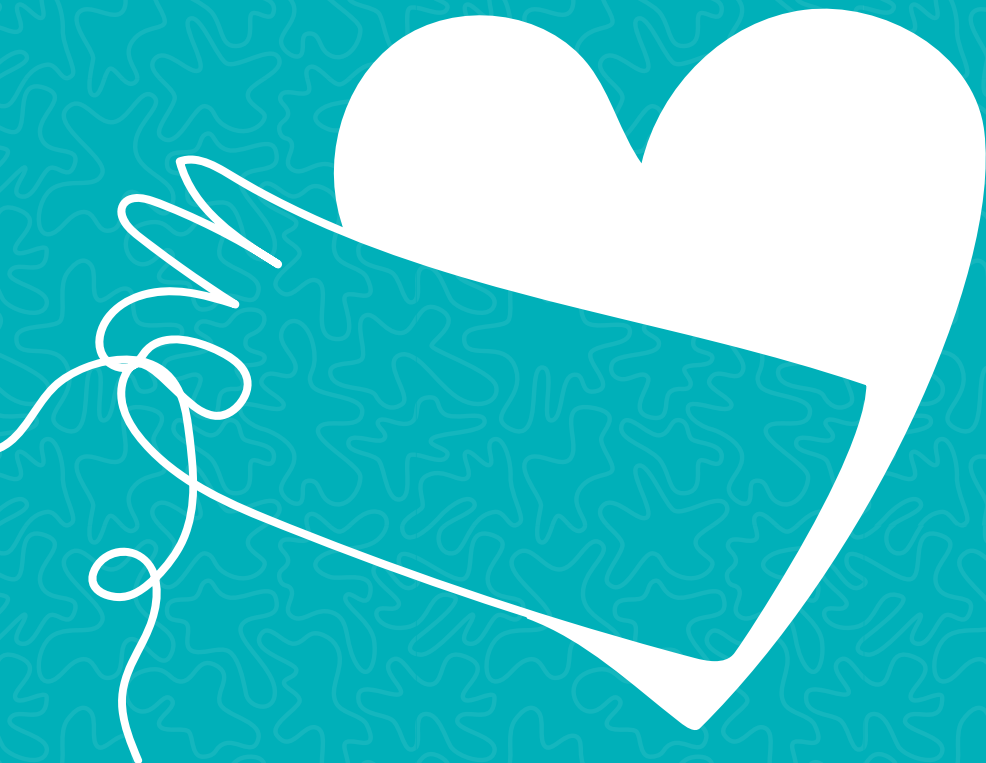


Guide des aidants

Septembre 2025



**AIDER UN PROCHE ATTEINT
DE MALADIE MENTALE**



CPTS du bassin
de **THAU**

DÉFINITION DU PROCHE AIDANT



Un proche aidant est une personne qui vient en aide, à titre non professionnel et sans rémunération, à une personne de son entourage, peu importe l'âge, qui présente une ou des **incapacités temporaires ou permanentes**.

Qu'entendons-nous par entourage : **Parents, frère, sœur, grands-parents, voisin, ami, tante, oncle, etc.** En d'autres mots, une personne avec qui la personne a **un lien affectif**.

Le proche aidant peut offrir un soutien affectif, prodiguer des soins ou rendre divers services.

Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vive ou non avec la personne aidée.



Quand on côtoie la souffrance d'un proche, il est habituel d'avoir l'impression de vivre en perpétuel déséquilibre, l'incertitude, l'étrangeté, la perplexité, de ne rien comprendre, d'être dans le flou et la confusion.



Pierre - Claude RACAMIER

Psychiatre et psychanaliste français

PRISE EN COMPTE DES DIFFICULTÉS DES AIDANTS

C'est un sujet d'une importance croissante, car **les troubles psychiques affectent non seulement les personnes concernées, mais également leurs proches**. Le rôle des aidants, **souvent invisible**, est pourtant **essentiel** pour accompagner les personnes vivant avec des troubles psychiques.

La **charge relationnelle et émotionnelle** qui pèse sur les aidants nécessite la mise en place de dispositifs et d'actions pour les préserver et leur donner les moyens d'affronter les difficultés parfois qualifiées de «**fardeau**».

