

QUINQUAS

# UNE GÉNÉRATION AU CHEVET DE SES PARENTS

↳ Durant l'été 2003, quand la canicule a fait de nombreuses victimes dans les rangs des personnes âgées, qui a-t-on montré du doigt ? Les familles, qui, selon les médias et les pouvoirs publics, avaient abandonné leurs vieux parents pour partir tranquillement en vacances. Certes, les articles et les reportages nous présentant la génération des quinquas et sexas comme celle de tous les égoïsmes et individualismes ont le mérite d'être vendeurs. Seulement voilà, ils ne correspondent en rien à la réalité. Un récent sondage<sup>(1)</sup> nous apprend que 56 % des 50-64 ans et 71 % des plus de 65 ans se sont déjà occupés d'une personne en perte d'autonomie dans leur entourage. Ce sont en effet dix millions de Français qui, au quotidien, prennent soin d'un proche dépendant. Le phénomène est d'une telle ampleur qu'on a même trouvé un vocable pour les désigner : les aidants familiaux.

## LA SOLIDARITÉ, TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Évidemment, il est toujours plus simple pour analyser un problème de s'en remettre aux images d'Épinal et aux clichés. Ceux-ci nous racontent que de tout temps les vieillards ont été soutenus par la génération précédente et que nous aurions récemment tourné le dos à cette tradition séculaire. Une vision un peu simpliste et raccourcie.

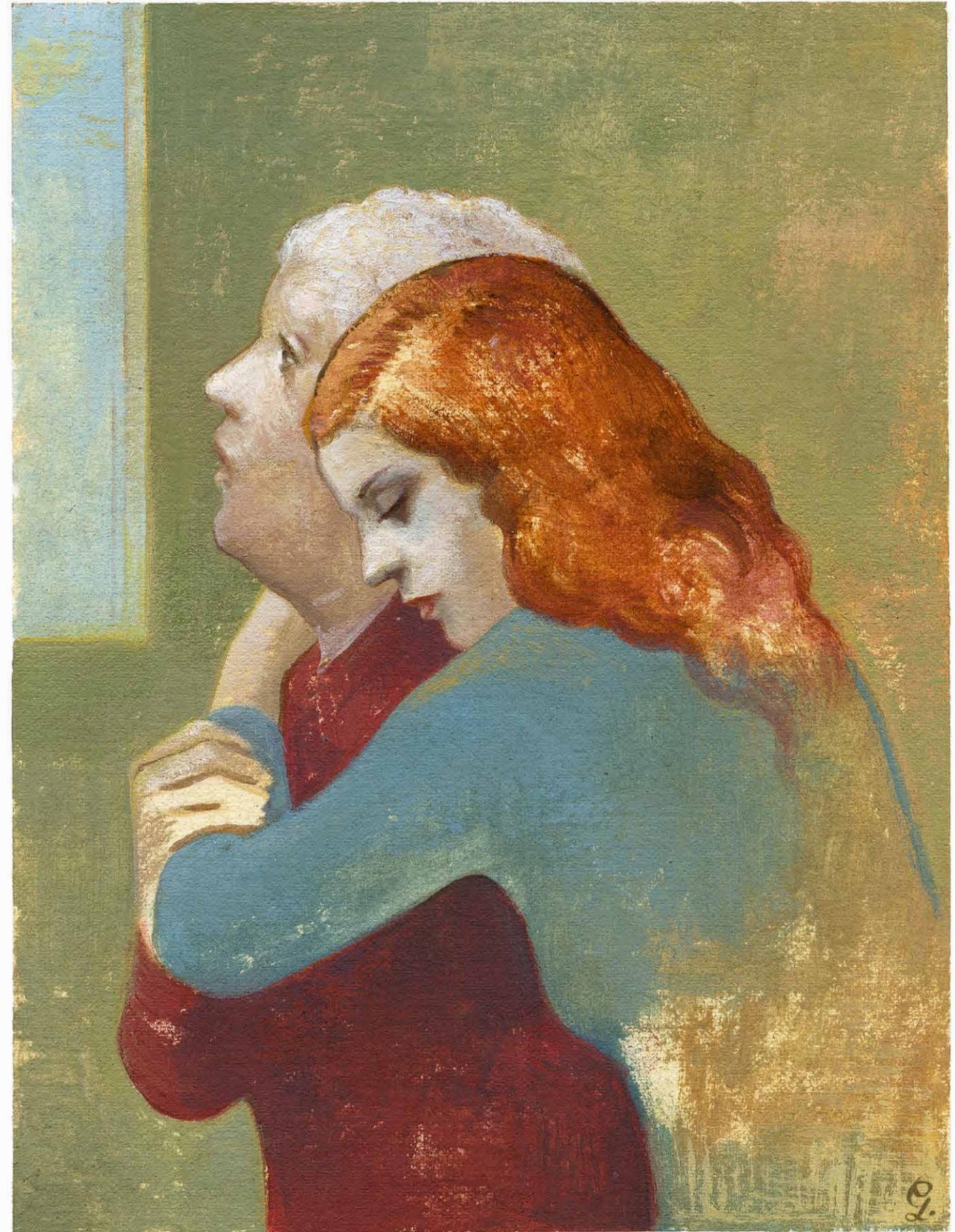
« Il est exact que tout au long de l'histoire les familles élargies ont pris en charge leurs parents âgés, affaiblis et démunis. Mais l'on oublie que cette situation restait très marginale : longtemps les vieillards ont été les rares survivants d'une génération décimée, souvent très tôt, par les famines, les épidémies ou les guerres. Jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, il n'y a pas de coexistence longue et massive entre deux générations vieillissantes », explique Élise Feller, historienne<sup>(2)</sup>. Alors oui, jadis, les plus jeunes se devaient de respecter et soutenir les anciens... en tout cas ceux, peu nombreux, qui étaient toujours de ce monde ! Une situation incomparable avec celle de ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, où l'espérance de vie dépasse les 80 ans. Par ailleurs, l'effort consenti par ces aidants d'antan n'a absolument rien à voir avec celui qu'ils doivent fournir aujourd'hui. « Il y a moins d'un siècle encore, dans une France largement rurale, la famille prenant en charge ses vieux

