

# LES PETITES RECETTES **entre aidants**



*par Annick Toczé et Pierre Denis*



**Aidant**  
ATTITUDE

[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)



[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)  
[www.essentiel-autonomie.com](http://www.essentiel-autonomie.com)

# Préface

De nombreuses personnes accompagnent au quotidien un proche devenu dépendant qui ne peut plus effectuer de manière autonome les actes essentiels de la vie courante et de la vie quotidienne.

Ce rôle d'aidant, aussi naturel qu'il puisse paraître, peut, dans la durée, s'avérer épuisant tant sur le plan moral que physique.

La vie personnelle de l'aidant se trouve bouleversée, toute son attention étant portée vers le proche aidé, au détriment de ses propres aspirations et parfois dans un grand isolement.

Parler autour de soi du vécu au quotidien n'est pas toujours chose aisée.

Un sentiment d'incompréhension de l'entourage familial ou amical, d'ignorance par les autres de la réalité du quotidien, d'exclusion de la vie sociale peut alors se révéler et le repli sur soi s'installer, risquant de mettre en péril non seulement la poursuite de la relation d'aide mais aussi la santé de l'aidant. Les conséquences peuvent alors être lourdes tant pour la personne aidée que pour l'aidant.

Or, des moyens existent pour exprimer ses difficultés, sa lassitude, sa peur des lendemains, son besoin de répit.

Les institutions de retraite complémentaire du groupe Humanis ont fait le choix d'inscrire l'aide aux aidants familiaux comme un des axes majeurs de leur politique d'activités sociales.

Elle se traduit par un panel de différentes actions d'accompagnement ou de soutien financier, conduites par les équipes sociales du Groupe.

J'espère que ce guide vous apportera des informations utiles dans la prise en charge quotidienne que vous réalisez auprès de votre proche.

Cordialement,

Laurent HUYGHE  
Directeur des Activités sociales

# Contacts et liens utiles

## Organismes

- Ccas : Centre Communal d'Action Sociale, contactez votre mairie
- Clic : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique, contactez votre Conseil départemental  
[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire)
- MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées, contactez votre Conseil départemental  
[www.mdph.fr](http://www.mdph.fr)
- MSA : Mutualité Sociale Agricole  
[www.msa.fr](http://www.msa.fr)
- CAF: Caisse d'Allocations Familiales  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)
- CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) - téléphone : 36 46
- CNDR : Centre National de Ressources Soins Palliatifs  
[www.spfv.fr](http://www.spfv.fr)
- ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS  
[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

## Annuaire des services à la personne

[www.entreprises.gouv.fr/services-a-la-personne](http://www.entreprises.gouv.fr/services-a-la-personne)

- ADMR : association du service à domicile  
[www.admr.org](http://www.admr.org)
- Adessa : toute l'aide à domicile  
[www.adessadomicile.org](http://www.adessadomicile.org)

Dans tous les cas, contactez l'assistante sociale de votre quartier, elle saura vous conseiller et vous aider dans vos démarches...

# Recette n° 1 : Bien réfléchir sur votre engagement

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- La réflexion
- Le recul

## Ustensiles



- Lister les questions avec leurs réponses en pesant le pour et le contre.

Cette démarche doit être individuelle. Pour déterminer votre niveau d'engagement, vous devez la mener à bien avant de demander l'avis d'un professionnel...

## Trucs et astuces

### Recette

Posez-vous les bonnes questions...

Quelles sont vos motivations ?

Votre emploi du temps vous permettra-t-il de dégager suffisamment de temps ?

Vos capacités physiques, psychologiques et émotionnelles, votre propre santé, vous permettront-elles de tenir dans le temps ?

Quelles sont les moyens financiers et aides financières à votre disposition ?

Sur quelle aide humaine pouvez-vous compter (amis, famille, professionnels) ?

# Recette n° 2 : Se créer un réseau d'entraide et un dispositif pour le maintien à domicile

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- Faire un diagnostic (avec ou sans professionnel) sur les besoins de l'aidé, les contraintes dues à sa perte d'autonomie, son environnement, ses envies, sa maladie
- A partir du diagnostic, faire une liste des suggestions et de leurs exigences de mise en oeuvre
- Assurez-vous que des solutions financières et matérielles peuvent-être adaptées, sans oublier vos contraintes d'emploi du temps

## Ustensiles



- Lister les questions avec leurs réponses en pesant le pour et le contre.

