



Le guide du répit
des aidants familiaux

Chers aidants



Nous le savons, votre temps est précieux. Vous qui déployez des trésors d'organisation pour conjuguer votre vie personnelle, votre vie professionnelle si vous êtes actif, et votre rôle d'aidant. Vous qui savez vous rendre disponible à chaque instant, vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez pris soin de vous ?

À travers ces quelques pages, nous vous proposons de vous accorder du temps. Du temps pour trouver les ressources nécessaires afin d'alléger votre quotidien, du temps pour apprendre à évacuer les tensions, du temps pour prendre conscience de votre fatigue et demander de l'aide si nécessaire.

Parce que vous n'êtes pas seul, ce guide est là pour vous aider à trouver le chemin du répit.

Nous vous souhaitons une bonne lecture,

L'équipe Allianz

Sommaire

Page 4

Prendre soin de moi afin de mieux prendre soin des autres

Page 6

La clé pour retrouver un peu de sérénité

Page 10

Des récits pour se sentir moins seul

Page 12

Où trouver de l'aide ?

Page 14

L'indispensable annuaire des aidants



Prendre soin de moi afin de mieux prendre soin des autres

**L'outil pour faire le point
sur sa charge physique et mentale.**

Vous vous occupez d'un proche malade, en perte d'autonomie ou situation de handicap ? Vous avez parfois la sensation d'être épuisé, voire totalement submergé par votre quotidien ? Pour le savoir, évaluez votre niveau global de fatigue grâce à un outil nommé l'échelle de **Zarit**®. Prenez le temps, plusieurs jours si vous en ressentez le besoin, pour répondre aux questions. Cela vous permettra de prendre de la distance et d'obtenir une vision objective de votre rôle au quotidien.



Qu'est-ce que l'échelle de Zarit® ?

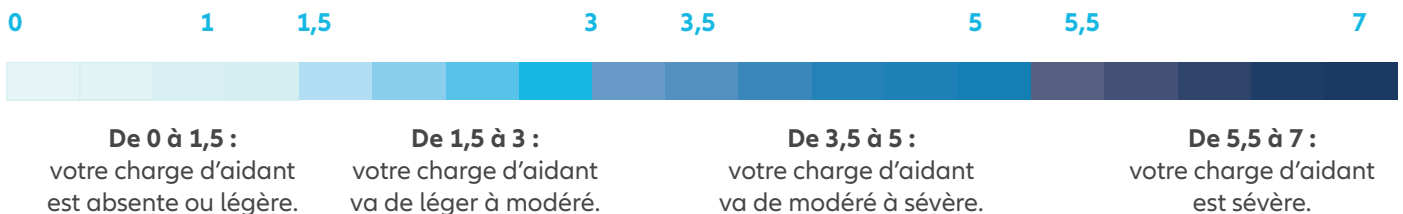
Cet outil évalue la charge émotionnelle et physique que représente, pour vous, aidant familial, la prise en charge de votre proche. Le test originel se présente sous la forme d'un questionnaire de 22 questions ([cliquez ici](#)). Selon votre score obtenu, vous allez pouvoir identifier votre niveau global de fatigue. Ici, nous vous proposons une version raccourcie du test, qui s'évalue de 0 à 1.

Notation : 0 = jamais - 0,5 = parfois - 1= souvent

	0	0,5	1
01. Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :			
• Des difficultés dans votre vie familiale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Souhaitez-vous être (davantage) aidé pour vous occuper de votre parent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Résultats

Cumulez les points obtenus à chacune de ces questions et selon votre résultat, évaluez votre niveau de charge en tant qu'aidant familial.



Entre nous

Le conseil de Suzana Sabino, la compagne et l'aidante au quotidien de Philippe Croizon, athlète quadri-amputé et aventurier :

« Comme dans beaucoup de situations, la communication, c'est la clé ! Que ce soit avec son aidé ou avec ses proches, il faut oser parler de sa situation et échanger sur ses difficultés. Car c'est aussi en partageant sur le sujet que votre entourage pourra mesurer l'ampleur de la tâche qui vous incombe, et sera ainsi plus à même de vous proposer son aide.

