

# LES AIDANTS PROCHES ONT AUSSI BESOIN D'AIDE

**Un belge sur dix est aidant proche. En accompagnant leur entourage, il arrive qu'ils s'oublient et délaissent leur vie personnelle. Heureusement, des associations offrent leur soutien à ces héros de l'ombre.**

En tout, 860.000 belges sont considérés comme des aidants proches, des personnes qui aident et accompagnent un proche en perte d'autonomie. Cette fonction peut engendrer quelques déséquilibres dans la sphère privée.

Pour Brigitte Pierard, directrice générale de l'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural), la première difficulté est de prendre conscience de sa situation : « Généralement, on devient aidant proche sans le choisir et sans s'identifier comme tel. On prend un rôle naturellement qui peut parfois progressivement s'intensifier ». Lorsqu'une personne se reconnaît aidant proche, elle peut alors mieux définir clairement son rôle et le temps qu'elle y accorde.

En effet, alors que 50% des aidants apportent une aide quotidienne, 20% d'entre eux y consacrent 20h par semaine ou plus à leur proche en difficulté. « La plus grande difficulté est de concilier son implication avec sa vie personnelle. Il arrive que notre service d'aide à domicile rencontre des aidants proches qui sont eux-mêmes en grande difficulté » explique la directrice générale de l'ADMR.



© Aide à Domicile en Milieu Rural

Même si une étude montre que la majorité y trouve un épanouissement, 30% d'aidants présentent un risque de dépression. « Avant d'arriver à un seuil d'épuisement, il existe des groupes de soutien, des associations qui orientent et soutiennent les aidants proches. Vous n'êtes pas tout seul à vivre cette expérience ! » ajoute Brigitte Pierard.

C'est notamment le rôle de l'asbl Aidants Proches qui représente, soutient et informe les aidants en Wallonie (une asbl sœur joue le même rôle sur la Région bruxelloise et une structure s'adresse plus spécifiquement aux jeunes aidants).

Le rôle de l'asbl est de porter au grand jour cette réalité aux multiples facettes et d'amener les proches concernés à se questionner sur leur situation.

Via sa permanence téléphonique, l'asbl propose à ces aidants proches une écoute, une information et si nécessaire une orientation vers un soutien ou un service d'aide.

À côté de cela, elle organise chaque année, la « Semaine des aidants proches », durant la 1ère semaine d'octobre. À cette occasion, elle sollicite de la part d'une grande diversité de services de proximité, comme l'ADMR par exemple, l'organisation d'activités à destination des aidants proches.

Avec ses deux nouvelles antennes provinciales dans le Luxembourg et le Namurois, l'asbl Aidants Proches souhaite mobiliser les partenaires locaux, concernés par la réalité des aidants proches et être plus proche des aidants.

L'ADMR est consciente de l'importance de collaborer avec les aidants lors de ses interventions au domicile. En 2009, l'ADMR avait déjà réalisé une étude faisant ressortir les attentes et les besoins des aidants proches. Écoute, accompagnement, information, orientation sont les principales attentes auxquelles l'association tente de répondre au quotidien, avec ses 1600 travailleurs du terrain.

En outre, l'ADMR a mis en place des comités de ressources locales dans ses six antennes régionales en 2015. Ces comités sont notamment composés de clients mais aussi d'aidants proches. Ils se réunissent minimum deux fois par an et partagent leur avis sur les services offerts. La parole leur est donnée ! La directrice générale explique que « l'objectif est de leur réserver une place significative dans notre organisation afin de les entendre sur leurs attentes et leurs besoins pour ajuster au mieux nos interventions à domicile ».

Pour résumer, prendre soin de soi permet de mieux prendre soin des autres.

## CONTACT



Emeline Finet - Chargée de communication  
emeline.finet@admr.be  
081/20.79.90



En collaboration avec l'asbl Aidants proches.

Sigrid Brisack - Direction  
info@aidants.be  
081/58.30.67

### Plus d'informations :

[www.admr.be](http://www.admr.be)

[www.aidants-proches.be](http://www.aidants-proches.be)

[www.aidants-proches.be/fr/activites/publications](http://www.aidants-proches.be/fr/activites/publications)

[Étude ADMR des attentes et des besoins des aidants proches 2009](#)

[Étude de données Fondation Roi Baudouin 2016](#)

