

Aider une personne âgée, ça s'apprend

AIDANTS FAMILIAUX. C'est aujourd'hui la Journée nationale dédiée aux quatre millions de proches qui prennent soin d'une personne âgée dépendante. Ils peuvent bénéficier des formations individuelles qui voient le jour.

Certains disent d'un ton un peu grinçant que c'est la première entreprise de santé de France. Quatre millions de personnes qui s'occupent, gratuitement, et souvent au prix d'une immense fatigue, d'un proche qui bat de l'aile avec le temps. La journée du 6 octobre est consacrée depuis l'an dernier à cette armée des ombres dont les rangs ont grossi discrètement au rythme des statistiques toujours plus effarantes de la dépendance, qui touche plus d'un million de personnes âgées dans l'Hexagone. Et aujourd'hui, comme l'année dernière, le leitmotiv des pouvoirs publics et des associations est le même, main sur le cœur : « Il faut aider les aidants. » Oui, mais

comment ? « Le problème de tous ces bénévoles, c'est qu'il n'y a personne pour les représenter », estime Marie-Eve Noël, chercheur à l'université de Dauphine et présidente du conseil scientifique de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

Avec l'épuisement, la demande d'assistance devient criante

« Beaucoup refusent la vision de l'aidant souffrant, ils surestiment leur forme, veulent faire front, assumer la charge. » Et pourtant, quand arrive l'épuisement — qui survient toujours un jour où l'autre —, la demande d'assistance et de reconnaissance devient criante. Les associations organisent des cafés des aidants ou des

groupes de parole, où les plus épuisés d'entre eux peuvent vider leur sac. De grands groupes de retraite (comme Korian) ou d'assurance (comme Axa ou la Macif) éditent des guides pratiques ou créent des sites Internet pour donner conseils et adresses.

Même les banques s'y mettent ; le Crédit agricole diffuse de petits films depuis lundi, et jusqu'au 25 novembre, « la Minute des aidants » sur France 3. Pourtant, 57 % de ces personnes finissent par admettre qu'ils auraient tout simplement besoin... de formation. Dispenser des soins, organiser le quotidien, préserver leur propre santé, et si ça s'apprenait ? C'est la conviction de Pascal Jannot, déjà directeur du site Lamaisonde-

saidants.com, qui vient de créer le Centre d'information et de formation des aidants*, pour professionnaliser un peu l'aide informelle dans le cadre familial. « Evidemment ça a un coût pour la personne qui souhaite se former, regrette-t-il. Pour l'instant, le seul montage financier, c'est dans le cadre du droit individuel à la formation... Et il faut que ce soit accepté. Mais on ne désespère pas de convaincre les entreprises ! Plus de 10 % des salariés sont confrontés à la dépendance... Et leur absentéisme est réel. Un aidant familial est absent seize jours par an en moyenne pour cause d'imprévu et d'urgences... »

FLORENCE DEGUEN

* www.cif-aidants.com.

CLÉS

- **1,1 million de personnes âgées** sont dépendantes.
- **4 millions de proches** s'occupent d'eux.
- **50 % de ces proches aidants** sont des conjoints, 30 % des enfants.
- **60 %** sont des femmes.
- **46 % de ces aidants** ont encore une activité professionnelle.
- **76 % aident leur proche** depuis au moins 4 ans, 34 % depuis au moins 10 ans.
- **63 % consacrent** en moyenne 5 heures par jour à cette aide.
- **Trois aidants sur quatre** se sentent insuffisamment aidés et peu considérés.



LONGAGES (HAUTE-GARONNE), HIER. Jean-Louis (au centre) a utilisé ses heures de « droit individuel à la formation » (DIF) pour suivre un stage « d'aidant familial » afin de mieux assister ses parents Pierre, 88 ans, et Christiane, 84 ans. (LP/REMY GABALDA.)

« Mes parents ont besoin de moi tous les jours »

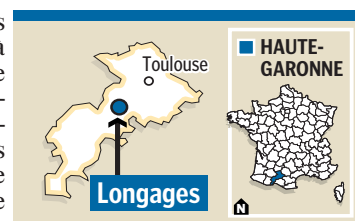
JEAN-LOUIS DELHOM ● 58 ans, a utilisé son DIF pour se former à aider ses parents

La maison de ses parents est à vingt mètres de la sienne. Vingt mètres qu'il foule la plupart du temps les sourcils froncés et le cœur battant parce que Pierre a trébuché ou que Christiane a déclenché l'alarme de surveillance en pleine nuit. Jean-Louis aime ses parents. Et parce qu'il ne peut pas se résoudre à les enfermer en maison de retraite, cet ex-mécanicien de 58 ans qui a fait toute sa carrière chez Air France en Haute-Garonne a utilisé ses heures de « droit individuel à la formation » (DIF) pour suivre une formation « d'aidant familial ». « Papa a 88 ans et encore toute sa tête. Maman est un peu plus jeune, 84 ans, mais ça fait huit ans qu'on la perd doucement. » Il s'arrête, lâche le mot qui tue sa mère à petit feu et transforme le quotidien en enfer : « Alzheimer ». Son mari, un ancien agriculteur, ne parvient plus à s'occuper de cette petite femme de 40 kg, ex-institutrice, qui a oublié jusqu'à la façon dont on tient une fourchette.

Sur l'aspect financier, logistique, j'ai réalisé qu'être aidant familial ça ne s'improvise pas

JEAN-LOUIS

« Ils ont besoin de moi tous les jours. Je fais du soutien moral, je répare les dégâts, j'assure la jonction entre l'aide ménagère et l'infirmière... » égrène-t-il pudiquement. Jusqu'à il y a six mois, Jean-Louis, qui travaillait encore, était parfois obligé de s'absenter au débotté. Il apparaissait souvent soucieux, fatigué. Air France lui a d'abord permis de suivre une formation « France Alzheimer » sur ses



heures de DIF. Et puis, quand le plan de départ volontaire est arrivé, Jean-Louis a choisi de partir et a pensé à une formation plus générale et plus poussée pour aider ses parents. « Je

commençais à me sentir dépassé. Et puis apprendre à prendre soin de personnes âgées, c'est un savoir-faire qui serait acquis quoi qu'il arrive. La vie est longue et je peux encore être utile ! » Il a donc suivi la première formation individualisée pour aidant familial proposée par le Centre d'information et de formation des aidants. « Je me suis rendu compte que je ne savais rien, même pas comment vieillissait le corps humain, ce qui se passe dans la tête, quels deviennent les besoins... » Le centre lui a donc concocté une formation sur mesure. Il a appris à prendre la tension, à repérer les signes précurseurs d'un accident vasculaire ou les dérèglements de la fréquence cardiaque... mais aussi à sécuriser le logement de Pierre et Christiane : ôter les tapis, installer une main courante. « J'ai glané des tas d'informations concrètes pour améliorer leur quotidien et le mien. J'ai troqué la canne de maman contre un déambulateur, découvert que je pouvais bénéficier de chèques préfinancés par la Caisse de retraite complémentaire pour payer ses déplacements... Sur l'aspect financier, logistique, j'ai réalisé qu'être aidant familial ça ne s'improvise pas ! » La formation incluait également un volet « prendre conscience de son épuisement » et là, ça a été le choc. Jean-Louis a réalisé à quel point il était fatigué. Depuis, il a sollicité l'aide d'une association. « Ce n'est pas drôle tous les jours mais je me sens soutenu, plus solide. Je sais aussi faire des pauses, ce qui est très nouveau pour moi... Et pour ma femme ! »

F.D.