D'ailleurs, c'est un peu pour ça que j'ai écrit mon livre ! »



La clé pour retrouver un peu de sérénité

Essayez la sophrologie !

En tant qu'aidant familial, vous devez faire face à un trop-plein d'émotions fortes, des coups de stress, des inquiétudes... Avant de ne plus pouvoir sortir la tête de l'eau, réagissez ! Prenez du temps pour vous, et apaisez votre esprit facilement avec cette technique de relaxation.



3 questions à une sophrologue



Laurence Le Henry

Sophrologue et formatrice à Paris 9

Laurence Le Henry pratique la sophrologie depuis plus de 10 ans. Nous avons échangé avec elle sur les bienfaits de cette pratique.

Concrètement, où la sophrologie vient-elle puiser son inspiration ?

Les inspirations de la sophrologie sont multiples et sont un mélange harmonieux entre différentes pratiques orientales et occidentales, comme le yoga, la méditation ou l'hypnose.

La sophrologie permet d'écouter son corps et son esprit (ce qu'on a parfois tendance à oublier lorsque l'on est aidant !) pour mieux prendre conscience de ses forces et de ses ressources.

Sur quel aspect la sophrologie permet-elle de retrouver un peu de sérénité ?

Quand on est aidant, on vit des montagnes russes.

La bonne nouvelle, c'est que la sophrologie permet de mieux gérer son stress et de diminuer les tensions corporelles, de mieux comprendre les émotions qui nous traversent et de lutter contre la fatigue physique et mentale.

Ainsi, elle est une clé pour retrouver confiance en soi et affronter les moments compliqués.

Comment cette pratique peut-elle aider un aidant familial, souvent épuisé par son rôle et sa lourde charge mentale quotidienne ?

L'avantage de la sophrologie, c'est qu'elle peut se pratiquer partout !

Il n'y a pas besoin d'un moment ou d'un endroit en particulier.

L'idée, c'est simplement de profiter de chaque petite parenthèse que l'on a devant soi pour se reconnecter à son corps, sa posture et à sa respiration.

5 minutes pour souffler

Laurence Le Henry vous propose un exercice efficace et facilement applicable pour mettre en place la sophrologie dans votre quotidien. Avec cette pratique, la tension artérielle baisse tout comme la fréquence respiratoire.

Exercez-vous à chaque fois que vous jugez nécessaire de vous reconnecter à vous-même.



Prenez le temps
d'inspirer
par le nez.