À L'HEURE OÙ ILS POURRAIENT ASPIRER À UNE VIE TRANQUILLE, PLUSIEURS MILLIONS DE QUINQUAGÉNAIRES ET SEXAGÉNAIRES SONT CONFRONTÉS AU VIEILLISSEMENT DE LEURS PARENTS, À LEUR PERTE D'AUTONOMIE. PAR AMOUR FILIAL, SENS DU DEVOIR, MANQUE DE STRUCTURES, PROBLÈMES FINANCIERS..., NOMBREUX SONT CEUX QUI ASSUMENT LA LOURDE TÂCHE DE LES AIDER AU QUOTIDIEN. ENQUÊTE. Par Isabelle Gravillon

Illustrations Gérard Dubois / Costume 3 Pièces pour Femme Majuscule

leur assure, modestement, le gîte et le couvert et compte sur les services qu'ils peuvent rendre : surveiller les enfants, éplucher des légumes, alimenter le feu de bois. De nos jours, les normes d'hygiène ou de confort, la volonté d'indépendance de chacun, le développement des soins de tous ordres accessibles aux personnes âgées, font que le rôle de l'aidant est devenu infiniment plus complexe : il faut gérer l'aménagement du domicile, les services à la personne, le calendrier des rendez-vous médicaux, sans compter les urgences... », décrit l'historienne. Pas si sûr, donc, que les familles d'autrefois aient été beaucoup plus généreuses et impliquées auprès des vieux que celles d'aujourd'hui.

Toutes les études sociologiques sont d'ailleurs unanimes : la solidarité intergénérationnelle est encore très présente à notre époque. « C'en est même étonnant ! Dans une société où chacun est supposé ne s'intéresser qu'à soi-même et à son épanouissement →



## SOCIÉTÉ

●●● *personnel, des liens d'aide persistent bel et bien entre les générations. Et pas seulement des plus âgés vers les plus jeunes, mais aussi des plus jeunes vers les plus âgés, alors même que nous sommes sortis de ce qu'on appelait autrefois les "solidarités mécaniques" et que la notion de devoir ne pèse plus très lourd. Cela signifie que ces liens sont choisis, librement consentis* », insiste Pierre-Henri Tavoillot, philosophe<sup>(3)</sup>. Librement? Sans doute pas tout à fait car il est très probable que l'inconscient ait son mot à dire dans cette affaire. « *Quand il devient parent, l'être humain se sent responsable du bien-être matériel et affectif de son enfant. De même, en avançant en âge et face à ses parents, il découvre souvent en lui une obligation qui le mobilise, défie toute rationalité et est source de culpabilité dès qu'il cherche à s'y dérober* », avance l'anthropologue Georges Arbuz<sup>(4)</sup>.

