

COMMENT SE RENDRE COMPTE QUE L'ON DEVIENT AIDANT ?



La rencontre des Aidants
Maison de Retraite Intercommunale
Fontenay, Vincennes,
Saint Mandé, Montreuil

INTRODUCTION

La rencontre des aidants

**Une plateforme d'accompagnement et de répit
pour les proches aidants de personnes âgées de
plus de 60 ans**

**Secteur d'intervention : Fontenay-sous-Bois, Saint-
mandé, Vincennes et Montreuil**



L'ÉQUIPE

Sophie TALL EISCHEN, coordinatrice
Stéphanie DE ROECK, Psychologue

aidant@mri94.fr
06 27 82 58 88

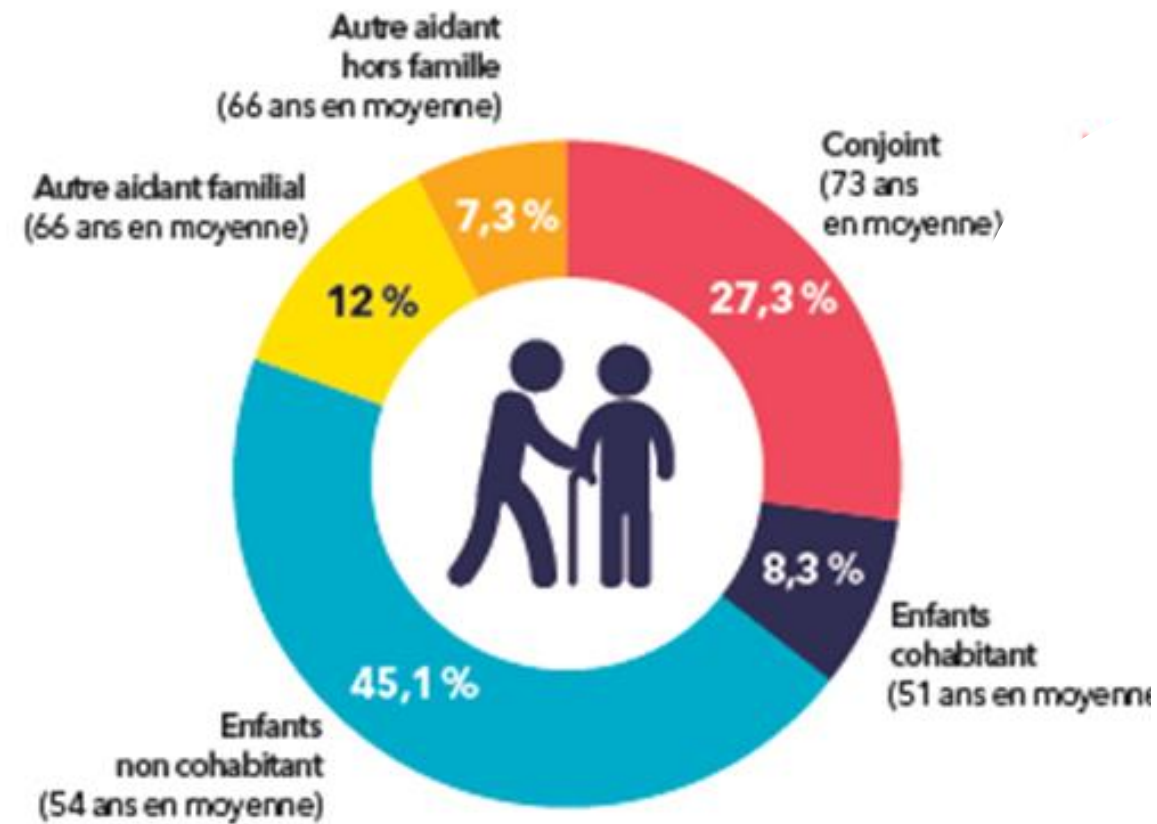
DÉFINITION :

- **Aidant - Aidante : 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.**

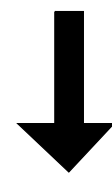
L'article 51 de la loi du 28 décembre 2015 est relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

- **En France, plus de 11 millions de personnes sont proches aidants, dont environ 4,3 millions auprès de personnes âgées de plus de 60 ans.**

