

PROCHES AIDANTS

ACCOMPAGNER, SOUTENIR, PRÉSERVER

“Prendre soin de l’autre, c’est aussi prendre soin de soi”

SUIS-JE AIDANT.E ?

Être proche aidant, c’est **accompagner au quotidien un proche en perte d’autonomie**. Cela peut concerner une personne touchée par la maladie, le handicap ou le vieillissement.

L’aidant n’est **pas un professionnel** : c’est un membre de la famille (conjoint, parent, enfant...), un ami, un voisin... Toute personne de l’entourage qui apporte régulièrement son aide.

Cette aide peut être variée :

- Apporter un soutien moral ou gérer les démarches administratives.
- Accompagner aux rendez-vous médicaux.
- Aider à faire la toilette, les repas, les courses.

QUELQUES CHIFFRES EN FRANCE*

- ✓ Plus de **11 millions** d’aidants.
- ✓ **66 %** des aidants exercent une activité professionnelle.
- ✓ **54 %** des aidants ignorent leur statut d’aidant.
- ✓ En 2030, **1 salarié sur 4** sera aidant.

LES DÉFIS RENCONTRÉS

RISQUES POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Manque de sommeil, troubles musculosquelettiques.
Dépression, anxiété, stress, isolement, culpabilité.

CONSÉQUENCES SUR LA VIE PERSONNELLE

Réduction du temps libre et de la vie sociale.

RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

Absentéisme, retards, baisse de concentration.



Thalie Santē
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION

QUELS SONT MES DROITS ?

Vous pouvez bénéficier de **congés spéciaux** sous certaines conditions :

- Congé pour l'annonce du handicap ou d'une pathologie chronique chez son enfant
- Congé de présence parentale
- Congé de Proche Aidant
- Congé de solidarité familiale
- Don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade ou proche aidant

Certains de ces droits ne sont mobilisables que si la personne aidée a une **reconnaissance** (APA, PCH, AAH, AEEH, etc.).

Rapprochez-vous de votre employeur afin de connaître ce qui existe **dans votre entreprise**, au sein de votre convention collective ou de vos accords d'entreprise, de votre contrat de prévoyance, de mutuelle ou auprès de votre organisme de retraite complémentaire.

Droit au répit (accueil temporaire, aide à domicile, etc.). Pensez à compléter le volet F du dossier MDPH de votre proche aidé.

Des **formations gratuites** en présentiel ou en ligne.

- Affiliation à l'assurance vieillesse aidants (AVA).
- Majoration des trimestres.
- Départ à taux plein avancé.
- Points et congés de proche aidant ou de solidarité familiale.

Plus d'informations dans le **guide des salariés aidants** de l'AGIRC ARRCO.

CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- ✓ Passer le relais à des professionnels.
- ✓ S'octroyer des moments de repos.
- ✓ Rejoindre un groupe de parole.

QUI PEUT M'AIDER ?

- Les **services sociaux** locaux, hospitaliers ou de l'établissement fréquenté par le proche aidé.
- Les **associations** de patients et leurs proches (café des aidants, centres locaux d'information et de coordination, site "essentiel autonomie", etc.).
- Les maisons départementales des personnes handicapées (**MDPH**).
- Les **plateformes d'informations et de services** : mon.parcours.handicap.gouv.fr / pour-les-personnes-agees.gouv.fr / [association française des aidants](http://association.francaise.des.aidants)
- Le numéro **0800 360 360** : conseils de proximité aux personnes handicapées et aux aidants.



CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL OU VOTRE INFIRMIER(E) EN SANTÉ AU TRAVAIL POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC NOS ASSISTANTES SOCIALES.



Thalie Santé
LA CULTURE DE LA PRÉVENTION