À vrai dire, ce sentiment d'obligation se conjugue au féminin plus qu'au masculin : très majoritairement, les aidants sont en effet des aidantes. « *Autrefois, ce rôle d'aide aux plus âgés était traditionnellement endossé par les femmes de la famille. Une répartition des rôles qui n'a guère changé au cours des siècles : aujourd'hui, on continue de se reposer sur elles pour assumer cette charge, alors même qu'entre-temps elles sont devenues majoritairement actives et donc moins disponibles* », confirme Élise Feller. L'idée semble bien enracinée dans les mentalités qu'après tout, la femme est faite pour mener une double vie et des doubles journées : carrières plus enfants dans la première partie de son existence, carrière plus vieux parents dans la seconde!

### UNE VÉRITABLE GAGEURE

Loin d'être démissionnaires et abandonnants, les quinquas et sexas sont confrontés à une situation complexe dont on comprend fort bien qu'ils puissent avoir du mal à la gérer. Ils se retrouvent en première ligne pour apporter de l'aide à leurs parents alors qu'eux-mêmes sont parfois dans une phase difficile de leur vie personnelle (fin de carrière chaotique, grands enfants peinant à démarrer une vie active,

rupture conjugale tardive) ou aspireraient tout simplement à un peu de tranquillité après des années bien remplies! « *C'est à une véritable gageure que sont confrontés les aidants. Concilier leur rôle de soutien à leur proche dépendant avec toutes leurs autres vies, professionnelle s'ils sont encore en activité, familiale auprès de leur conjoint, enfants, parfois petits-enfants, sociale auprès de leurs amis, et personnelle* », décrit Michèle Guimelchain-Bonnet, psychologue clinicienne, qui anime une émission intitulée *La Parole aux aidants*, sur la radio Vivre FM.

« *Épuisement* », tout autant physique que psychique, serait sans doute le mot le mieux à même de décrire la situation de nombreux aidants s'engageant corps et âme dans les soins apportés à leurs vieux parents. « *Des travaux de recherche ont mis en évidence une perte d'espérance de vie chez ces aidants qui vont au bout de leurs forces, négligent de s'occuper d'eux et de leur propre santé* », note Serge Guérin, sociologue<sup>(5)</sup>. Combien en effet s'abîment le dos en s'escrimant à lever et coucher leur mère ou leur père ayant perdu toute capacité motrice? Combien ne parviennent plus à dormir tant leur esprit est occupé à trouver des solutions pour réussir à tout faire en une seule journée (les courses pour leur parent, son ménage, sa toilette, etc.)? →

### TÉMOIGNAGE

MARYSE, 59 ANS, ENSEIGNANTE À MARSEILLE

## « C'est très déstabilisant de s'occuper de sa mère comme d'un bébé »

« Depuis qu'elle s'est cassé le col du fémur, ma mère de 87 ans ne peut plus se débrouiller toute seule chez elle. Je suis la seule de ses trois enfants à vivre dans la même ville et donc la seule à m'occuper d'elle au quotidien. Je passe la voir deux fois par jour. Le matin avant le travail, je l'aide à se lever, à s'habiller. Le soir,

on fait la toilette. C'est très déstabilisant de s'occuper de sa mère comme d'un bébé, cela me perturbe d'être ainsi immergée dans son intimité. En plus, elle est très agressive avec moi, comme si elle m'en voulait d'être dépendante de moi. Elle refuse systématiquement toutes les solutions que je lui propose pour trouver

une organisation qui me soulagerait un peu. Comme je n'en pouvais plus de faire son ménage et ses courses, j'ai fini par lui imposer la présence d'une aide-ménagère. Elle la reçoit comme un chien dans un jeu de quilles! Heureusement que cette dame est patiente... Mais c'était ça ou mon couple n'y aurait pas survécu, mon mari n'en pouvait plus de me voir toujours courir et de m'entendre toujours me plaindre! »