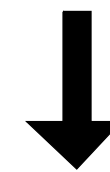
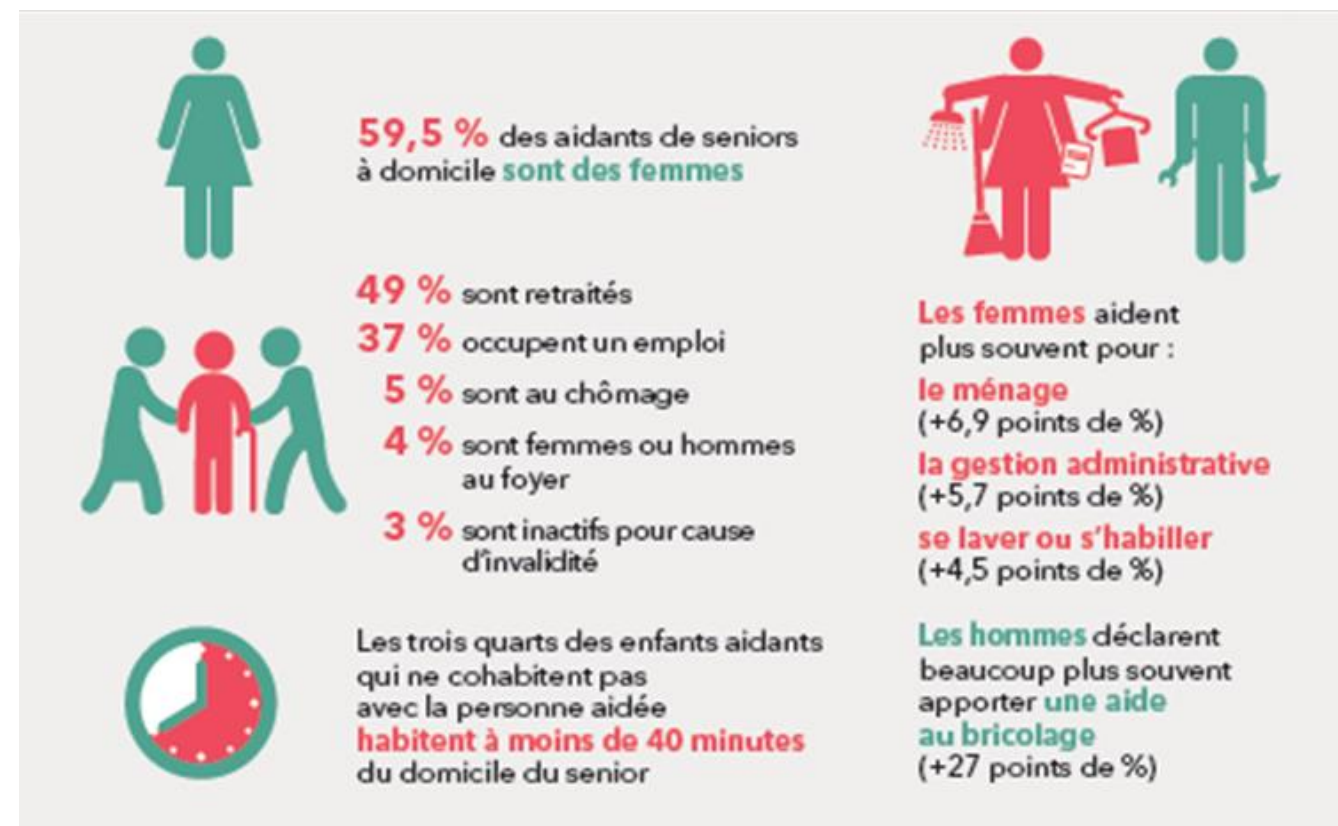
AIDANTS DE PERSONNES ÂGÉES



