

29.06.2022 | Ludia Menez

« Beaucoup d'aidants sont en fait des aidantes » : quand la solidarité familiale repose sur les femmes

Lorsqu'un proche devient dépendant, ce sont souvent les femmes de son entourage qui s'en occupent. Une prise en charge non sans conséquences pour leur carrière, leur retraite et leur santé.

« Je fais le taxi toute la journée. » Myriam*, 58 ans, est comme beaucoup de femmes le pilier de sa famille. Elle s'occupe de tout et de tout le monde, à commencer par ses proches dépendants, malades et/ou âgés. Myriam est ce qu'on appelle une « aidante ». Selon une enquête Ipsos pour la Macif (2020), il y aurait 11 millions de personnes dans la même situation qu'elle en France.

« Ça a commencé lorsqu'on a découvert le diabète de mon père, au début des années 2000. Je prenais ses rendez-vous, je l'emmenais chez les différents médecins il n'était pas véhiculé je prenais en charge les médicaments, l'administratif... » Petit à petit, son état s'est aggravé, nécessitant un placement dans un centre de rééducation. « Encore une fois, je m'occupais de tout de A à Z. Il était dans un centre de rééducation, j'y allais trois fois par semaine, soit plus de 120km hebdomadaires. J'assistais à ses séances de kiné. Et en parallèle, je gérais mes enfants en bas-âge et mon mari, gravement malade. »

Tout ça, sans l'aide « d'aucun de [mes] deux frères », souffle Myriam, alors que ces-derniers habitent pourtant « dans la région ». « C'est parce que beaucoup d'aidants sont en fait des aidantes », affirme Morgane Hiron, déléguée générale de Je t'aide, un collectif de soutien aux aidants. Selon le baromètre de la fondation April, établi en 2020, 58% des aidants sont des femmes. Si ce chiffre semble égalitaire au premier abord, il serait en vérité bien loin de la réalité du terrain.

« Le fait d'être aidante vient creuser les inégalités entre les hommes et les femmes »

« Lorsqu'on regarde plus en détails, on se rend compte que les aidantes assurent deux tiers du volume total de l'aide apportée, et que plus la charge est complexe, plus la proportion de femmes augmente », poursuit l'experte. Ainsi, une femme aura tendance à prendre en charge la globalité des soins à apporter, tandis que « les hommes vont plutôt gérer les comptes par exemple, ou coordonner des actions, mais à distance », développe Sophie Odéna. Sociologue de la famille, elle travaille particulièrement autour des politiques familiales et sociales.

Cette prédominance des femmes dans le rôle d'aidantes n'est pas sans impact. Myriam, qui était autrefois assistante dans un cabinet d'assurance, s'est arrêtée de travailler à 35 ans, pour élever ses enfants. « L'idée était de prendre une pause d'une dizaine d'années, puis d'ouvrir un commerce une fois mes enfants grands », se souvient-elle. Un rêve qui n'a jamais pu se concrétiser, notamment à cause de son rôle auprès de son mari et de son père. « Je ne me voyais pas les abandonner », soupire la quinquagénaire. « Certains aidants vont demander à réduire leur temps de travail, passer à 80%, à un mi-temps, voire totalement arrêter de travailler. Dans un couple hétérosexuel, la femme a souvent le plus petit salaire, donc elle va se mettre en retrait de la vie professionnelle pour endosser ce rôle-là. Puis, comme un glissement, elles passent de l'éducation des enfants à la prise en charge de la dépendance des parents », reprend Morgane Hiron, qui parle d'un « cercle vicieux de la précarité ».

Selon elle, même si les frais médicaux sont remboursés en France, un « reste à charge » subsiste. « Il y a l'essence pour les allers-retours chez les médecins ou les hôpitaux qui se trouvent parfois loin, le coût de certaines thérapies qui ne sont pas remboursées à 100%... En bref, les charges vont augmenter et le salaire va baisser », explique la spécialiste. Évidemment, cette situation ne sera pas sans conséquence sur la carrière des aidantes, ni sur leur retraite. « Le fait d'être aidante vient creuser les inégalités entre les hommes et les femmes », résume la déléguée générale.