ENTRETIEN AVEC  
**FLORENCE LEDUC**,  
PRÉSIDENTE DE  
L'ASSOCIATION FRANÇAISE  
DES AIDANTS\*

### Quelle serait, selon vous, la meilleure façon de venir en aide aux aidants?

Il faudrait tout d'abord cesser de considérer les familles comme des variables d'ajustement de politiques publiques défaillantes, cesser de les assigner à résidence pour s'occuper de leurs vieux parents, cesser de les culpabiliser en ramenant sans arrêt sur le devant de la scène les notions de devoir et de nature! Mieux vaudrait travailler sur les conditions pour que cette relation d'aide à un autre, touché par la maladie ou le grand âge, soit une relation dans laquelle chacun, l'aidant et l'aidé, puisse y trouver son compte. Même si l'on sait que cela n'est facile ni pour l'un, ni pour l'autre.

## « La famille ne doit pas être la variable d'ajustement d'une politique publique défaillante »

### Justement, quelles pourraient être ces conditions?

Il s'agit de se poser les bonnes questions. Donner une formation aux aidants peut par exemple se révéler une solution intéressante. Mais quelle formation? Si elle vise à les transformer en aides-soignants professionnels, se contente de les former à des gestes techniques, on part sur une fausse piste. Cela n'est pas leur rôle et cela ne doit pas le devenir. L'aidant est là pour coordonner les différentes interventions professionnelles auprès de l'aidé, pas pour les assumer lui-même! Si par

contre cette formation vise à permettre aux aidants de mieux se positionner par rapport à celui qu'ils aident, de ne pas s'identifier à lui, de rester ce qu'ils sont dans leur identité, leur vie personnelle, leur métier, leurs loisirs, là oui, on prend la bonne direction. Il faut aussi bien sûr des groupes de parole, des lieux de répit, mais à condition que la société ait tout fait en amont pour que les personnes dépendantes elles-mêmes puissent bénéficier d'aides et de prises en charge professionnelles. C'est cela qui est vraiment susceptible de soulager les aidants.

### Et vous estimez que cela n'est pas suffisamment le cas?

Il existe déjà énormément de réponses d'accompagnement professionnel à domicile par des associations, des lieux d'hébergement, des accueils de jour, même des solutions plus innovantes comme des colocations ou des habitats rapprochés avec des services communs. Mais tout cela est très inégalement réparti sur le territoire, certaines régions étant beaucoup plus déshéritées que d'autres dans ce domaine. Il faut donc améliorer le maillage du territoire français. Et surtout, du fait d'un cruel manque d'information, les proches ne sont même pas au courant que ces solutions existent! Il est donc également prioritaire d'améliorer l'information aux familles.

\* 250 bis boulevard St-Germain  
75007 Paris. Site: aidants.fr



**Flavie Flament** consacrera son émission **On est fait pour s'entendre** au thème de «Aider les aidants» le **9 septembre** de 15h à 16h

## SOCIÉTÉ

### TÉMOIGNAGE

**LAURENCE, 57 ANS,**  
DOCUMENTALISTE À LYON

### « Déchargées des tâches matérielles, nous sommes beaucoup plus disponibles pour lui »

« Quelques mois après la mort de ma mère, mon père a été diagnostiqué Alzheimer. Pendant deux ans, ma sœur et moi nous sommes organisées pour tenter de le maintenir à domicile, pensant que ce serait mieux pour lui, moins traumatisant que d'aller en

maison de retraite. Mais nous avons failli y laisser notre santé toutes les deux, c'était épuisant ! Il passait son temps à se perdre, on nous appelait sans cesse pour venir le récupérer à droite, à gauche, parfois même la nuit... La mort dans l'âme, et avec une épouvantable

culpabilité, nous avons cherché une maison spécialisée pour le placer. En réalité, c'est sans doute le meilleur choix que nous ayons fait. Lui-même semble beaucoup plus serein, moins angoissé depuis qu'il est là. Les professionnels qui s'occupent de lui connaissent exactement ses besoins et savent comment se comporter avec lui. Nous nous relayons pour passer le voir chaque jour. Comme nous sommes déchargées des tâches matérielles, nous sommes beaucoup plus disponibles pour lui : on peut passer du temps à parler du passé, de ses amis d'autrefois, il adore ça ! »