Le «**fardeau**» des aidants familiaux est défini comme «**l'impact émotionnel, physique, financier et social** que les responsabilités de soins exercent sur eux. Il englobe à la fois un **fardeau objectif** (les effets concrets comme la perte de temps pour soi ou de revenus) et un **fardeau subjectif** (le stress, l'anxiété et la détresse ressentis par les aidants)».

Les aidants sont souvent **isolés, épuisés** et doivent faire face à des **dilemmes éthiques et moraux**. Le rôle des aidants ne se limite pas au soutien quotidien de son proche mais englobe également une **adaptation constante à la nouvelle réalité** imposée par la maladie.

Le **sentiment de responsabilité** permanent vis-à-vis du proche malade est souvent accentué par **l'impossibilité de parler de sa situation**, notamment quand il est question de **troubles psychiques**. En effet, la **stigmatisation** qui pèse sur ces troubles et le **sentiment de culpabilité et de honte** que peuvent ressentir les aidants sont des freins à l'expression du vécu et des difficultés.



« J'aide, je m'évalue »

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

Comment fonctionne l'outil « J'aide, je m'évalue » ?

1

Je réponds au questionnaire

Accessible depuis un ordinateur ou un smartphone, il se présente sous la forme d'un **questionnaire gratuit et anonyme** et se divise en 5 parties : « Vous », « Votre qualité de vie », « Votre santé », « Vos relations sociales », « Votre expérience ».

jaidejemevalue.fr



2

Je prends connaissance de la synthèse

À l'issue du questionnaire, **une synthèse personnalisée téléchargeable** affiche le score global de risque d'épuisement, présenté sous la forme d'une échelle de 0 (risque très faible) à 100 (risque très élevé). La synthèse proposée expose également un constat de la situation d'aide et du vécu de l'aidant et propose des conseils personnalisés pour orienter l'aidant vers des prises de contacts professionnels et des solutions comme **les plateformes de répit et d'accompagnement**.

L'aidantomètre

L'Aidantomètre est un outil d'auto-évaluation destiné aux aidants familiaux. Il permet de mesurer son niveau de fatigue et de stress, de mieux comprendre les impacts physiques, psychologiques et émotionnels liés au rôle d'aidant, et de détecter les premiers signes d'épuisement.

Il permet de :

- ⇒ Prendre conscience de ses limites
- ⇒ Détecter un risque d'épuisement
- ⇒ Identifier des pistes de soutien

J'ai encore du temps pour moi Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque...	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)
	Je peux voir mes amis et ma famille
	Je sais que l'autre peut être autonome par moments
	Je peux faire des activités en dehors de chez moi
	Je peux partager des activités avec la personne aidée
Je dois être vigilant.e Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand....	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi
	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi
	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là
	Je sais que quitter la maison présente un risque
	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée
	J'hésite à inviter des gens chez moi
	Je dois adapter mon emploi du temps (travail loisir....)
	Je me sens fatigué.e et angoissé.e
Je dois me protéger et demander de l'aide Je me mets en danger quand....	Je me sens débordé.e
	Je ne peux plus prendre soin de moi
	Je n'ose plus laisser l'autre seul.e
	J'ai absolument besoin d'aide
	Je n'ai plus de vie sociale
	Je suis épuisé.e psychologiquement et physiquement
Je n'arrive plus à faire face	

0 1 2 3 4

9. Vous sentez-vous tendu(e) lorsque vous êtes avec votre proche ?

10. Votre santé est-elle affectée par votre rôle d'aidant ?

11. Votre intimité est-elle réduite par la présence de votre proche ?

12. Votre vie sociale a-t-elle changé depuis que vous aidez votre proche ?

13. Êtes-vous mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre proche ?