- \* Créez une chaîne humaine (professionnels, voisins, amis, auxiliaire de vie, bénévoles, ...).
- \* Tissez un réseau de confiance qui vous permettra de vous reposer sur des compétences et des savoir-faire afin de vous concentrer sur l'essentiel et de vous octroyer une certaine souplesse dans votre emploi du temps d'aidant. De cette façon, vous ne vous épuiserez pas et vous continuerez à avoir des relations sociales, des activités distrayantes...
- \* De nombreux intervenants vont « envahir » votre quotidien (médecins, infirmiers, aides soignantes, auxiliaires de vie, kinés, bénévoles...). Etablissez un planning afin que chacun puisse travailler sans déranger l'autre. Par exemple, veillez à ce que l'auxiliaire de vie ne vienne pas servir le repas au moment où l'aide soignante vient faire la toilette.
- \* Acceptez les transformations dans votre habitation : installation du matériel paramédical, pose de barres de maintien, etc.
- \* Ménagez aussi souvent que possible du temps pour vous. Par exemple, lorsque l'auxiliaire de vie intervient, prenez le temps de vivre, visite, shopping, ballade...
- \* L'auxiliaire de vie est un(e) professionnel(le), vous pouvez lui faire confiance.

## Trucs et astuces

## Recette

Contactez la Mairie ou le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre lieu d'habitation pour vous aider à constituer les dossiers d'aide sociale ou médical.

Si votre proche aidé est âgé, vous pouvez contacter le Clic, des professionnels (assistante sociale, psychologue) seront à votre écoute et vous aideront à trouver des solutions aux problèmes du quotidien. Ils pourront évaluer les besoins de la personne, élaborer un plan d'aide, vous mettre en relation avec des professionnels de santé et de l'accompagnement à domicile ([www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr) ou le Conseil départemental pour avoir les coordonnées du Clic le plus proche du domicile).

# Recette n° 3 : Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de l'autre !

Difficulté 

## Ingrédients indispensables

- Le recul
- La confiance en soi
- Connaître ses limites

## Ustensiles



- Les professionnels du diagnostic, les médecins, les associations ou organismes spécialisés qui vont vous aider et vous donner un avis sur le dispositif à créer.
- Les établissements spécialisés pouvant accueillir l'aidé pour un court séjour, le temps de vous reposer ou de modifier le dispositif devenu moins adapté, par exemple.

Un bon aidant est un aidant disponible en bonne santé physique et morale...

*Trucs et astuces*

## Recette

Vous devez prendre du recul sur les difficultés et les obstacles rencontrés.

Vous devez déterminer vos limites et apprendre à dire non et ne jamais culpabiliser.

Vous devez rester attentif à vous-même (insomnies, douleurs, épuisement, nervosité).

Vous devez vous ménager des temps de répit réguliers.

Vous devez maintenir vos relations sociales (sorties entre amis, repas de famille...).

Vous ne devez refuser aucune aide, sachez accepter que tout ne soit pas fait comme vous l'auriez souhaité.



# Recette n° 4 : Sachez rester à l'écoute de l'autre...

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- La disponibilité
- La patience
- Le sens du détail
- L'observation

## Ustensiles



- Les questions posées à l'aide avant de demander l'avis d'un professionnel.

## Trucs et astuces

Utilisez l'écoute active :

- \* Faites dire plutôt que de dire vous-même.
- \* Posez des questions ouvertes, exemple :  
« Comment vas-tu ? » plutôt que  
« Est-ce que tu souffres ? »
- \* Donnez des signes d'écoute en reformulant ce que dit la personne.

## Recette

Adaptez-vous face à la maladie.

N'infantilisez pas la personne aidée.

Proposez-lui des solutions et laissez-la décider autant que possible.

Observez, anticipez, discutez les moindres détails avec les auxiliaires de vie, les médecins, les aides-soignants, les infirmiers, les kinés... Chaque détail a son importance.