« Ils sont souvent pris dans un étau d'exigences déraisonnables vis-à-vis d'eux-mêmes, de sentiments étouffants. La culpabilité de ne jamais en faire assez, l'impression d'être impuissant et bon à rien, et aussi l'isolement. Car autant il est facile et agréable de parler à ses amis de ses enfants et petits-enfants, autant il est souvent impensable et honteux d'évoquer un vieux père incontinent ou une mère atteinte d'Alzheimer, qui ne vous reconnaît plus et vous insulte. Alors on s'enferme dans des douleurs qui rongent de l'intérieur », confie Michèle Guimelchain-Bonnet.

Le fait d'être aidant peut aussi gravement hypothéquer la vie professionnelle. « Les entreprises ne voient pas forcément d'un très bon œil les absences à répétition d'un salarié qui doit gérer des urgences auprès de son proche dépendant. Pas plus que son manque de concentration et d'implication quand il est présent, au motif qu'il a la tête dans ses soucis personnels. Sans compter qu'à l'heure de la retraite, le compte des trimestres n'y sera pas toujours pour cause de congés sabbatiques ou de cessation anticipée d'activité. C'est ce qui s'appelle une double peine », note Serge Guérin.

### UN SITE POUR PARTAGER

Parce qu'il est essentiel de trouver du soutien pour soi-même quand on en a besoin, de partager son expérience, d'être informé des dispositifs mis en place pour les personnes dépendantes, Pierre Denis, qui a accompagné ses deux parents en fin de vie, a créé un site proposant des témoignages mais aussi des informations pratiques, des petites annonces...

Le site édite aussi un guide, **Petites Recettes entre aidants**, [aidantattitude.fr](http://aidantattitude.fr)

### QUELLE AIDE POUR LES AIDANTS ?

Attention, il ne s'agit pas de victimiser les aidants, de les présenter comme des martyrs des temps modernes. C'est d'ailleurs loin d'être le cas. « Beaucoup d'entre eux trouvent un bénéfice à s'impliquer auprès de leurs vieux parents. Cela peut leur apporter une forme de gratification, de réalisation de soi, l'occasion de nouer avec leurs géniteurs une relation différente et plus profonde qu'elle ne l'était jusqu'à présent. Certaines personnes vivent même un tel accomplissement qu'elles poursuivent leur engagement au sein d'associations spécialisées après le décès de leur parent », raconte Pierre-Henri Tavoillot. Sans noircir le tableau donc, la moindre des choses ne serait-elle pas cependant de s'interroger sur la manière d'aider tous ces aidants ? Car après tout, ils le valent bien, eux qui font économiser plusieurs milliards à la nation – sans doute plus de 60 selon certaines estimations – en contribuant plus que largement à la

prise en charge de la dépendance dans notre pays ! « On ne peut pas faire semblant d'ignorer que les aidants sont de fait placés au cœur du système de santé français », insiste Serge Guérin.

Il existe déjà des initiatives d'aide aux aidants prises par des associations ou des municipalités, notamment. Par exemple des groupes de parole où ils peuvent venir confier leurs difficultés et les partager. Ou bien des lieux de répit où le proche dépendant est pris en charge quelques heures, voire quelques jours, pour libérer son aidant et lui permettre de reprendre des forces. Ou encore des formations pour apprendre les bons gestes quand on s'occupe d'une personne en perte d'autonomie. « Mais cela ne suffit pas ! Il faudrait aller plus loin encore, notamment faire en sorte que les aléas de la vie professionnelle – arrêt temporaire ou définitif, temps partiel – soient comptabilisés pour l'obtention des droits sociaux, en particulier la retraite. Il faudrait également assurer un suivi régulier de la santé des aidants