14. Votre proche semble-t-il attendre que vous soyez le/la seul(e) à vous en occuper ?

15. Vos finances vous paraissent-elles insuffisantes pour aider votre proche ?

16. Pensez-vous ne plus pouvoir continuer à aider votre proche ?

17. Avez-vous le sentiment d'avoir perdu le contrôle de votre propre vie ?

18. Souhaitez-vous que quelqu'un d'autre prenne le relais ?

19. Pensez-vous qu'il n'y a plus rien à faire pour votre proche ?

20. Pensez-vous que vous devriez faire davantage ?

21. Pensez-vous que vous pourriez vous en occuper mieux ?

22. En somme, ressentez-vous une lourde charge en vous occupant de votre proche ?



REMARQUES

Si votre score est supérieur à 41, n'hésitez pas à en parler autour de vous afin de trouver des solutions qui pourraient vous soulager : Votre médecin traitant, infirmière ou autre professionnel de santé. Vous pouvez aussi consulter le répertoire en fin de document pour trouver un interlocuteur qui correspondra à votre demande.

A noter : il existe aussi un test plus court, dit mini-Zarit, à voir par exemple ici : mini-Zarit.

LA COMMUNICATION AVEC SON PROCHE

Aider une personne à mieux communiquer avec un proche souffrant de maladie mentale nécessite de la **patience**, le **respect** de ce que ressent ce dernier et utiliser des **méthodes adaptées**. Voici quelques conseils qui peuvent aider à établir une communication plus simple, ce qui est crucial dans le soutien d'une personne souffrant de maladie mentale :

1. Écoute active

Cela signifie prêter attention à ce que votre proche dit sans l'interrompre, et lui montrer que vous comprenez en reformulant ou en posant des questions qui ouvrent au dialogue.

2. Utiliser un langage simple et clair

Évitez les termes techniques ou les phrases compliquées qui pourraient être déroutantes.

3. Être patient

La communication peut être difficile pour une personne souffrant de maladie mentale. Il est important de faire preuve de patience et de ne pas précipiter les choses.

4. Créer un espace de sécurité pour s'exprimer sans jugement

Éviter les jugements ou les critiques. Cela peut aider à réduire l'anxiété et à favoriser une communication ouverte pour établir une confiance mutuelle.

5. Prendre conscience de ses émotions

Tenter de reconnaître et valider les émotions de chacun peut renforcer la connexion et faciliter la communication.

6. S'informer sur la maladie

S'informer sur la maladie mentale qui touche votre proche et en comprendre les symptômes et particularités peut vous aider à mieux communiquer.

7. Prendre soin de soi

Rappelez-vous l'importance de prendre soin de soi. Aider un proche peut être épuisant, et il est essentiel de veiller à votre propre bien-être.



REMARQUES

Il y a certaines questions qu'il est préférable d'éviter lorsque l'on communique avec une personne souffrant de maladie mentale.

Voici quelques exemples de questions à éviter ou reformuler :

"Pourquoi ne peux-tu pas simplement te ressaisir ?"

Cette question peut sembler minimiser la souffrance de la personne et donner l'impression qu'elle n'essaie pas assez.

Préférez la formulation suivante :

"J'ai l'impression que tu traverses un période difficile en ce moment : est ce que tu veux en parler, je suis là pour t'écouter."

"As-tu pris tes médicaments ?"

Bien que cela puisse être une question légitime, elle peut être perçue comme intrusive ou accusatrice. Il vaut mieux aborder le sujet des médicaments avec délicatesse.

Préférez la formulation suivante :

"Que pourrait-on mettre en place afin de te rappeler la prise de tes médicaments."

Il existe des outils qui permettent l'autonomie : outils connectés, alarmes téléphone.

"Est-ce que ça va mieux maintenant ?"
ou

"Tu ne devrais pas te sentir comme ça."

Dire cela peut mettre la pression sur la personne, invalider ses émotions ce qui peut être mal vécu si elle traverse une période difficile.

Préférez la formulation suivante :

"Comment te sens tu aujourd'hui ?"

"Est-ce que tu es sûr que tu as vraiment une maladie mentale ou tu en rajoutes ?"

Douter de la légitimité de la maladie peut être très blessant et décourageant.

Préférez la formulation suivante :

"Comment tu perçois ce que tu traverses ? Est-ce que cela te semble lié à ta maladie ou à autre chose ?"

"Tu ne devrais pas te sentir triste, regarde tout ce que tu as."

Cela peut sembler insensible et ne pas tenir compte des luttes internes de la personne.

Préférez la formulation suivante :

"J'ai du mal à comprendre ce que tu traverses mais je vois que tu souffres, est-ce que tu peux m'expliquer ?"