Le don de soi, un acte féminin par nature ?

29.06.2022 | Ludia Menez

Myriam l'assure : ces sacrifices, elle les a faits « naturellement », parce que c'était « son rôle ». Dans notre société patriarcale, il est en effet courant d'entendre que « les femmes aiment plus aider les autres que les hommes », ou qu'elles auraient plus facilement « le don de soi », des raisonnements qui permettraient d'expliquer leur prédisposition à endosser le rôle d'aidante et qu'elles finissent par intégrer. Des affirmations totalement fausses, selon Sophie Odéna. « Ce n'est pas inné chez les femmes de s'occuper de l'autre. Si elles se dévouent, c'est à cause de leur mode de sociabilisation », analyse-t-elle. La sociologue pointe du doigt l'éducation genrée des petites filles dès le plus jeune âge. « Au rayon jouet, on retrouve souvent l'univers domestique, les tâches ménagères, et ces poupées dont il faut prendre soin. »

Cette désignation « naturelle » est tellement ancrée que dans certaines familles, que parfois la femme prend également en charge les beaux-parents. « Je m'occupe des rendez-vous médicaux du père et de la mère de mon époux. Ni mon mari, ni mon beau-frère ne s'investissent dans cette prise en charge, toujours avec l'excuse de leur travail », se lamente Laurence*, 54 ans.

Selon les expertes, les aidantes auraient également tendance à « s'oublier », au profit des autres, derrière cette logique de « don de soi ». Cette négligence peut entraîner des problèmes de santé. « Je suis myope et pourtant je n'ai pas vu un ophtalmologue depuis trois ans, parce que je n'ai pas le temps », témoigne Laurence, trop occupée à se soucier de ses beaux-parents. « Nous, ce qu'on constate, c'est que le rôle d'aidante a un impact sur la santé. À cause, entre autres, d'une charge mentale et émotionnelle forte, parce que c'est son proche, donc on s'inquiète pour lui, on a peur qu'il se blesse, que la maladie évolue dans le mauvais sens, etc », dit Morgane Hiron.

Rendre visible l'invisible

Pour Morgane Hiron, lorsqu'on est aidante d'un proche, il est possible d'inverser la tendance et de rendre la situation plus égalitaire. « Ce qu'on veut éviter, c'est qu'il y ait seulement un binôme entre l'aidant et l'aidé. Le mieux, ce serait qu'un groupe de personnes s'organise autour de la personne dépendante. » Pour ce faire, elle préconise à l'aidante de se rendre compte de ce qui est effectué au quotidien et de « rendre visible le travail invisible ». « On peut lister toutes les tâches faites pour les proches. Et déléguer certaines tâches à l'entourage, pour les responsabiliser pas à pas. » Chaque année, l'État économise 11 milliards d'euros grâce aux travaux des aidants et donc des femmes (source Laboratoire d'économie et de gestion des organisations de santé de l'université Paris-Dauphine, 2018). « J'ai des journées qui commencent à 9h et finissent à 23h, tous les jours. C'est plus fatigant qu'un travail, croyez-moi », assure Myriam.

La déléguée de Je t'aide souhaiterait donc une vraie réflexion de la part des pouvoirs publics concernant ce « problème de société de plus en plus important ». « On est en train de vivre une transformation démographique. Dans les années à venir, il y aura de encore plus de personnes âgées, et on sait que les maladies chroniques se développent, donc encore plus de cancers et de diabètes. Pourtant, on est resté bloqué dans un schéma d'il y a 50 ans, où on comptait sur la solidarité familiale et surtout féminine. » En attendant des mesures concrètes de la part de l'État, Morgane Hiron préconise de se rapprocher des acteurs ressources comme les associations, qui peuvent proposer des solutions et informer les aidantes qui, souvent, se retrouvent « bien seules avec leur malheur ».

*Les prénoms ont été modifiés