



ÇA, C'EST DIT

**AIDER UN PROCHE MALADE EST  
UNE CHARGE LOURDE, SOUVENT  
ASSUMÉE SEUL ET DANS LA-  
QUELLE ON EST TROP SOUVENT  
PEU AIDÉ. CETTE SITUATION DOIT  
IMPÉRATIVEMENT CHANGER!**





# “ OUI aux congés payés POUR LES AIDANTS! ”

**I**l faut bien en prendre conscience. Le jour où l'on devient aidant, cela arrive sans que l'on s'en rende compte. Comme ça. Parce que c'est juste normal d'accompagner son mari malade d'Alzheimer chez le médecin, ou sa femme souffrant d'un cancer. Comme c'est normal de passer chez sa mère grabataire tous les soirs, pour vérifier qu'elle a mangé et pris ses médicaments. Ou pour un adolescent de rester à la maison avec son frère autiste, quand les parents font les courses... **Oui mais voilà, parce que c'est normal de donner toute cette énergie aux personnes que l'on aime lorsqu'elles sont malades, on en oublie souvent... de fixer nos limites.** Celles qui nous autorisent à dire, moi, là, j'en peux plus. J'ai besoin d'un bilan de santé parce que je suis épuisé(e). D'aller chez le kiné pour mon mal de dos. De me faire un ciné avec mes ami(e)s, ou juste me promener seul(e) le nez au vent. Bref, besoin d'un répit dans ce marathon qu'est devenue notre vie, entre les soins quotidiens nécessaires au malade, l'intendance de la maison que l'on assume dorénavant seul(e) et la valse des rendez-vous médicaux. Un véritable agenda de chef d'entreprise! Et on a beau nous dire qu'il existe des aides financières pour nous soutenir, des structures communales pour nous soulager, des associations pour nous aider, on n'a plus assez d'énergie pour se lancer dans la moindre démarche supplémentaire. C'est pour casser ce cercle infernal que le collectif "Je t'Aide" lance un plaidoyer pour donner la parole aux aidants (à lire sur [www.associationjetaide.org](http://www.associationjetaide.org)), et un

projet de loi visant à mieux faire reconnaître le statut d'aidant avec une meilleure information, à obtenir une indemnisation du "congé de proche aidant", le développement du droit au répit... a été déposé. Il devrait être débattu cet automne au Parlement. Parce qu'il n'est pas trop tard, mais qu'il est vraiment temps! 11 millions de Français sont des aidants familiaux. Et tandis que tous les soins qu'ils dispensent à leurs proches représentent des milliards d'économies pour les institutions publiques, leur santé, elle, se dégrade anormalement. Troubles du sommeil, douleurs musculo-squelettiques, anxiété, dépression, voire décès prématuré; trop souvent, aider ça rend malade...

**Il est donc impératif de diminuer la charge de l'aidant pour ne pas mettre sa santé en péril.**

Alors, si vous venez de réaliser, là, que, effectivement, vous êtes un aidant, ou si on est amené un jour, hélas, à le devenir, ça serait pas mal de comprendre dès aujourd'hui que se préserver c'est aussi se donner un maximum de chances d'aider son proche dans la durée et dans les meilleures conditions possible. Pour que, malgré la maladie, malgré les soins, malgré la fatigue, des moments de joie, des sourires, de la tendresse, puissent encore surgir. ■

**LE 6 OCTOBRE, C'EST LA JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS. DES ASSISTANTES SOCIALES ET DES PSYCHOLOGUES VOUS RÉPONDONT AU 09 69 39 74 70, DU 5 AU 8 OCTOBRE DE 11 HEURES À 18 HEURES (PRIX D'UN APPEL LOCAL).**

## EN PRATIQUE

- Pour obtenir des aides à domicile ou des aides financières, s'adresser au service communal d'action sociale (CCAS) de sa mairie.
- Pour obtenir un accompagnement plus global (conseils, adresses, écoute, moments de répit), s'adresser à une association spécialisée Aidants : on trouve leurs coordonnées auprès du CCAS ou de sa mutuelle.