En cas de différends entre aidants, réglez le problème loin des oreilles de la personne aidée et ne laissez rien paraître.

# Recette n° 5 : Comment éviter les situations de détresse ?

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- Relativiser
- Faire le deuil de la relation passée
- Accepter la dégradation du corps de l'autre
- Savoir accepter le poids du regard des autres
- Connaître la maladie et son évolution

## Ustensiles



- L'entourage.
- Votre médecin de famille.
- Les associations.
- Les groupes de paroles.
- Les spécialistes de l'écoute : psychologue, psychothérapeute, psychiatre...

- \* L'accueil temporaire peut vous permettre de souffler quelques semaines et de revoir votre situation, d'envisager une autre façon d'aider.
- \* Un spécialiste de l'écoute sera neutre et bienveillant, il saura vous écouter sans vous juger.
- \* Vous pouvez prendre des renseignements concernant les groupes de paroles auprès de votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique), MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), Caisse de retraite. Liens utiles :

[www.famidac.net](http://www.famidac.net)  
[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)  
[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)  
[www.una.fr](http://www.una.fr)

Trucs et astuces

## Recette

Participez à des groupes de paroles afin de travailler sur votre ressenti, sur vos difficultés (voir liens utiles).

Participez à des groupes psycho-éducatifs pour aborder les situations concrètes du quotidien, les symptômes de la maladie, son évolution, les idées reçues...

Délégez certaines de vos tâches, faites confiance aux professionnels du maintien à domicile.

Envisagez le placement de jour, une à deux fois par semaine.

# Recette n° 6 : Choisir le bon matériel

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- Faire un diagnostic avec un professionnel
- Accepter la transformation de son habitat
- Demander une prescription au médecin généraliste
- Trouver un fournisseur

## Ustensiles



- Les professionnels du diagnostic, le médecin généraliste, les infirmières, les aides-soignant(e)s, les aides à domicile et un fournisseur compétent.

## Trucs et astuces

- \* Un matériel paramédical adapté améliore le confort et la sécurité de la personne handicapée.
- \* Ce même matériel soulagera aussi l'aidant :
  - en utilisant des protections urinaires, vous passerez des nuits tranquilles ;
  - le verticalisateur économisera votre dos ;
  - le lit médicalisé, réglé à la bonne hauteur, facilitera les soins ;
  - vous pourrez quitter la maison l'esprit tranquille avec la téléalarme ou téléassistance : contactez le CCAS (Centre Communal d'Action Social) de votre mairie qui peut avoir des tarifs préférentiels chez un prestataire ou éventuellement vous allouez une aide financière ;
- \* Certaines pathologies privent les malades de la parole. L'association ALIS met à votre disposition une brochure pour vous aider : « Comment communiquer sans la parole » :

[www.alis-asso.fr](http://www.alis-asso.fr)

## Recette

Rapprochez-vous de votre Conseil départemental pour bénéficier de l'Aide Personnalisée d'Autonomie (APA) qui peut vous aider dans le financement du matériel.

Choisissez bien votre fournisseur : il doit savoir vous écouter, vous guider et vous conseiller dans le choix du matériel.

Assurez-vous qu'il livrera le matériel, l'installera, vous expliquera son fonctionnement et s'occupera de la maintenance. Pour tout matériel médical demandez une prescription à votre médecin.

L'assurance maladie, la mutuelle et la caisse de retraite de la personne que vous aidez peuvent participer à l'achat ou à la location.

# Recette n° 7 : Accompagner un proche gravement malade ou en fin de vie...

Difficulté ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

## Ingrédients indispensables

- Ne pas être seul à mener cet accompagnement
- garder certaines routines au quotidien

## Ustensiles



- Des relais – membres de la famille, amis, bénévoles ou professionnels – qui vont vous aider à ne pas assumer seul(e) l'accompagnement de votre proche et à prendre du recul.
- Des habitudes qui vont vous permettre de rythmer votre quotidien et ainsi de tenir dans le temps.

