



J'ai un aidant

C'est quoi un aidant ?

Une personne dépendante est une personne qui ne peut pas faire les choses seule.

Une personne dépendante peut être :

- Une personne âgée,
- Une personne handicapée.



La personne dépendante a parfois besoin que quelqu'un l'aide dans sa vie de tous les jours.



Par exemple, la personne dépendante peut avoir besoin d'aide pour :

- se laver ;
- ses soins médicaux ;
- faire des démarches administratives ;
- faire le ménage chez elle ;



Une personne qui aide une personne dépendante est un **aidant**.

L'**aidant** est souvent une personne de la famille.

L'aidant s'appelle alors un aidant familial.

Par exemple, cela peut être :

- le père ou la mère,
- un frère ou une sœur,
- un oncle ou une tante,
- le mari ou la femme.



L'aidant peut aussi être une personne très proche de la personne dépendante.

Par exemple :

- un ami ou une amie,
- un voisin ou une voisine.



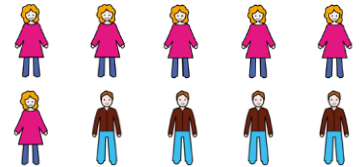
L'aidant peut venir en aide :

- de temps en temps,
- tout le temps.

L	M	M	J	V	S	D
✓		✓				✓
L	M	M	J	V	S	D
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

En France, il y a beaucoup d'aidants.

Les femmes sont plus souvent des aidants que les hommes.



Souvent,

les aidants travaillent en plus d'aider une personne dépendante.



Quels sont les droits des aidants ?

1. Les aides financières

Les aidants qui ont un métier ont le droit de prendre des jours de congés pour s'occuper d'une personne dépendante.



Une personne handicapée peut avoir la **P**restation de **C**ompensation **H**andicap (**PCH**).

La **PCH** est une somme d'argent pour les personnes handicapées qui ont besoin d'une aide dans la vie de tous les jours.



La personne handicapée peut payer son aidant grâce à la PCH.



Pour avoir un salaire,

l'aidant ne doit pas être de la famille de la personne handicapée.



Sauf si la personne handicapée a besoin de son aidant tout le temps.

Les aidants et les personnes handicapées peuvent demander d'autres aides financières.



Pour avoir des aides en plus,

il faut contacter

la **M**aison **D**épartementale des **P**ersonnes **H**andicapées (**MDPH**).



Pour avoir plus d'informations, vous pouvez lire :

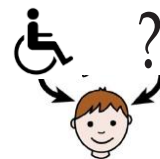
- Le site internet du Ministère du Travail,
- Le Guide à destination des entreprises 2014,
- Aidant familial : votre guide pratique du Ministère des Affaires sociales

2. La formation des aidants

Il est difficile pour une personne d'apprendre qu'elle a un handicap.

Cette nouvelle est aussi difficile pour sa famille.

La famille doit apprendre ce qu'est le handicap et ce qu'il faudra faire pour aider la personne handicapée.



Il est important de former les aidants familiaux au handicap surtout quand la personne handicapée est autiste.

Le **Plan Autisme 3** est un programme avec des indications pour aider les personnes autistes et leurs familles.

La formation des aidants de personnes autistes est écrite dans le **Plan Autisme 3**.

Les **C**entres de **R**essources **A**utisme (**CRA**) forment les aidants de personnes autistes.

Pour avoir plus d'informations sur les formations, vous pouvez demander au CRA de votre région.

Où trouver de l'aide ?

Si vous êtes aidant,

vous pouvez avoir des informations auprès:

- du CRA de votre région,
- du **C**entre **L**ocal d'**I**nformation et de **C**oordination (**CLIC**),
- de la MDPH,
- des associations,
- du **C**entre **C**ommunal d'**A**ction **S**ociale (**CCAS**) de votre ville.

3. L'importance du rôle de l'aidant

Quand une personne a un proche handicapé, elle devient spécialiste du handicap.

Les familles et l'entourage proche veulent donc que leurs connaissances du handicap soient reconnues.

Reconnaître les connaissances est important.

Cela permet :

- une meilleure communication entre les professionnels et les aidants,
- un meilleur accompagnement des personnes handicapées.



Le Ministère de la Santé souhaite que les aidants soient plus écoutés.

Par exemple, il souhaite que les aidants puissent :

- partager leurs connaissances,
- participer aux formations pour partager leur expérience,
- expliquer aux entreprises et aux **syndicats** ce qu'est le rôle d'un aidant.



Un **syndicat** est une association qui défend les intérêts des travailleurs dans une entreprise.

4. Le repos des aidants

Quand une personne est aidant,

- elle a souvent des obligations,
- elle manque souvent de temps.



Les aidants doivent renoncer à certaines choses et réorganiser leur vie.

Par exemple, les aidants :

- dorment moins,
- ont moins de loisirs,
- voient moins leurs amis,
- travaillent moins ou doivent arrêter de travailler.



Ces obligations peuvent fatiguer l'aidant.



La fatigue peut avoir des conséquences entre l'aidant et la personne dépendante.

Par exemple, l'aidant peut se mettre en colère plus facilement.



Il existe des solutions pour que les aidants puissent se reposer.



Adaptation : Eloïse Auffret-Novice pour Signes de Sens

Relecteurs :

- Caroline Pieters et Florence Du Tilleul, Association Nous Aussi Roubaix-Tourcoing.
- Audrey Coudouel, Association Trisomie 21 Rhône et Métropole de Lyon.

© Illustrations : Arassac ; Sclera ;

© Logo européen Facile à lire: Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site easy-to-read.eu.