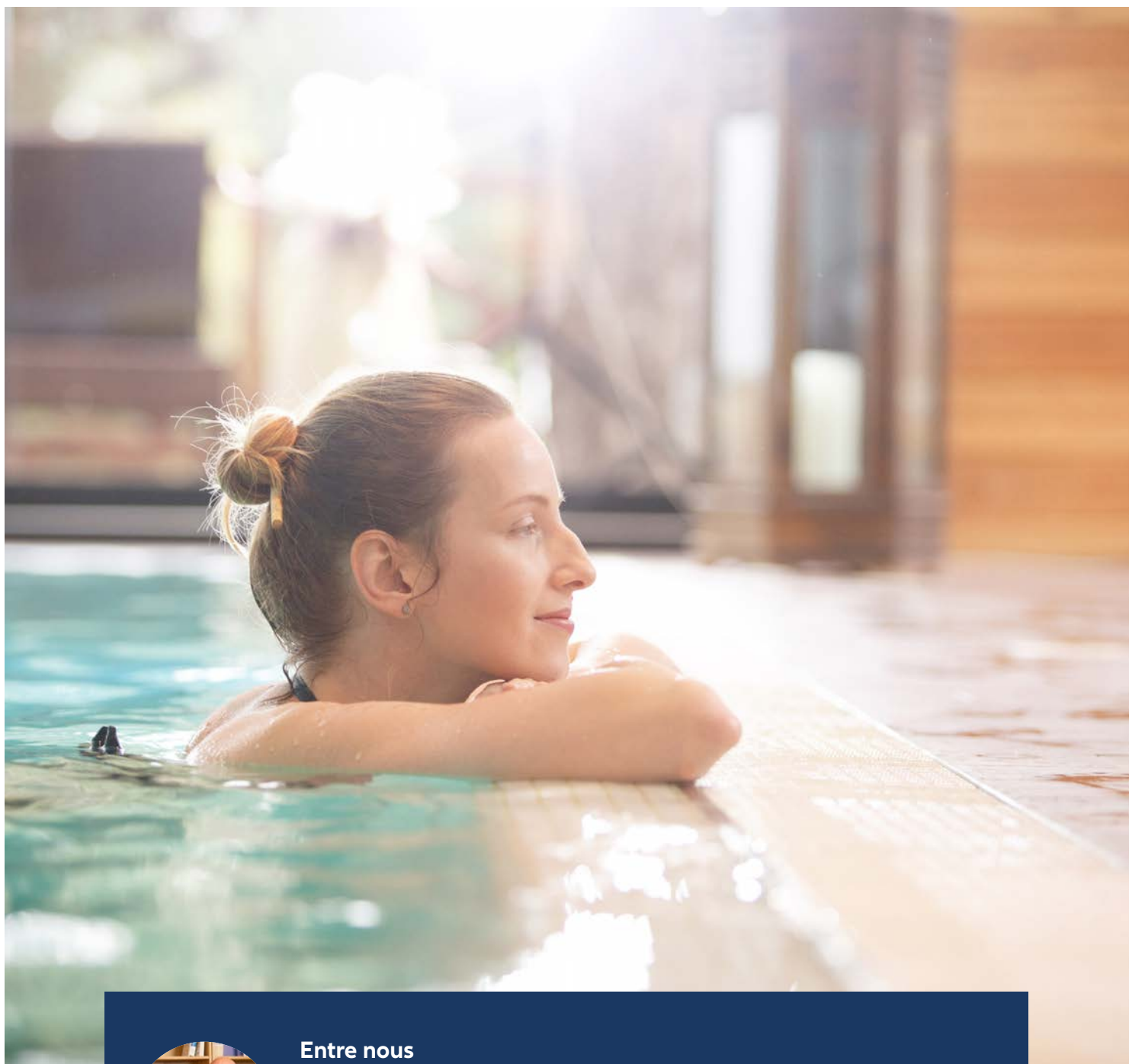


Puis en bloquant
votre respiration,
contractez volontairement
tous les muscles de votre
corps, de la tête jusqu'aux
pieds.



Expirez et relâchez
rapidement cette
tension.
Prenez alors le temps
de ressentir cette
détente musculaire.





Entre nous

Le conseil de Suzana Sabino, la compagne et l'aidante au quotidien de Philippe Croizon, athlète quadri-amputé et aventurier :

« Ce n'est pas un acte égoïste que celui de s'accorder du temps pour soi, c'est nécessaire. Moi, par exemple, quand mon rôle d'aidante est devenu trop important, j'ai eu besoin d'aller marcher. Les 800 kms sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle m'ont permis de me retrouver. Aujourd'hui, mon moment pour moi, c'est la piscine. Je ne loupe ce rendez-vous sous aucun prétexte (ou presque) désormais, car j'ai compris à quel point il est essentiel à mon équilibre. »

Des récits pour se sentir moins seul

La médiathèque de l'aidant.

Face à l'océan d'informations disponibles sur internet, nous vous conseillons ici, des témoignages et des histoires d'aidants. Il y a dans cette sélection de livres, de podcasts ou de films, des récits et des parcours de vie qui résonneront très certainement en vous.



Livres

Ma famille, mon job et moi d'Hélène Rossinot
(aux éditions Robert Laffont)

Vous cumulez soin, famille et emploi. Il est temps que quelqu'un soit à vos côtés !

Le docteur Hélène Rossinot vous livre des clés pratiques, adaptées à votre situation, pour repérer les signes d'alerte, gérer vos émotions et intégrer de minuscules gestes dans votre quotidien qui vous redonneront force et confiance dans votre vie pro comme dans votre vie perso.