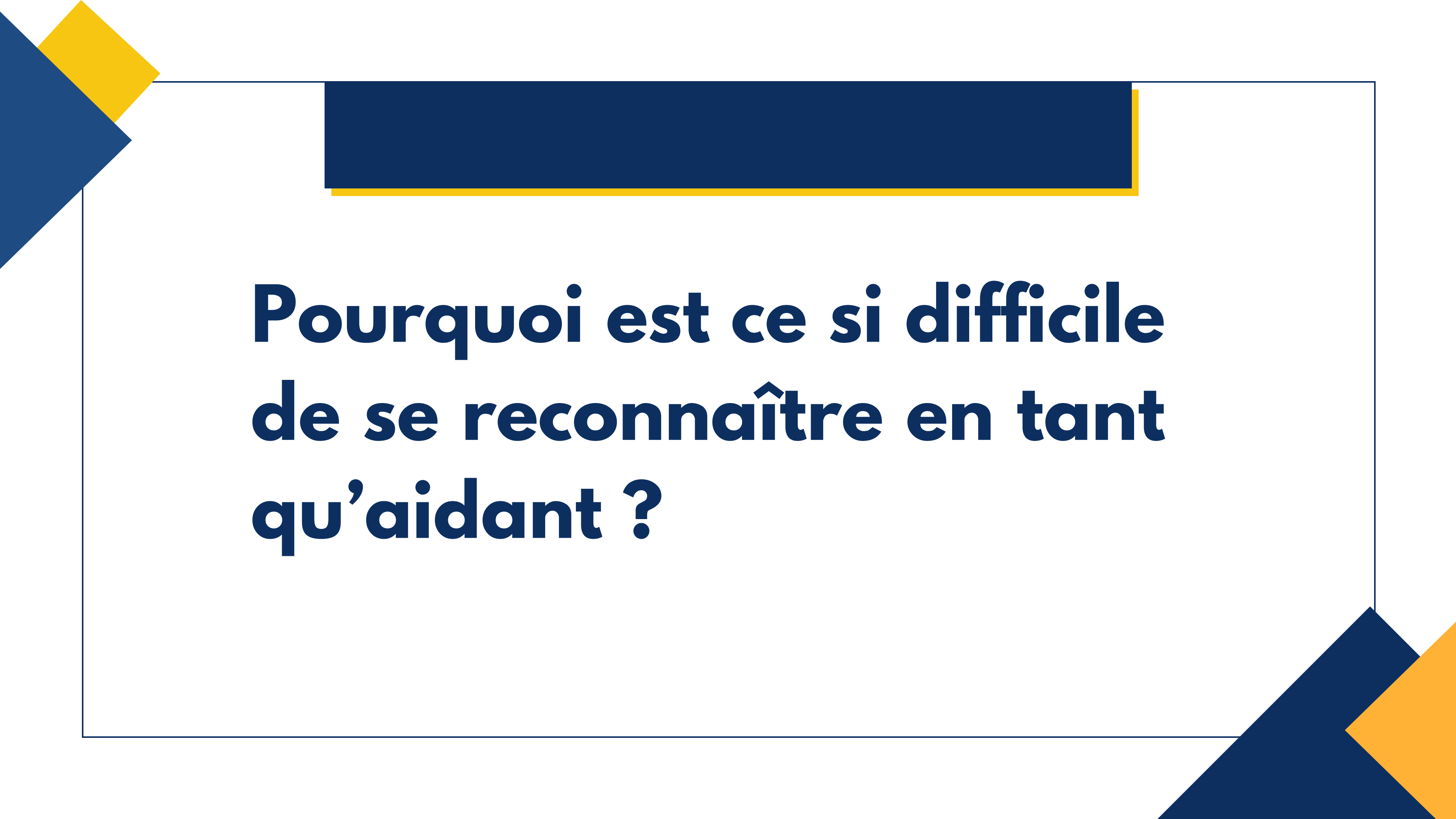
Champ > Proches aidants de seniors vivant à domicile, âgés de 18 ans ou plus, France métropolitaine.
Source > DREES, enquête Capacités, Aides et REssources des seniors, ménages, volet aidant (CARE-M), 2



Plus d'un quart des aidants sont des conjoints
Plus de la moitié sont des enfants



Plus de la moitié sont des femmes dont la moitié sont retraitées, plus d'un tiers sont encore en activité



**Pourquoi est ce si difficile
de se reconnaître en tant
qu'aidant ?**

UN TERME RÉCENT



2005 : 1^{re} définition juridique de l'aidant (dans le champ du handicap).

2008-2012 : Plan Alzheimer → création des plateformes d'accompagnement et de répit (PFR).

2010 : Création de la Journée nationale des aidants (6 octobre).

2015 : Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV).

2020-2022 : Stratégie nationale « Agir pour les aidants ».

Ce que la Loi ASV a changé (2015)

- Reconnaissance du rôle des proches aidants.
- Droit au répit intégré au plan d'aide APA.
- Financement temporaire de solutions de répit (accueil de jour, hébergement temporaire...), sous conditions (utilisation intégrale du plan APA, enveloppe indicative autour de 500 € par an).

LE TEMPS DE CHACUN

Temps de prendre conscience de la perte d'autonomie de son proche, du temps diagnostic

On devient aidant brutalement ou de façon plus insidieuse

ETRE AIDANT AU QUOTIDIEN

Aide pratique :
ménage, courses,
repas.

Aide relationnelle :
écoute, réassurance,
gestion des
angoisses.

