-ce que vous ferez sans effort ?
... et qu'est-ce qui vous prendra de l'énergie ?
- ❑ Comment allez-vous **recharger vos batteries** ?



Rejoignez un groupe d'entraide

Un groupe pour se questionner, se soutenir et chercher des solutions pratiques aux difficultés de chacun



Pour échanger avec un professionnel et d'autres aidants
Pour aborder sa situation et toute confidentialité et repartir avec des pistes concrètes
Animé par un coach spécialisé dans l'accompagnement des aidants, avec la méthode du « co-développement »

- Cycle de 4 séances de 2h en Visio
- 7 personnes maximum
- Première séance jeudi 2 octobre de 12h30 à 14h30

MERCI DE VOTRE ATTENTION !