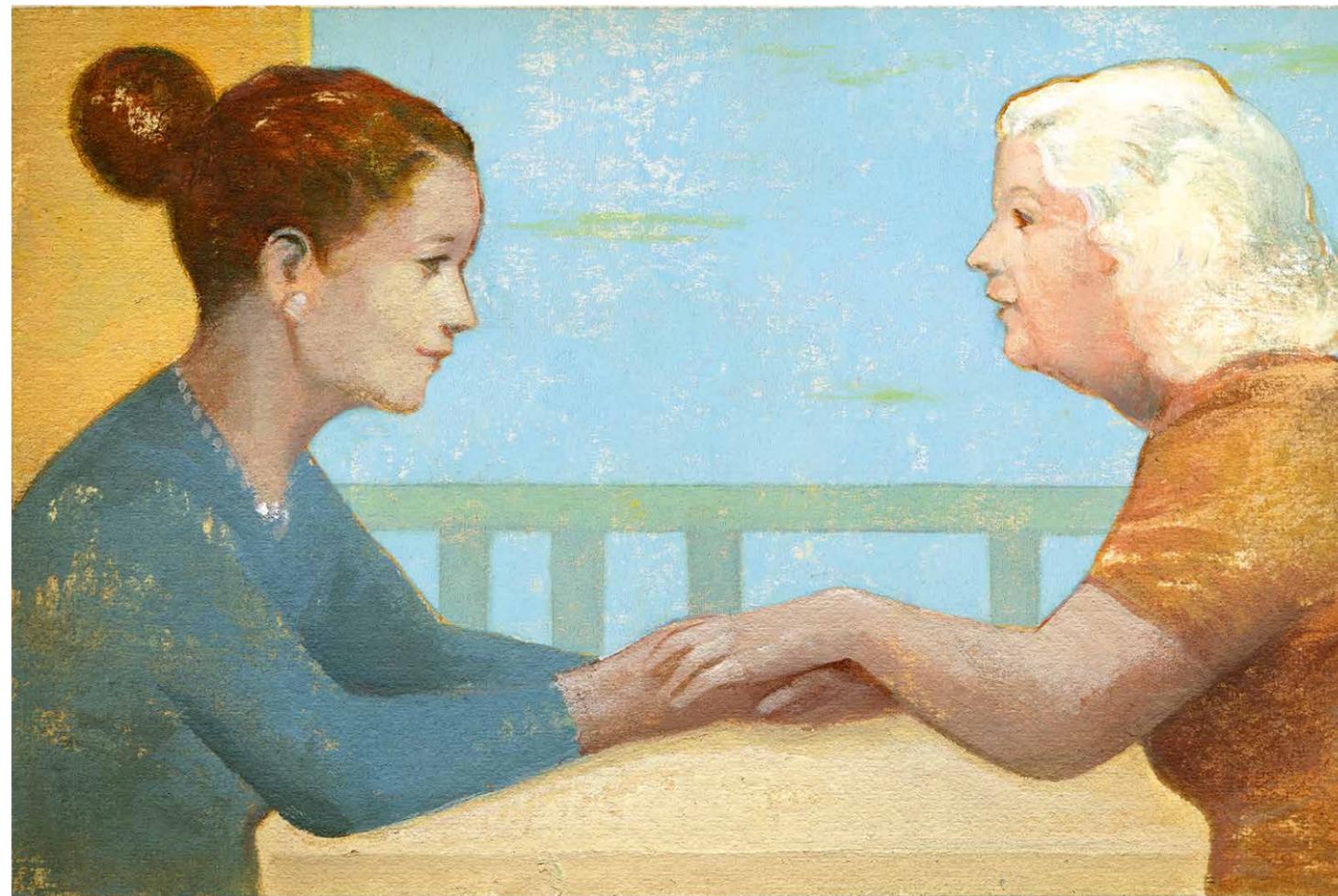
et œuvrer pour la prévention en leur offrant un bilan annuel gratuit, ainsi que 50 heures d'activité physique adaptée par an », propose Serge Guérin. Mais surtout, plus que tout, il faudrait trouver un moyen de les valoriser, de reconnaître officiellement l'importance de leur contribution au bien-vieillir en France. Il existe bien une Journée nationale des aidants, mais qui en a entendu parler ? Pour information, elle se déroule chaque 6 octobre...