Aide corporelle :
aide à la toilette,
lever/coucher,
mobilité

Aide administrative :
papiers, dossiers,
rendez-vous.

UN VÉCU PARTAGÉ PAR BEAUCOUP D'AIDANTS



- **59% déclarent se sentir seuls**
- **70 % ne s'accordent pas de temps de loisirs**
- **61% ont des problèmes de sommeil**
- **25 % ont augmenté leur consommation de médicaments**
- **48% ont des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant**
- **33% ressentent une fatigue physique**

AIDANTOMÈTRE

Aidantomètre

Vous vous occupez régulièrement d'un **parent**, un **enfant**, un **ami** ou un **voisin fragilisé** ?

Faites un **auto-diagnostic de votre situation**



Se renseigner	J'ai du temps et la possibilité d'avoir de l'aide. Prendre soin de mon proche n'est pas une contrainte.	Je peux m'absenter (quelques jours/heures) sereinement
		Je conserve une bonne relation avec mon proche
		Je parviens à garder une vie sociale et professionnelle
		Ma santé et mon bien-être ne sont pas impactés
		Je me sens à l'aise avec les démarches administratives réalisées pour mon proche
Demander de l'aide	Vigilance : il y a un risque pour ma santé mentale et physique.	J'aide mon proche dans tous les actes de la vie quotidienne mais cela devient une réelle contrainte pour moi
		Je commence à m'isoler de mon entourage par manque de temps et d'énergie
		J'ai parfois des pensées négatives envers mon proche
		Je me sens fatigué et débordé/difficulté à s'octroyer des temps de repos
	Me protéger et demander de l'aide.	Je n'ai plus vraiment l'énergie de gérer l'administratif
		Je suis inquiet quand je sors du domicile
		L'aide que j'apporte à mon proche a un impact sur mes finances
		Je ne peux plus sortir du domicile, ma présence au côté de mon proche est devenue indispensable
		Je n'arrive plus à gérer les troubles de mon proche qui s'aggravent
		J'ai souvent des pensées négatives et je ressens de la colère envers mon proche
		Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner
		Je me sens coupable de laisser mon proche seul
		Je suis épuisé psychologiquement et physiquement (insomnies)
		Je ressens un sentiment de culpabilité à l'idée de confier mon proche et de prendre soin de moi

titel: Jacques | Impression : 1 page | Illustrations: Véronique Cottin - Aidantomètre Paris Saint-Jacques | Outil inspiré de l'Aidantomètre de natalia p. et les Pays Basco-Gascons en Béhérac

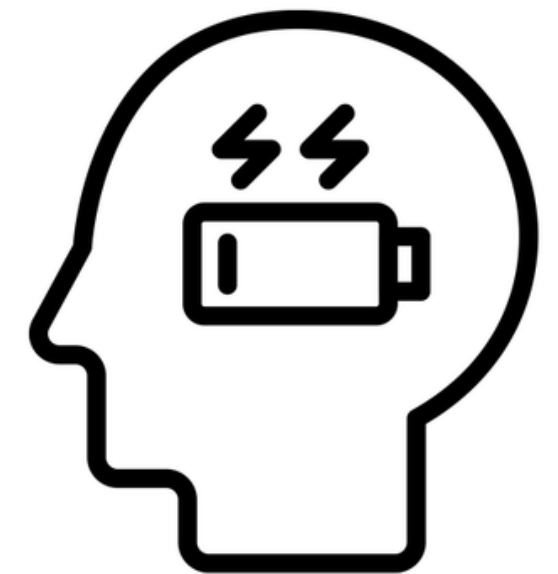


centraider.f

r

ÉVITER L'ÉPUISEMENT

- **Fatigue qui se prolonge : Trouble du sommeil, ruminations**
- **Ressenti négatifs présent ou très présent :**
 - Tristesse Découragement/démotivation**
 - Anxiété**
 - Perte de plaisir et d'envie (pour des choses qu'on aimait faire avant)**
 - Sentiment d'inutilité**
 - Sentiment de ne pas en faire assez**
- **Rupture brutale/progressive de sa vie sociale (familiale, amicale, professionnelle)**
- **Troubles cognitifs : Difficulté de concentration, des oublis (surmenage)**
- **Difficultés à être en relation avec les autres, avec le proche :**
 - Irritabilité, agressivité, tendance à la colère**
- **Pleurs ou bien sentiment de ne plus rien ressentir, état émotionnel endurci, insensibilité**