LES AIDES FINANCIÈRES

Parmi les aides proposées aux aidants figure le dispositif congé de proche aidant. Il permet de suspendre ou de réduire temporairement l'activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou un proche âgé en perte d'autonomie.



Ce congé est rémunéré sous la forme d'une allocation : l'Allocation journalière proche aidant (Ajpa) versée par la caisse d'allocations familiales (Caf) dans la limite de 66 jours (ou 132 demi-journées). Ce congé est renouvelable sans toutefois pouvoir dépasser la durée d'un an sur l'ensemble de la carrière du salarié. Son montant a été revalorisé au 1er janvier 2023, il s'élève désormais à 62,44 € par journée et 31,22 € par demi-journée.

POUR QUI ?

Pour en bénéficier, l'aidant doit accompagner un proche en situation de handicap et être son conjoint, concubin, pacsé, ascendant, descendant, frère, sœur, oncle, tante, nièce ou neveu. Il peut également accompagner une personne avec laquelle il n'a pas de lien de parenté mais avec laquelle il réside régulièrement ou qu'il aide fréquemment.

Le congé s'adresse aux salariés du secteur privé, du secteur public, aux indépendants et aux demandeurs d'emploi inscrits.

Pour les salariés, il faut notifier l'employeur au moins un mois avant le début de la prise d'un congé, sauf si urgence (à justifier).

La durée est fixée :

- ⇒ soit par convention, accord collectif d'entreprise ou accord de branche pour les salariés,
- ⇒ soit en l'absence d'accords d'entreprise, pour les salariés, les indépendants et demandeurs d'emploi, la durée du congé est de trois mois renouvelables une fois, sans pouvoir dépasser un an sur l'ensemble de la carrière du salarié.

Le salarié peut prendre ces congés dès son arrivée dans l'entreprise.

À QUEL MOMENT ?

DANS QUELLES CONDITIONS ?

Le congé est pris **à l'initiative du salarié** en respectant les conditions et délais déterminés par l'accord collectif de l'entreprise. En l'absence de dispositions conventionnelles, le salarié adresse sa demande par lettre recommandée (des modèles sont disponibles sur service-public.fr).

Le salarié peut poser des jours de congés de manière partielle (temps partiel) ou totale.

QUI CONTACTER ?

ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE CRISE

Dr Julien ANDERSH

Psychiatre 04 67 19 02 81
Sète

Dr Eugénie AUXENFANTS

Psychiatre 04 67 78 44 29
Sète

Dr Alexandra CZYRKA

Psychiatre 04 48 48 05 24
Sète

Dr Jean-Louis DOUCET CARRIÈRE

Psychiatre 04 67 74 72 14
Sète

Dr Sylvie GIZARD

Psychiatre 04 67 78 38 51
Gigean

Dr Frédéric PINEAU

Psychiatre 04 67 74 22 83
Sète

Dr Virginie RICHAUD

Pédo-psychiatre 07 69 46 85 69
Sète

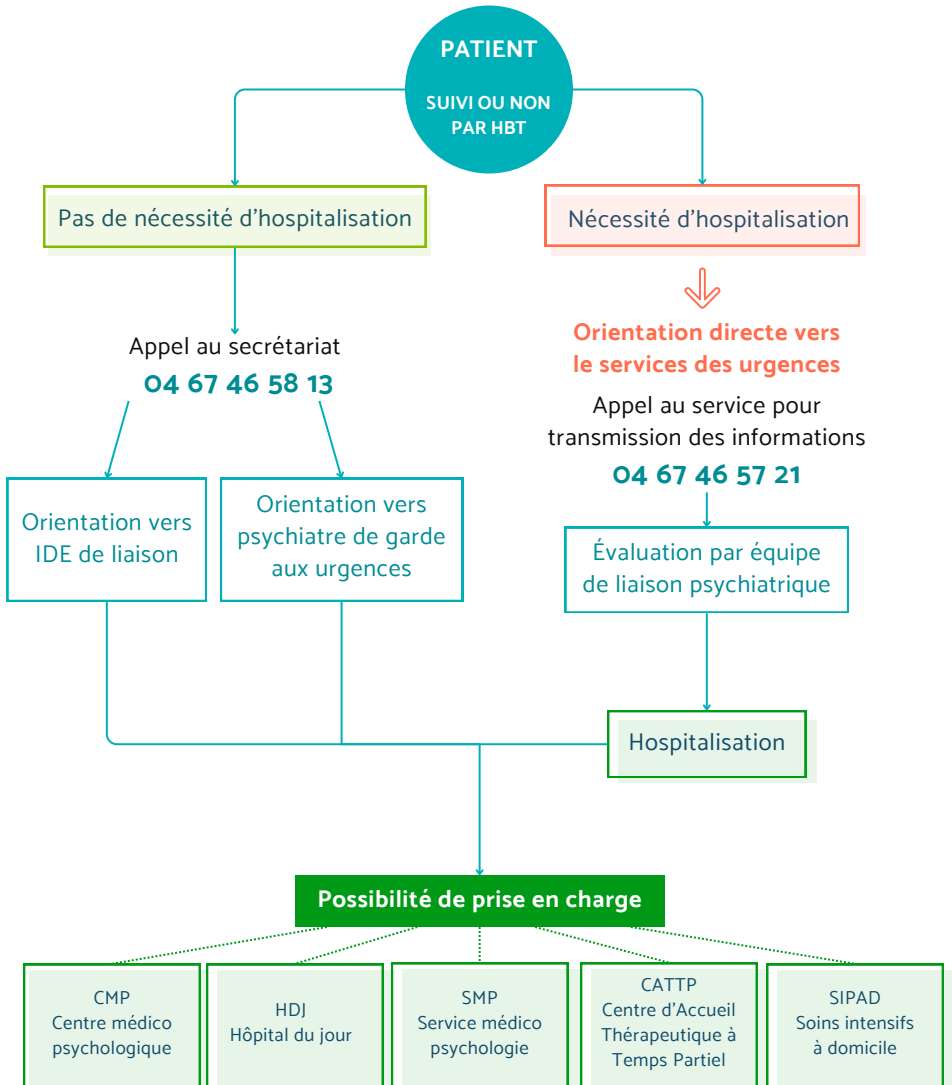
Dr Serra URETEN

Psychiatre 04 49 06 91 70
Sète

QUI CONTACTER ?

ACCOMPAGNEMENT EN CAS DE CRISE

HÔPITAUX DU BASSIN DE THAU



QUI CONTACTER ?

ENTRETIEN INDIVIDUEL OU COLLECTIF

UNAFAM
unafam.org

Ouvert les 2e mardis du mois

Formation
Ressources
Accompagnement
Écoute

Permanences Sète :

Aide aux dossiers

9h30 - 12h00

427 boulevard de Verdun

Pour les familles

14h00 - 17h00

Rue Pierre Semard

04 67 58 49 29

“Écoute-famille”

Ligne d'écoute gratuite et anonyme

01 42 63 03 03



PAM

pam-asso.fr

Tous les samedis sur RDV

07 45 00 25 07

Groupes d'entraide
Écoute



France dépression

francedepression.fr

Permanence Montpellier :

Les mercredis sur RDV

À partir de 14h30

356 rue Ferdinand de Lesseps

06 23 40 75 49

Écoute
Groupes de parole
Accompagnement



Du lundi au vendredi

9h00 - 17h00

Halte pouce

halte-pouce.fr

Rés. Les Chênes gris, bât D

1278 route de Ganges

34090 Montpellier

Accompagnement
Écoute
Formation

Mme MONTICELLI

07 68 85 54 42

Mme BEXELL

07 79 82 81 15



QUI CONTACTER ?

ENTRETIEN INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Association Handi'action 34
soutenirlesaidants.fr

Formations
Ressources
Accompagnement
Écoute

Permanence téléphonique nationale
07 84 96 88 28



Permanence Montpellier :

France ALZHEIMER
francealzheimer.org

Du lundi au samedi
9h - 12h / 14h - 20h
Le dimanche

Écoute
Accompagnement
Groupes de parole

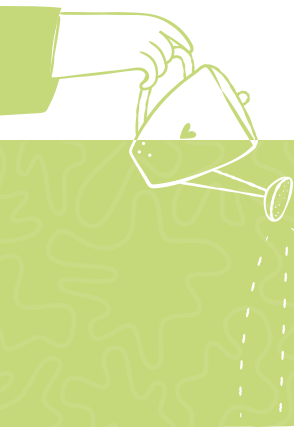
14h - 20h
603 Av du Pont de Trinquat Parc des
Aiguerelles
depressions34@gmail.com

Ligne écoute "Aidants"

permet d'échanger gratuitement avec
un psychologue de 18h à 22h 7 jours/7

08 06 806 830

Du lundi au samedi
9h - 12h
3 Rue Pagezy
04 67 06 56 10



QUI CONTACTER ?