Plus globalement, il serait sans doute judicieux aussi d'inventer des structures d'accueil originales pour les personnes âgées. La plupart d'entre elles répugnent à partir dans un Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qu'elles voient comme un mouvoir, même si cela ne correspond pas forcément à la réalité. C'est ainsi que leurs proches s'épuisent à les maintenir à domicile... « L'habitat intergénérationnel offre des perspectives très intéressantes. On peut imaginer, cela existe déjà d'ailleurs à

certains endroits, des résidences comportant plusieurs types de logements, certains pour des personnes en pleine possession de leurs moyens, d'autres adaptés à un certain niveau de dépendance, avec un environnement médical à proximité. On n'est plus dans le registre de la résidence pour vieux mais dans celui de la résidence de familles, qui ne viennent pas habiter là par hasard mais parce qu'elles sont dans une optique d'attention à l'autre, notamment aux plus âgés », explique Pierre-Henri Tavoillot. Tout de même plus attractif pour une vieille personne qu'un Ehpad traditionnel ! Mais comment obtenir que les choses bougent ? Peut-être en brisant la loi du silence et en profitant de la force du nombre. « Beaucoup d'aidants sont tellement submergés par ce qu'ils vivent

qu'ils n'ont même pas conscience d'être des aidants, ne réalisent pas que plusieurs millions d'autres personnes connaissent la même situation qu'eux », souligne Serge Guérin. Aidants, aidantes, et si vous décidiez au contraire de parler, d'adhérer aux associations spécialisées pour leur donner plus de force dans les discussions avec les pouvoirs publics ? Une loi sur la dépendance sera votée d'ici quelques mois à l'Assemblée : c'est le moment où jamais de peser dans la balance... ♦

1. Sondage Opinion Way pour l'Observatoire de la santé Le Figaro Weber Shandwick, réalisé en avril 2013.
2. Auteur d'*Histoire de la vieillesse en France 1900-1960 - Du vieillard au retraité*, éd. Seli Arslan.
3. Coauteur avec Éric Deschavanne de *Philosophie des âges de la vie*, éd. Fayard « Pluriel ».
4. In *Préparer et vivre sa vieillesse*, éd. Seli Arslan.
5. Auteur de *La Nouvelle Société des seniors*, éd. Michalon.



# LES 5 BONS RÉFLEXES DE L'AIDANT

**ON N'EST PAS NATURELLEMENT AIDANT, ON LE DEVIENT, SOUVENT EN TÂTONNANT, PARFOIS EN COMMETTANT DES ERREURS. LES CONSEILS DE CHRISTINE NONNENMACHER POUR ADOPTER DÈS LE DÉPART LES BONS RÉFLEXES.**

Par **Isabelle Gravillon**

## 1/ RÉALISEZ UN BILAN POUR VOTRE PROCHE DÉPENDANT

Face à votre parent en perte d'autonomie, la toute première chose à faire est de vous poser certaines questions. Comment vit-il ? Quelles sont ses habitudes ? Comment mange-t-il ? Reçoit-il des visites ? Aime-t-il sortir ? Son logement est-il adapté à sa perte d'autonomie ? Sur quelles autres personnes pourrais-je m'appuyer pour s'occuper de lui ? Ce bilan vous permettra d'évaluer précisément les besoins de votre proche, les aménagements à envisager pour lui permettre de continuer à vivre chez lui dans les meilleures conditions possibles et la charge de travail que cela va représenter pour vous. Ce sera l'occasion de vous demander très précisément ce que vous serez en mesure d'assumer vous-même, en fonction de votre vie professionnelle et familiale, mais aussi en fonction de vos limites personnelles. Il n'y a par exemple pas de honte à admettre qu'on ne se sent pas capable de faire la toilette de son parent. Important aussi : se concerter entre frères et sœurs, membres de la famille. Parfois, on a l'impression d'être seul pour faire face, tout simplement parce qu'on n'a pas clairement sollicité les autres.



GÉRARD DUBOIS / COSTUME 3 PIÈCES

## 2/ EFFECTUEZ LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Ne négligez pas toutes les aides auxquelles vous avez droit, vous ou votre parent, prenez le temps de les demander ! Quand une personne devient dépendante en France, elle peut bénéficier de l'APA (Aide personnalisée à l'autonomie). Cette aide publique est versée par les départements. Chacun peut y avoir accès mais son montant varie selon les ressources et selon le degré de dépendance. Faites-en la demande auprès du Conseil général du lieu de résidence de votre parent. Si vous travaillez, vous pouvez prendre un congé spécifique, le congé de soutien familial. Il est d'une durée de trois mois renouvelable et ne peut excéder la durée d'un an pour l'ensemble de votre carrière. Il n'est pas rémunéré, sauf si des dispositions conventionnelles le prévoient. Renseignez-vous auprès de votre employeur ou de l'assistante sociale de votre entreprise s'il y en a une.