**POURQUOI C'EST SI
IMPORTANT DE SE
RECONNAÎTRE EN
TANT QU'AIDANT ?**

LA RENCONTRE DES AIDANTS

Accompagnement psychique et émotionnel



Orientation



Psychologue



Relaxation



Café des aidants



Formations des aidants

aidant@mri94.fr
06 27 82 58 88



DES RESSOURCES LOCALES

- **L'espace autonomie**
- **Le Centre Communal d'Action sociale**
- **Les associations spécialisées : France Alzheimer, A2MCL, UNAFAM, France Parkinson, ...**
- **Un guide ressource avec toutes les coordonnées :**



LE DEUIL BLANC

**“Un ressenti complexe pour les proches aidants
d’une personne souffrant d’une maladie
neurocognitive”**



STÉPHANIE DE ROECK, PSYCHOLOGUE



La rencontre des Aidants
Maison de Retraite Intercommunale
Fontenay, Vincennes,
Saint Mandé, Montreuil

Définition du deuil blanc
Dictionnaire *Le petit Robert* 2026 :

“Deuil éprouvé face aux manifestations de la maladie neurodégénérative d’un proche encore vivant”

Particularités des maladies neurocognitives

(Maladie d'Alzheimer et troubles apparentés)

Les capacités cognitives

**qui sont au premier plan de la relation
(à soi même et aux autres)**

sont progressivement altérées:

**La capacité à communiquer, La capacité à se raconter,
La capacité à se souvenir...**

Comment se manifeste le deuil blanc ?

Des ressentis complexes et ambivalents

Un temps nécessaire d'acceptation

**Des situations singulières
et particulières**

Quelles aides apporter aux aidants

Le recours à des espaces d'expression:

Professionnels spécialisés,

Groupe de pairs qui vivent des situations similaires

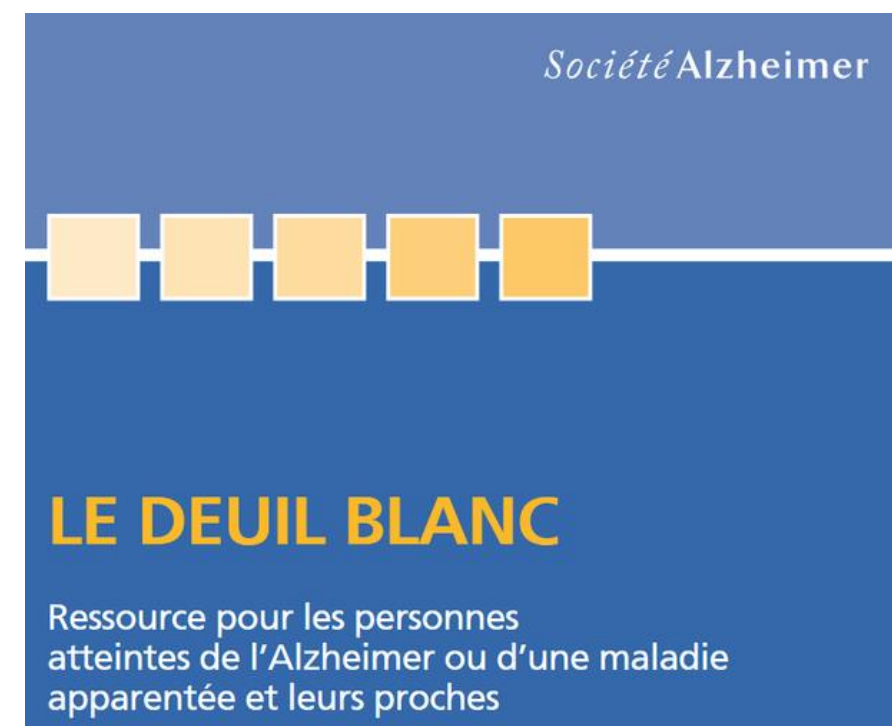
A lire sur le sujet...

**Article du journal Le Monde
23 Novembre 2025:**

*“Le deuil blanc, c’est perdre un peu de son proche à chaque minute qui passe”:
La famille face au déclin des malades d’Alzheimer ou de Parkinson.”*

Charlotte Patron

**Livret sur le deuil blanc de la
Société Alzheimer canadienne**



MERCI



La rencontre des aidants

aidant@mri94.fr

06 27 82 58 88

**Une plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches
aidants de personnes âgées de plus de 60 ans**

Fontenay-sous-Bois, Saint-mandé, Vincennes et Montreuil