Ma vie pour deux de Suzana Sabino et Philippe Croizon
(aux éditions Arthaud)

Quand elle rencontre Philippe et décide de faire un bout de chemin avec lui, elle est loin d'imaginer que son destin va basculer. Suzana lève le voile sur un quotidien qui ne lui laisse aucun répit...

Nos cœurs aidants de Célia Samba
(aux éditions Hachette Romans Jeunesse)

Laurie vit avec son frère, Elliott, et leur maman gravement malade. Refusant de l'abandonner, Laurie décide de mettre sa vie entre parenthèse pour s'occuper entièrement d'elle.

Grand-père Lion oublie tout de Julia Jarman
et illustré par Susan Varley
(aux éditions Gallimard Jeunesse)

Depuis quelque temps, Léonard ne reconnaît plus son grand-père, qui fait sans cesse des étourderies, confond même le jour et la nuit... Un livre qui déborde d'affection pour accompagner vos enfants ou petits-enfants face à la maladie des plus grands.



Podcasts

Battants : le podcast de tous les aidants

présenté par Christelle Evita et Laurent François.
Tous les deux aidants familiaux au quotidien, ils accueillent des invités ancrés dans l'univers de l'aidance, et guident celles et ceux qui se retrouvent aussi dans cette situation.

Plan A / Plan Aidants

présenté par Sigrid Jaud.
Après avoir accompagné sa maman durant plus de 15 ans dans son combat contre la maladie de Parkinson, Sigrid a décidé de faire retentir la voix de tous les aidants familiaux.

« Génération sandwich » de France Culture : les aidants

Deux femmes actives témoignent de leurs difficultés à mener de front leur carrière professionnelle, l'éducation de leurs enfants et leur rôle d'aidante. Submergées, épuisées, elles racontent jusqu'où ces situations intenable les ont menées.



Films

The Father (2020) réalisé par Florian Zeller avec Anthony Hopkins.
La trajectoire intérieure d'un homme de 81 ans, dont la réalité se brise peu à peu sous les yeux de sa fille. Elle va alors tenter de l'accompagner dans un labyrinthe de questions parfois sans réponse.

Still Alice (2014), réalisé par Richard Glatzer et Wash Westmoreland avec Julianne Moore.
Une brillante professeure de linguistique est au sommet de sa carrière lorsqu'elle apprend qu'elle est atteinte d'une forme précoce de la maladie d'Alzheimer.
Une annonce qui va mettre à rude épreuve ses liens avec sa famille.

La guerre est déclarée (2010), réalisé par Valérie Donzelli - inspiré d'une histoire vraie.
Le conte de fée s'arrête lorsque Roméo et Juliette apprennent la maladie de leur enfant de 18 mois. Au rythme d'une bande-son décapante et face à un Roméo éreinté par l'épreuve, Juliette répond : « Ça nous arrive à nous parce qu'on est capables de surmonter ça. »



Où trouver de l'aide ?

Les numéros et adresses qui changent tout.

Vous rêvez d'avoir à disposition un point d'entrée unique qui recense les solutions disponibles sur le territoire pour faciliter votre quotidien d'aidant familial ?



Ma Boussole
Aidants

une initiative
agirc-arrco

Ma Boussole Aidants l'a fait pour vous !

Avec cet annuaire de services géolocalisés, trouvez rapidement et simplement les contacts, informations et services d'aide dont vous et votre proche avez besoin. Le tout personnalisé selon la situation de votre proche et son lieu de vie. Après avoir réalisé un court questionnaire, Ma Boussole Aidants vous aiguille vers des solutions de proximité, avec un accès direct à des contacts professionnels dans le domaine de la santé, de l'aide au domicile ou son aménagement, l'adresse de structures d'entraide et de répit... ainsi que les aides financières auxquelles vous et votre proche pouvez prétendre.

Vous l'aurez compris, Ma Boussole Aidants est **la solution** pour vous faciliter au quotidien la relation aidant-aidé.

