

Aidants : Besoin de s'absenter ou de souffler, à qui m'adresser ?

Fiche pratique

Que vous ayez besoin de vous libérer du temps pour une obligation ou simplement pour vous reposer ou partir en vacances, il existe des structures pour vous aider à mettre en place des solutions.

Publié le **16/10/2024** - Mis à jour le **30/01/2024**

Écrit par Bénédicte Demmer

5 min de lecture

Sommaire

- [Les solutions de répit](#)
- [Les points d'informations locaux dédiés à l'autonomie](#)
- [Une assistante sociale](#)
- [Les plateformes d'accompagnement et répit pour les aidants \(PARA\)](#)
- [Les associations](#)

Prendre soin d'un proche quotidiennement est une responsabilité émotionnellement et physiquement prenante qui laisse peu de temps pour tout autre activité, voire même simplement du repos. Les besoins complexes et intenses de votre proche nécessitent une surveillance constante, qui rend difficile la délégation des soins à une autre personne en qui vous ayez suffisamment confiance. La culpabilité est également un frein à la prise de répit et de repos, tout comme la réticence du proche à accepter l'aide d'une autre personne.

Les solutions de répit

Pour aider les aidants à surmonter ces obstacles et trouver du temps en cas de besoin ou simplement de repos, des dispositifs encore trop peu connus ont été mis en place. Les solutions de répit regroupent un panel d'aides proposant un relai de l'aidant par une personne formée au besoin de son proche avec un temps d'adaptation, si nécessaire. Plusieurs formes de répit existent en fonction du temps dont vous avez besoin.

On trouve notamment :

- **Le relai à domicile** : le relavage pour quelques heures, le Baluchonnage pour plusieurs jours ou encore des

Le relai à domicile : le relayage pour quelques heures, le baruchonnage pour plusieurs jours ou encore des modes de garde adaptés pour les enfants ou adolescents handicapés,

- **Le relai hors du domicile** : en accueil temporaire dans un établissement spécialisé ou médicalisé ou en accueil familial,
- **Les séjours de répit** : des lieux de vacances ou séjours organisés pour l'aidant et l'aidé ou en famille avec une personne aidée qui comprend la prise en charge de la personne en difficulté par des aidants professionnels et des activités de loisirs ou bien-être pour l'aidant, ainsi que des temps de loisirs ensemble,

- **Des séjours de vacances pour l'aidé** : séjours adaptés, colonies de vacances spécialisées, séjours entre seniors... Si vous avez besoin de vous absenter plusieurs jours vous pouvez en profiter pour proposer à votre proche un séjour de vacances uniquement pour lui.
- **Des vacances adaptées** : En cas de besoin de souffler, il existe des structures pour vous aider à organiser des vacances accessibles en fonction des besoins et de la santé de votre proche.

Que vous souhaitiez vous renseigner, trouver la solution qui convient le mieux pour vous et votre proche, de l'aide pour mettre en place cette solution, de l'aide financière ou de l'assistance psychologique, il existe plusieurs interlocuteurs capables de vous accompagner.

Les points d'informations locaux dédiés à l'autonomie

Plusieurs structures dédiées à l'informations et l'accompagnement des personnes en difficultés, ainsi que leurs aidants familiaux peuvent vous accueillir au sein de votre commune. Leur nom et leur présence dépend du département ou vous habitez mais vous pouvez vous rendre dans :

- Un Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC),
- Un Centre Communal d'Action Social (CCAS ou CIAS),
- Une Maison Départementale de l'Autonomie (MDA).

→ [Trouver l'un de ces interlocuteurs autour de moi](#)

Une assistante sociale

Une **assistante sociale** a pour mission d'accompagner les personnes en situation de vulnérabilité à divers moments de leur vie, notamment les aidants et leurs proches. Une assistante sociale peut vous renseigner sur les diverses solutions de répit à votre portée et en fonction de vos besoins. Elle peut également vous aider à remplir les dossiers nécessaires pour obtenir l'accès à ses solutions ainsi que les aides financières correspondantes et vous assister pour la mise en place. Les assistantes sociales peuvent exercer en libéral, mais se trouvent principalement dans des structures locales dédiées aux publics vulnérables et à leurs aidants, telles que :

- [Un Centre Local d'Information et de Coordination \(CLIC\)](#),
- [Un Centre Communal ou Intercommunal d'Action Sociale \(CCAS/CIAS\)](#),
- Une maison des aidants et des aînés,

- Une Maison Départementale de l'Autonomie (MDA),
- Une plateforme de répit (PFR),
- Le service social de l'hôpital où le patient est diagnostiqué ou suivi,
- Un Centre Médico-Psychologique (CMP),
- L'établissement médico-social où votre proche est scolarisé ou placé.

Vous pouvez également solliciter de l'aide auprès de votre entreprise, de la mairie, de la Sécurité Sociale, de la CAF, ou d'une association d'aidants.

Les plateformes d'accompagnement et répit pour les aidants (PARA)

Les Plateformes d'Accompagnement au Répit pour les Aidants (PARA) ou Plateformes de Répit (PFR) sont conçues pour fournir de l'information et de l'accompagnement à la mise en place de services de répit visant à soulager temporairement les aidants tout en assurant que leurs proches bénéficient de soins appropriés. Que vous ayez besoin de vous absenter, de vous reposer, de soutien psychologique ou toute autre forme d'aide liée à votre accompagnement (dans le cas où votre proche refuse l'intervention d'un tiers par exemple), les agents d'accueils sont à votre disposition pour vous aider à trouver la solution dont vous avez besoin, vous accompagner dans les démarches administratives pour y avoir accès, ainsi que débloquer d'éventuels aides financières.

Certaines plateformes de répit proposent également directement sur place des temps de loisirs pour le binôme aidant-aidé, des formations, des groupes de paroles, la prise en charge du proche pour libérer du temps à l'aidant. Si ce n'est pas le cas chez vous, elles sont en mesure de vous réorienter vers des organisateurs de ces différentes prestations.

→ [Trouver une plateforme d'aide au répit autour de moi](#)

Les associations

Plusieurs associations ou antennes locales présentes dans les territoires proposent de l'aide à la mise en place et l'accès aux solutions de répit.

Les associations spécialisées : elles sont généralement dédiées à une pathologie (France Alzheimer, France Parkinson) ou au handicap (APF France Handicap) et peuvent vous renseigner sur les différentes solutions de répit.

Les associations pour les aidants : dédiées au répit ou non, ces associations et leurs antennes locales peuvent vous accompagner pour trouver des temps de répit ou du temps pour vous. C'est le cas notamment d'[Espace Singulier](#) en Essonne et zones limitrophes ou encore l'association [Nouveau souffle](#) qui propose de l'accompagnement psychologique et du coaching pour les aidants.

→ [Trouver une association autour de moi](#)