SOUTIEN AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Maison Départementale de l'Autonomie
mda.herault.fr

Demande de financement



France Service
france-services.gouv.fr

Aide aux démarches
administratives



Concerthau
concerthau.com
04 67 46 13 40 / 06 52 08 84 68

Aide aux démarches
administratives



Renaissance34
renaissance34.org
53 rue Montmorency
34200 Sète
09 66 88 90 71

Aide aux démarches
administratives



CCAS de Sète
8h30 - 11h45 / 13h30 - 17h
220, avenue du Maréchal Juin
BP 2, 34201 Sète Cedex
contact-ccas@ville-sete.fr
04 67 51 65 00

Aide aux démarches
administratives
Télé-assistance
Portage de repas

UDAF 34
udaf34.fr

Service Protection des Personnes
04 99 13 23 00

Aide aux démarches
administratives
Ressources

Service Action Familiale - institution
04 99 13 23 45



QUI CONTACTER ?

ACCOMPAGNEMENT DE L'ÉPUISEMENT

Solutions de répit : possibilité d'un accueil jusqu'à 90 jours par an, en continu ou de manière séquentielle, afin de soulager l'aidant. Ce dispositif s'adresse aux personnes en situation de handicap disposant d'une orientation MDPH/MDA vers un EANM (Établissement d'Accueil Non Médicalisé) ou un EAM (Établissement d'Accueil Médicalisé).

**Établissement d'Accueil Médicalisé,
domaine de la Bruyère** Route départementale
171 domaine Saint Christol
34400 St-Christol
04 67 86 48 00

Foyer d'accueil médicalisé

Halte pouce Du lundi au vendredi
9h00 - 17h00
halte-pouce.fr Rés. Les Chênes gris, bât D
1278 route de Ganges
34090 Montpellier

Accompagnement
Écoute
Formation

Mme MONTICELLI
07 68 85 54 42
Mme BEXELL
07 79 82 81 15



Maison des Sources Quartier de l'Empéry
48100 Montrodât
04 66 32 82 24

E.A.T.U - Établissement d'Accueil
Temporaire et d'Urgence

Maison Départementale de l'Autonomie 1350 rue d'Alco
mda.herault.fr BP 37255
34086 Montpellier Cedex 4
mda-doms-secretariat@herault.fr
04 67 67 71 72 / 04 67 67 67 44

Accueil familial
Formation
Accompagnement



QUI CONTACTER ?

ACCOMPAGNEMENT DE L'ÉPUISEMENT

L'Écouteille (ESA)
Permanence Sète
Tout les 4e lundis du mois
de 14h30 à 16h
EHPAD Les Pergolines, Sète
Chemin de la poule d'eau

Accompagnement
Répît des aidants

Accueil de Jour Frontignan
Du lundi au vendredi
8 rue de la Glacière
04 67 51 81 56 / 07 89 01 60 11

ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL

JALMAV
jalmafv-federation.fr

Accompagnement
Groupes de soutien
Ressources



Être là
etre-la-ouest-herault.org

Accompagnement
Ressources



L'appart 34
lappart34.org
06 60 02 24 12

Groupes Deuil Périnatal



Ass. Élisabeth KÜBLER-ROSS France
ekr-france.fr

Groupes de paroles
Ressources



QUI CONTACTER ?

AIDE EN LIGNE

Ma boussole aidants
maboussoleaidants.fr

Accompagnement
Soutien



Ministère des Solidarités
solidarites.gouv.fr

Ressources



Psycom
psycom.org

Ressources



La maison perchée
maisonperchee.org

Ressources



Avec nos proches
avecnosproches.com

Écoute
Accompagnement



JEFpsy
jefpsy.org

Écoute
Accompagnement
Ressources



Suicide Écoute
suicide-ecoute.fr
3114

Écoute



Pour les personnes âgées
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Ressources



Collectif Aidant 34
collectif-aidants-34-26.websselfsite.net

Ressources



Psy CARE
psy-care.fr

Ressources



QUI CONTACTER ?