Un aidant d'un proche gravement malade ou en fin de vie se sentira apaisé s'il perçoit que tout est fait au mieux pour le malade. N'hésitez donc pas à échanger avec des professionnels s'occupant de votre proche. Un dispositif d'information et d'écoute peut aussi vous aider à parler de votre situation et à prendre du recul. Lien vers la fiche de présentation du CNDR Soins Palliatifs.

*Trucs et astuces*

## Recette

Évitez d'être seul(e) lors de l'accompagnement d'une personne gravement malade ou en fin de vie. Trouvez des appuis, des relais auprès de votre entourage ou des bénévoles et des professionnels vous entourant ainsi que votre proche malade. Ils vous aideront à prendre du recul, notamment lors de prises de décision importantes, des choses à penser, à faire...

Gardez des habitudes pour rythmer votre journée : faites les repas, le ménage, programmez une sortie... Le plus important : organisez votre journée, votre semaine, autour d'activités précises et régulières qui vous importent, cela vous permettra de tenir dans le temps.

Retenez qu'il n'y a pas un accompagnement-type. Chaque situation est singulière. Chacun doit trouver les ingrédients, les ustensiles et les dosages qui lui convient au mieux.

# Bon à savoir

## L'APA

Votre proche peut bénéficier de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie). Elle sert à financer les aides, les aménagements, le matériel paramédical...

Elle peut-être allouée aux personnes de plus de 60 ans qui ont besoin d'une aide pour les actes essentiels de la vie, qu'elle soit au domicile ou dans un établissement. L'APA n'est pas soumise à condition de ressources, mais son calcul prend en compte les revenus. L'APA n'est pas récupérable sur la succession. Vous trouverez les renseignements nécessaires auprès de votre Conseil départemental.

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F10009.xhtml>

## Le CESU (Chèque Emploi Service Universel)

C'est un chèque qui permet de rémunérer les services à la personne. En l'utilisant, vous paierez moins d'impôt et moins de charges sur le salaire. 50% des dépenses peuvent être déduit des impôts, vous pouvez sous certaines conditions être exonéré des cotisations patronales. Si vous êtes non-imposable, il est possible

de bénéficier d'un crédit d'impôt (soumis à condition). Vous pouvez commander votre chéquier auprès de votre banque, c'est le centre national des Cesu qui s'occupe de toutes les déclarations et de l'établissement de la fiche de salaire.

<http://www.cesu.urssaf.fr/cesweb/ces1.jsp>

## LES CONGÉS

Vous pouvez bénéficier d'aménagement du temps de travail ou de congés pour venir en aide à un proche malade :

- Le congé de solidarité familiale
- Le congé de présence parentale
- Le congé de proche aidant

Vous trouverez tous les renseignements nécessaires auprès de votre assistante sociale ou d'un centre Local d'information et de coordination si votre proche est âgé, si c'est un enfant, adressez-vous à la CAF.

[www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr) (dans « rechercher », tapez « congé »)  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## La rémunération

Vous pouvez être salarié :

- Si la personne que vous aidez bénéficie de l'APA, pour cela vous ne devez pas être son conjoint, son concubin, ne pas avoir conclu de pacte civil de solidarité.
- Si la personne perçoit la prestation de compensation, pour cela vous ne devez pas être son conjoint, son concubin, ne pas avoir conclu de pacte civil de solidarité ni être son obligé alimentaire au premier degré (fils, fille, père, mère).
- Si vous êtes parent d'un enfant handicapé et que vous avez dû réduire ou cesser votre activité professionnelle.

## Le dédommagement

Vous pouvez être dédommagé :

- Si votre proche perçoit la prestation de compensation (maximum 85% du SMIC sur la base de 35 heures). Renseignements auprès de la Maison départementale des personnes handicapées.  
<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F10009.xhtml>  
(pour trouver les coordonnées de votre MDPH)

- Si vous êtes parent d'un enfant handicapé et que vous avez dû réduire ou cesser votre activité professionnelle. Renseignements auprès de la Maison départementale des personnes handicapées ou de la CAF.  
<http://informations.handicap.fr/carte-france-mdph.php>,  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse

Vous pouvez en bénéficier si :

