



**TIK TOK ET
LES ADOS**

Quelles limites ?

**AIDANTS
FAMILIAUX**

Quels sont
vos droits ?

PAPA SUPER STAR

LE NOUVEAU RÔLE DES PÈRES

**LE SOMMEIL
TECHNOLOGIQUE**

Les nouvelles façons
de s'endormir

**DONS ET
ASSOCIATIONS**

Réduisez
vos impôts



VIVRE AUJOURD'HUI EN FAMILLE

Aidants familiaux : faites-vous aider, vous aussi...

La France compte 11 millions d'aidants familiaux. Des personnes, comme vous et moi, et de manière non-professionnelle, qui s'occupent d'un proche – d'un parent ou grand-parent dépendant, d'un enfant malade ou handicapé, etc. Souvent invisibles, car eux-mêmes ne se définissent pas comme tel, les aidants familiaux enchaînent parfois vie professionnelle, vie privée et vie d'aidant – une double, voire une triple journée. Et si vous vous faisiez aider ? **GEOFFREY WETZEL**



56

« Pour un senior de plus de 65 ans, il y avait 5 adultes âgés de 19 à 64 ans en 1960 et 4 en 1980. Pour ce même senior, il y en a 3 aujourd'hui et il y en aura 2 en 2040 [...] L'allongement de la durée

de vie et le vieillissement de la population française font peser la charge croissante du financement des retraites sur un nombre d'actifs en diminution. L'équation est exactement la même pour la répartition de la charge humaine et psychologique qui pèse sur les épaules des aidants

familiaux envers leurs aînés », chiffre Alain Bosetti, président du salon des services à la personne et de l'emploi à domicile.

N'OUBLIEZ PAS VOS DROITS...

Parmi ces 11 millions d'aidants familiaux, 57 % sont des femmes. Même si

la société évolue, certaines activités, notamment lorsqu'il s'agit de services à la personne, restent très différenciées selon le sexe. « En période de guerre, notamment celles du xx^e siècle, les femmes s'occupaient des seniors qui ne pouvaient pas partir au combat, rappelle Damien Cacaret, directeur associé chez Autonomia, puis dans les années 1950 les femmes ne travaillaient pas ou très peu, elles avaient donc tendance à prendre soin des membres de la famille. Alors pas étonnant que l'on retrouve, encore aujourd'hui, plus d'aidantes que d'aidants... même si, et c'est tant mieux, l'équilibre progresse peu à peu », poursuit le spécialiste des services à la personne. La plupart du temps, les aidants familiaux sont actifs (61%, en 2019) et 25 % d'entre eux consacrent plus de 20 heures par semaine à aider un proche, l'on comprend l'épuisement... ... Et pourtant, « pas moins de 54 % des aidants familiaux ne se reconnaissent pas comme tel », précise Alain Bosetti. Peut-être aussi parce que le statut d'aidant n'a été reconnu légalement et juridiquement que depuis la loi relative à

Pas moins de 54 % des aidants familiaux ne se reconnaissent pas comme tel – Alain Bosetti, président du salon des services à la personne et de l'emploi à domicile



S'occuper des autres, c'est aussi, et peut-être avant tout, un métier.

l'adaptation de la société au vieillissement votée en 2015. Soit hier. Ne passez pas à côté de vos droits ! Comme le congé du proche aidant (CPA), qui autorise un salarié de cesser son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche. En principe, le CPA n'ouvre pas droit à rémunération, mais l'allocation journalière du proche aidant tente de combler la perte de salaire. Penchez-vous aussi sur le congé de solidarité familiale – lorsque le pronostic vital de la personne aidée est engagé – ou encore sur le congé de présence

parentale – un enfant à charge, dont l'état de santé requiert une présence soutenue.

RECOURIR À UN CONSEILLER GRAND ÂGE

L'extrême majorité des Français souhaitent vivre au sein de leur domicile jusqu'à la fin de leur vie. Problème, souvent, les aidants familiaux ne sont pas « formés » pour prendre soin de leurs proches. S'occuper des autres, c'est aussi, et peut-être avant tout, un métier. Alors, certaines familles s'attachent les services

d'un conseiller grand âge (ou *care manager*). Un professionnel qui vous conseille « sur les dispositifs à mettre en place au sein du logement de la personne dépendante, comme l'installation ou

le remplacement d'une baignoire, un chemin lumineux si la personne aidée se lève beaucoup la nuit », illustre Damien Cacaret. Puis, s'ensuit un accompagnement régulier, le conseiller grand âge passera tel ou tel jour rendre visite à la personne aidée pour s'assurer que tous les dispositifs mis en place pour lui simplifier la vie fonctionnent. Faire appel à un *care manager* pourrait vous éviter de « prendre un avion Paris-Nice en urgence parce que votre parent a perdu ses clés ! », nous raconte le directeur associé chez Autonomia. Une anecdote qui en dit long sur l'instabilité et le niveau de stress qu'implique l'aide consacrée à un proche. Ultime conseil : passez par une association de services à la personne, qui ne vous proposera que des professionnels. Dit autrement, des personnes réellement formées aux métiers de l'aide à domicile...

LE SALON DES SERVICES À LA PERSONNE ET DE L'EMPLOI À DOMICILE SE DÉROULERA À PARIS LES 29 ET 30 NOVEMBRE

La plupart du temps invisibilisés, les aidants familiaux seront au cœur des discussions lors du salon des services à la personne et de l'emploi à domicile. Si vous êtes un particulier, ce rendez-vous annuel du secteur représente une belle occasion d'échanger avec les professionnels et experts des services à la personne. En savoir plus aussi sur les métiers accessibles, poser ses questions avant de franchir le cap... les 29 et 30 novembre, Porte de Versailles, à Paris. Le salon des services à la personne et de l'emploi à domicile se déroulera de concert avec Silver Economy Expo – le salon professionnel des services et technologies pour les seniors.