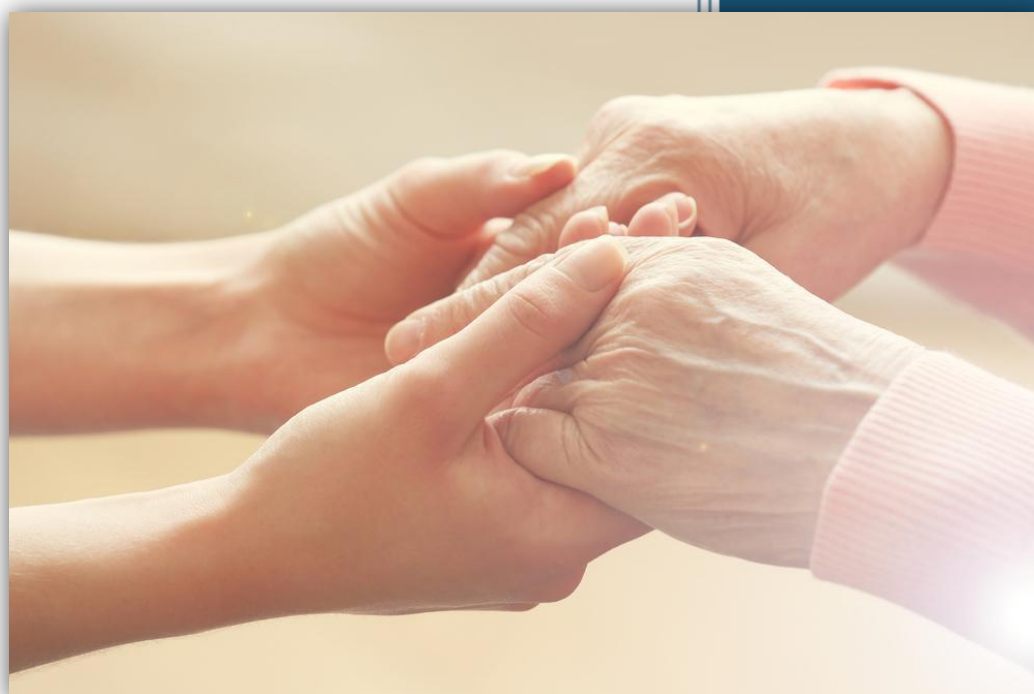


2016-2017

# Les besoins des proches-aidants Synthèse d'une étude en psychologie sociale et pistes d'actions



**UCA**  
UFR PSYCHOLOGIE,  
SCIENCES SOCIALES,  
SCIENCES DE L'ÉDUCATION  
UNIVERSITÉ  
Clermont Auvergne



Fanny Bapt

Centre Local d'Information et de  
Coordination de l'agglomération  
clermontoise (CLIC)



# Avant-propos

Cette étude a été réalisée grâce à l'appui du **CLIC de l'agglomération clermontoise** et du **CLIC Livradois Forez** dans le cadre d'un stage en Master 2 Professionnel de Psychologie spécialisé en « *Ingénierie de la Formation et de l'Insertion Professionnelle* ».

La rencontre et l'accès à la population des proches-aidants ont été rendus possibles grâce au soutien de plusieurs structures et associations, à qui j'adresse mes remerciements.

Merci aux proches-aidants ayant participé, sans qui cette étude n'aurait pu voir le jour.

Ce document présente une synthèse des résultats de l'étude réalisée auprès des **proches-aidants d'une personne âgée** et il s'adresse aux professionnels susceptibles d'être confrontés à cette population ou qui sont simplement intéressés par ce sujet.

A la fin de ce document, vous trouverez des conseils et des pistes d'actions sur lesquels vous pouvez prendre appui si vous souhaitez construire une action à destination des proches-aidants.

## I. Le contexte de l'étude

Le CLIC de l'agglomération clermontoise tient un rôle d'information auprès des professionnels de la gérontologie et s'intéresse particulièrement aux proches-aidants, ainsi, il impulse parfois des actions à destination de cette population.

Existant peu d'études sur les proches-aidants réalisées sur le département du Puy-de-Dôme, le CLIC a choisi de faire appel à une étudiante en Master 2 de psychologie afin de bénéficier d'un regard issu de la psychologie sociale.

La **psychologie sociale** est une discipline qui s'intéresse à l'analyse des interactions, des perceptions et des influences sociales en tenant compte du contexte social dans lequel les personnes évoluent.

*Un **proche-aidant** est une personne venant en aide de manière régulière et à titre non-professionnel pour accomplir une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne d'un proche âgé en perte d'autonomie.*

*Loi ASV, 2016*

## II. Les objectifs de l'étude

Les **objectifs** de cette étude étaient les suivants :



- Identifier les différents **profils** des proches-aidants
- Identifier les **besoins** des proches-aidants en termes d'**identité**, de **soutien social** et de **définition de leur rôle** à travers les différentes étapes de leur parcours
- Dessiner des pistes d'actions et des préconisations au regard des résultats de l'étude pour satisfaire les **besoins des aidants**.