Mes aides

Consulter les aides financières et les droits pour mon proche et moi.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)



Mes solutions

Trouver des solutions géolocalisées et personnalisées selon la situation de mon proche.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Mes événements

Formation des aidants, groupes de soutien, conférences... tous les événements à venir, proches de chez moi.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)



Ma vie d'aidant

Lire des conseils d'experts et des témoignages d'aidants pour être guidé dans mon parcours.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Vos solutions

[Pour ne plus perdre le nord, laissez-vous guider !](#)



OH LÀ LÀ MA PAUVRE,
TU AS L'AIR É-PUISÉE !



JE TE REMERCIE,
ÇA M'AIDE BEAUCOUP...

L'indispensable annuaire des aidants

Des réponses à vos besoins et recherches.

TERRE EN VUE !



J'ai besoin de renseignements pour mieux agir



Association Française des Aidants / Café des Aidants

Son but ? Que le statut d'aidant familial soit reconnu au sein de notre société.

L'association créée en 2003 écoute, aide, forme et porte la parole des proches aidants.

L'Association Française des Aidants propose un Café des Aidants dans 70 départements.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)



Association JADE

Elle met en place des actions spécialement conçues pour les jeunes aidants, ceux âgés de moins de 18 ans. Accompagnement et sensibilisation sont les maîtres mots de l'association JADE.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

J'ai besoin de trouver de l'aide et une oreille attentive



Avec nos proches

Une ligne d'écoute gratuite et anonyme, créée par d'anciens aidants, pour rompre l'isolement et la solitude de ceux d'aujourd'hui.
7j/7 de 8h à 22h - **01 84 72 94 72**

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)



La Compagnie des Aidants

Un réseau d'entraide, d'écoute et d'échange entre aidants familiaux.

Des formations gratuites sont aussi proposées pour donner de nouvelles ressources aux aidants dans l'accompagnement au quotidien de leur proche.

0 805 38 14 14

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Je recherche une structure de sport pour mon proche et moi-même

Mobby



Mobby

Un moteur de recherche inclusif qui vous permet de trouver simplement des activités sportives adaptées à toute la famille avec un focus sur les sports adaptés au type de handicap de votre proche.

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Je facilite mes déplacements

vip



Very Important Parking

L'application qui simplifie les déplacements des personnes à mobilité réduite (PMR) et de leurs aidants : elle permet de localiser facilement, depuis son téléphone, les emplacements de stationnement réservés aux PMR à proximité de sa destination finale (commerces, toilettes publiques...).

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

J'ai besoin d'aides sociales et financières spécifiques



Service public.fr

Droit au répit

Êtes-vous éligible au droit au répit des aidants familiaux ? De quoi s'agit-il ? Comment en bénéficier ?

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

Congé de solidarité familiale

Prendre du temps pour assister votre proche en perte d'autonomie, c'est possible ! Qu'est-ce que le congé de solidarité familiale et comment en bénéficier ?

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)

L'AJPA

Savez-vous qu'une aide financière est destinée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie ?

[Pour en savoir plus, cliquez ici.](#)



Entre nous

Le conseil de Suzana Sabino, la compagne et l'aidante au quotidien de Philippe Croizon, athlète quadri-amputé et aventurier :

« Quand on est aidant, on se sent parfois seul face à la charge qui nous incombe, incompris, épuisé. Et on n'ose pas toujours s'avouer que ça ne va pas. Pourtant, il faut oser demander de l'aide ! Ne pas s'isoler mais au contraire s'informer, participer à des rencontres, échanger... Car quels que soient votre situation et votre degré d'engagement auprès de votre proche, votre besoin de répit est légitime. »

N'oubliez pas que vous faites de votre mieux pour votre proche, et c'est déjà beaucoup. Pour retrouver encore plus de contenus à destination des aidants, rendez-vous sur [Allianz.fr](https://www.allianz.fr)

Pour de plus amples renseignements, votre interlocuteur Allianz est à votre disposition.



Allianz Vie

Société anonyme au capital de 681.879.255 €
340 234 962 RCS Nanterre

Allianz IARD

Société anonyme au capital de 991.967.200 €
542 110 291 RCS Nanterre

Entreprises régies par le Code des assurances
1, cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex

www.allianz.fr

Document à usage interne et externe, ne pas jeter sur la voie publique.