- Vous avez la charge d'un enfant handicapé (incapacité d'au moins 80%, pour lequel vous percevez l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé et non interné).
- Vous avez la charge d'un adulte handicapé (incapacité d'au moins 80%, reconnue par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes handicapées comme devant bénéficier de l'assistance permanente d'un aidant familial).
- Si vous êtes bénéficiaire du congé de solidarité familiale. Renseignements auprès de la CAF.  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)



## Rejoignez-nous !



Que vous soyez aidant familial ou aidant professionnel,  
Aidant attitude a besoin de bénévoles pour :

- témoigner ;
- échangez, partagez votre témoignage et vos conseils avec d'autres aidants sur « Aidants en réseau »  
<http://reseau-aidants.fr>
- contribuer à la rédaction d'articles thématiques qui seront mis en ligne sur le site Aidant attitude ;
- faire connaître les actions d'Aidant attitude au près des aidants et des collectivités ;
- mener des projets innovants dédiés aux aidants.

Si vous êtes intéressé, merci de bien vouloir contacter Aidant attitude à l'adresse email : [contact@aidantattitude.fr](mailto:contact@aidantattitude.fr)

Pierre Denis  
Président-Fondateur  
Aidant Attitude

S  
I  
N  
A  
M  
U  
H

Acteur de référence de la protection sociale, Humanis agit en retraite complémentaire, prévoyance, santé et épargne. Au travers d'une politique d'activités sociales volontariste, Humanis soutient, conseille, accompagne les salariés et les retraités de ses entreprises adhérentes confrontés à la perte d'autonomie et à la recherche d'établissement adapté pour eux-mêmes, leur conjoint ou leurs ascendants.

Par son engagement, Humanis entend contribuer à retarder ou prévenir les conséquences de la perte d'autonomie et ainsi à améliorer la qualité de vie de ses adhérents.

## Vous apporter notre expertise et vous accompagner dans les situations de perte d'autonomie :

Les collaborateurs du service Accompagnement Autonomie d'Humanis sont à votre écoute pour vous apporter conseils et informations. Ils peuvent également

vous orienter vers les associations ou les services spécialisés susceptibles de répondre à vos besoins.

Nous vous proposons :

- un accompagnement dans l'organisation du maintien à domicile ou dans la recherche d'une structure d'hébergement adaptée (séjour permanent, accueil temporaire, accueil de jour ...),
- une orientation vers un ergothérapeute ou des organismes spécialisés dans l'adaptation du logement,
- des groupes de parole, des solutions de répit,
- un guide pratique gratuit sur les questions liées à la perte d'autonomie.

Pour cela, nous vous invitons à nous contacter au 01 58 82 62 39 du lundi au vendredi de 9h à 17h ou par mail à [maintiendulienocial@humanis.com](mailto:maintiendulienocial@humanis.com)

## Vous soutenir financièrement :

Le fonds social de votre institution de retraite complémentaire peut également (sous certaines conditions, notamment de ressources) participer au financement des frais de soutien à domicile, d'adaptation du logement, de solutions de répit, d'hébergement temporaire...

Si vous souhaitez faire une demande d'aide financière, vous pouvez nous contacter au 09 72 72 23 23 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

## Vous accompagner lors du décès du parent accompagné :

Le décès d'un proche place son entourage dans une période particulièrement difficile. Dans les instants qui suivent le décès d'un proche, de nombreuses démarches administratives doivent être accomplies rapidement, en respectant des délais légaux.

C'est pourquoi, les Activités sociales Humanis vous accompagnent dans l'accomplissement de ces formalités.

Pendant ce temps douloureux, nous vous proposons une écoute et un accompagnement personnalisé. Pour soutenir les personnes ayant perdu leur conjoint, Humanis met également en place des stages en résidentiels tout au long de l'année.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter par mail : [accompagnement.deuil@humanis.com](mailto:accompagnement.deuil@humanis.com)



Aidant  
ATTITUDE

[contact@aidantattitude.fr](mailto:contact@aidantattitude.fr)

[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)



Humanis  
Protéger c'est s'engager

[www.essentiel-autonomie.com](http://www.essentiel-autonomie.com)