### III. Déroulement des études



#### **Étude 1 : Evaluer les premiers besoins**

##### **Objectifs de l'étude 1 :**

- Exploratoire : identifier des premiers besoins, des premières pistes.
- Rencontrer des aidants, appréhender leur quotidien et leur vécu.
- Recueillir des données qualitatives.

**16 entretiens individuels et semi-dirigés ont été menés auprès de :**

6 hommes et 10 femmes  
8 conjoints et 8 enfants  
8 habitants en milieu urbain et 8 en milieu rural

Ces entretiens étaient guidés sur la base d'une **grille de questions** qui visaient à récolter des informations sur les thèmes suivants :

- L'histoire du proche-aidant
- Les activités réalisées par le proche-aidant auprès de son aidé
- Leur sentiment de faire face aux difficultés
- Leur sentiment d'impuissance et leur perte de contrôle sur la situation
- Le soutien social perçu (informationnel, matériel, émotionnel)
- Leur identité personnelle/sociale
- La reconnaissance de l'aidant
- Les normes sociales



## Etude 2 : Questionnaires

### Objectifs de l'étude 2 :

- Etendre et approfondir les résultats des entretiens.
- Interroger un plus grand échantillon de proches-aidants
- Vérifier de nouvelles hypothèses identifiées suite à l'étude précédente

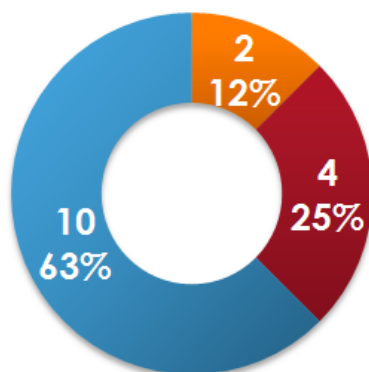
**62 questionnaires** ont été recueillis, parmi eux :  
44 femmes et 18 hommes  
30 conjoints, 26 enfants, 2 frères/sœurs, 2 belles-filles et 1 petit-enfant  
37 habitants en milieu urbain et 25 en milieu rural  
Moyenne d'âge des proches aidants : 65 ans  
Moyenne d'âge des aidés : 79 ans.

Au regard des résultats des entretiens, ces questionnaires cherchaient à comparer les effets de l'accentuation de la **norme sociale** (devoir aider son proche) à la **valorisation du proche-aidant** (être aidant par choix, parce qu'ils sont altruistes). Ainsi, ils permettaient de connaître :

- La satisfaction de vie des proches-aidants (bien-être psychologique)
- Leur perception de soutien social
  - *Nature* : matériel, soutien d'estime (être réconforté), émotionnel et informationnel
  - *Source* : amis, famille, collègues, professionnels (médecins etc...)
- Leur intention de prendre du temps pour eux
- Le lien entre ces différentes notions

## IV. Résultats de l'étude 1

### Connaissance du terme « aidant familial »/ « proche-aidant »



- Confondent avec les professionnels
- Ne connaissent pas
- Connaissent le terme "aidant familial"

Difficultés physiques et morales

**56%**  
(9/16)

Pression sociale (Sens du devoir, refus d'abandon)

**94 %**  
(15/16)

Besoin de répit

**63%**  
(10/16)

Besoin de parler

**75%**  
(12/16)

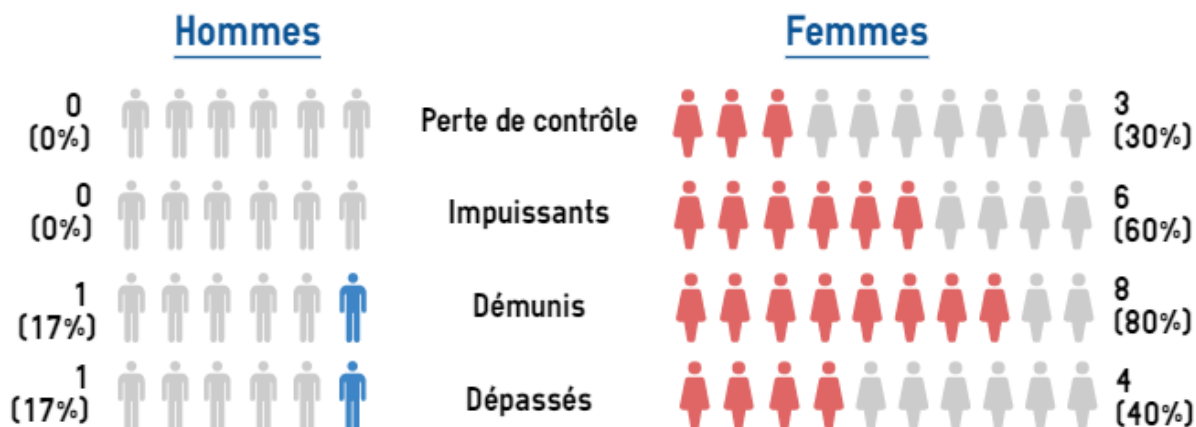
Apprécient des retours positifs sur ce qu'ils font (« c'est bien ce tu fais »)