## 3/ METTEZ EN PLACE UN PLAN D'ACTION

Vous avez fait le point, vous savez de quelles ressources vous disposez ? Il faut alors penser à établir un planning des différentes tâches à accomplir pour accompagner votre proche dépendant au quotidien. Ainsi vous saurez quand vous devrez être auprès de lui et pourrez planifier les venues d'autres personnes : une femme de ménage deux après-midi par semaine, une infirmière le soir pour la prise des médicaments, une aide-soignante pour la toilette, l'aide d'un autre membre de la famille, d'un voisin le dimanche, etc.

## 4/ PENSEZ AUX AMÉNAGEMENTS MATÉRIELS

Continuer à vivre chez soi est une aspiration légitime de la personne âgée, notamment quand elle devient plus fragile. Il faut alors veiller à aménager le logement pour que celui-ci soit le plus sûr possible. Par exemple, enlever les tapis, souvent causes de chutes, placer une barre sur le mur qui va lui permettre de se déplacer plus en confiance, une barre dans les toilettes ou au-dessus de la baignoire pour l'aider à se relever. Si votre proche revient chez lui après une hospitalisation, l'hôpital propose parfois les services d'un



LES CONSEILS DE NOTRE SPÉCIALISTE **CHRISTINE NONNENMACHER**  
*Directrice des marchés grand public et haut de gamme chez Allianz*

ergothérapeute : celui-ci vient à domicile pour évaluer tous les aménagements nécessaires. Renseignez-vous aussi auprès du Clic (Centre local d'information et de coordination) de votre département, un dispositif qui a pour objectif d'améliorer la vie des personnes âgées. Le Clic dispose de nombreux partenaires, notamment des services d'amélioration et d'adaptation de l'habitat mais aussi des services d'aide à domicile, des structures d'accueil et d'hébergement, des services sociaux, des professionnels de la santé, des services de soins infirmiers, etc.

## 5/ CHERCHEZ UNE SOLUTION D'HÉBERGEMENT

En cas notamment de dépendance vraiment lourde et très invalidante pour votre proche, demandant une présence quotidienne, voire 24 heures sur 24,

il peut s'avérer nécessaire de le placer dans un établissement spécialisé, un Ehpad (établissement d'hébergement et d'accueil pour les personnes dépendantes). Il en existe de différentes sortes, associatifs, publics ou privés, mais tous sont dimensionnés pour prendre en charge les personnes âgées dépendantes. Là encore, adressez-vous au Clic pour obtenir des adresses. Puis allez en visiter certains afin de vous faire une opinion sur la qualité de l'hébergement et de la prise en charge. Surtout, persuadez-vous que vous n'êtes pas en train de trahir votre parent : à l'impossible, nul n'est tenu... Il faut aussi savoir que certaines personnes âgées préfèrent être hébergées en maison de retraite justement pour rompre un isolement et parce qu'elles se sentent plus en sécurité aux bons soins d'un personnel expérimenté. ♦

[jaideunprochedependant.fr](http://jaideunprochedependant.fr)

## UN SITE À VISITER ABSOLUMENT

Vous trouverez toutes les explications concernant vos droits (les congés et déductions fiscales pour les aidants, l'APA et les autres subventions). Mais aussi des témoignages, les conseils de professionnels (gérontologues, psychologues, etc.), des informations sur l'actualité de la dépendance, des solutions d'assurance. Un outil indispensable pour devenir un aidant efficace et averti.

**Que faire face à la dépendance ?**

Le site [jaideunprochedependant.fr](http://jaideunprochedependant.fr) propose des témoignages, des aides et des réponses afin de vous accompagner activement dans votre vie d'aidant.

[www.jaideunprochedependant.fr](http://www.jaideunprochedependant.fr)

**Avec vous de A à Z**

**Allianz**

Allianz Vie - Société anonyme au capital de 643 054 425 euros. 340 234 962 RCS Paris.  
Allianz IARD - Société anonyme au capital de 991 967 200 euros. 542 110 291 RCS Paris.  
Entreprises régies par le Code des assurances. Siège social : 87, rue de Richelieu - 75002 Paris.

Document à caractère publicitaire

Credit photo : Corbis.