**63%**  
(10/16)

Ne ressentent pas ou ne recherchent pas une reconnaissance pour ce qu'ils font

**31%**  
(5/16)

## Des différences de sexe dans l'expression des difficultés



**Les femmes expriment plus facilement leurs difficultés liées au fait d'aider un proche que les hommes.**

La **socialisation** et les **stéréotypes de genre** amènent les hommes à moins exprimer leurs ressentis que les femmes, car ils souhaitent conserver une image reliée à la « force physique et morale », il est alors possible qu'ils cherchent à éviter de se plaindre. **Mais le fait qu'ils n'expriment pas de difficultés ne signifie pas qu'ils n'y sont pas exposés.** Dans la même idée, on attend des femmes qu'elles expriment plus facilement leurs émotions.

4/16

...expriment qu'il est plus « normal » qu'une femme aide un proche ou soit plus présente auprès du proche comparativement à un homme.

⇒ **Le rôle social des femmes renvoyant l'idée qu'elles sont tournées vers le soin, est intégré dans notre société, cela les conduit à suivre une certaine pression sociale et donc à ressentir un devoir plus important de s'occuper de leur proche comparativement aux hommes.**



## V. Résultats de l'étude 2

⇒ **La valorisation de soi étant un besoin des individus**, nous faisons l'hypothèse que la **norme sociale** freinerait l'**auto-valorisation** des aidants.

Dans les questionnaires, nous cherchions à comparer et évaluer l'impact de :

- **La norme sociale** : mettre l'accent sur le **sens du devoir**, l'obligation d'aidant son proche
- **La valorisation** : le **choix** d'aider son proche parce qu'on est **altruiste**

### Les résultats démontrent que :



### Ancienneté de l'aidant :

Les résultats démontrent que plus un aidant l'est depuis longtemps plus il rapporte être satisfait du soutien informationnel perçu. Ainsi, avec les années il est possible que le proche-aidant développe une « expertise » ou des « compétences » en lien avec la recherche des informations nécessaires à son rôle.



### Des facteurs en lien avec la satisfaction de vie



La **présence d'une maladie neuro-dégénérative** chez le proche affecte la satisfaction de vie des proches-aidants qui a donc tendance à être plus faible.





Le **soutien informationnel** (par exemple, donner des informations sur l'entrée en EHPAD) et le soutien **matériel** (par exemple, une aide administrative, pour déplacer la personne âgée, prêt de matériel...etc) favorisent la satisfaction de vie des proches-aidants.

## Soutien social et répit des proches-aidants

Le **soutien d'estime** (le réconfort, l'écoute) et le **soutien informationnel** encouragent les proches-aidants à prendre du temps pour eux.

### VI. Pistes d'actions proposées au CLIC à l'issue de l'étude

Les études réalisées auprès des proches-aidants ont permis de construire un guide à destination du CLIC leur permettant d'organiser un système de **tutorat** entre proches-aidants. Le tutorat est un exemple d'application des résultats obtenus, notamment en terme de **soutien social**. Cette proposition permettrait de fournir un **modèle** (aidant de plus longue durée et donc potentiellement plus expérimenté) à des aidants novices.

## VII. Pistes d'actions pour les professionnels de la gérontologie

### Les besoins des proches-aidants et comment y répondre

#### Besoin de parler

- ⇒ Être à l'écoute
- ⇒ Organiser des **temps d'échanges**



#### Besoin de répit

- ⇒ Favoriser le **soutien d'estime** : reconforter, être à l'écoute des aidants
- ⇒ Favoriser le **soutien informationnel** : leur fournir des informations sur les possibilités de repos/de répit (accueil de jour, aides à domiciles etc...)

#### Besoin de soutien social

Permet d'améliorer la satisfaction de vie, le bien-être des aidants.

- ⇒ Favoriser le soutien **social informationnel** : informer le plus possible les aidants
- ⇒ Favoriser le **soutien matériel** : apporter une aide concrète, informer sur les possibilités d'aides humaines et financières

#### Besoin de renforcements positifs

Donner des retours positifs aux aidants sur ce qu'ils font pour leur proche.

- ⇒ Valoriser leurs **efforts**
- ⇒ Faire **attention au contenu des compliments** : ne pas valoriser des caractéristiques dispositionnelles et ne pas valoriser ce qui demande peu d'efforts

## En résumé ...

### Des facteurs de vulnérabilité

Les résultats de l'étude permettent d'identifier des **facteurs de vulnérabilité** chez l'aidant familial, pouvant favoriser un risque d'épuisement :



- La présence d'une **maladie neuro-dégénérative**
- Chez les **hommes** :
  - Parlent très peu de leurs **difficultés**
  - Ont tendance à **éviter l'aide** et le soutien social
    - ⇒ *Risque de dépression*
- Chez les **femmes** :
  - S'investissent davantage auprès de leur proche par **sens du devoir**
    - ⇒ *Risque d'épuisement*