AIDE EN LIGNE

Nouveau Souffle
nouveausouffle-asso.com

Ressources
Accompagnement
Répit des aidants
Formation



La compagnie des aidants
lacompaniedesaidants.org

Podcast
Ressources



Association française des aidants
formation.aidants.fr

Formation



Fondation fondamental
fondation-fondamental.org

Ressources



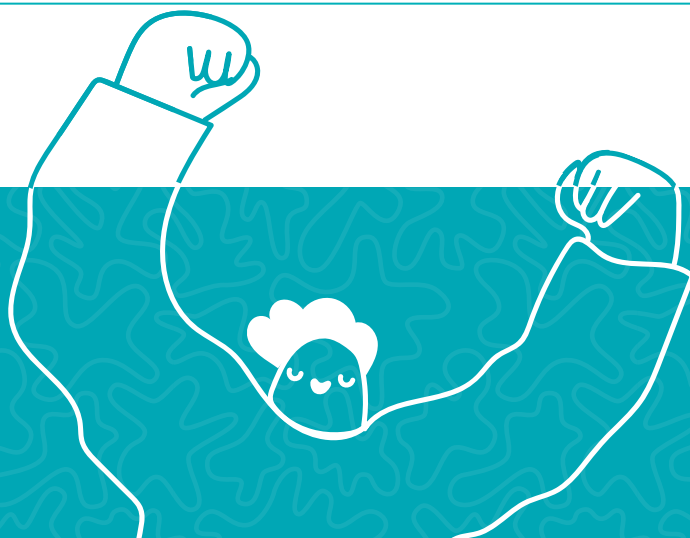
Suicide Écoute
suicide-ecoute.fr
3114

Écoute



La Sentinelle des Aidants
sentinelledesaidants.fr

Groupe de paroles en ligne
Webinaires
Ressources



A

Aidant / Proche aidant

Personne qui accompagne un proche atteint de maladie ou en perte d'autonomie, sans rémunération et hors cadre professionnel.

Aidantomètre

Questionnaire en ligne qui permet d'évaluer le niveau de fatigue et de stress des aidants.

AJPA (Allocation Journalière du Proche Aidant)

Aide financière versée par la CAF pour compenser une réduction ou suspension d'activité afin de s'occuper d'un proche.

C

CATTP (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel)

Structure qui propose des soins de réadaptation pour les personnes souffrant de troubles psychiques, sur des temps définis.

CMP (Centre Médico-Psychologique)

Service de consultations gratuites pour les personnes en souffrance psychologique ou atteintes de troubles mentaux.

Congé de proche aidant

Période durant laquelle un salarié peut suspendre ou réduire son activité pour aider un proche en perte d'autonomie ou handicapé.

E

EAM (Établissement d'Accueil Médicalisé)

Structure spécialisée dans la prise en charge de personnes lourdement handicapées nécessitant des soins constants.

EANM (Établissement d'Accueil Non Médicalisé)

Structure qui accueille des personnes handicapées nécessitant un accompagnement quotidien mais sans soins médicaux lourds.

F

Fardeau de l'aidant

Impact physique, émotionnel, social et financier lié au rôle d'aidant.

H

HDJ (Hôpital de Jour)

Service permettant un suivi médical et psychologique sans hospitalisation complète.

M

MDA (Maison Départementale de l'Autonomie)

Organisme d'information et d'accompagnement pour les personnes âgées, handicapées et leurs aidants.

MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

Organisme public qui évalue les droits et propose des aides pour les personnes handicapées et leurs proches.

P

Plateforme d'accompagnement et de répit

Service qui propose écoute, conseils et solutions de relais pour soulager les aidants.

Psychiatre

Médecin spécialiste des maladies mentales habilité à prescrire des traitements.

Psychologue

Professionnel de la santé mentale qui accompagne les patients par la parole mais ne prescrit pas de médicaments.

R

Répit

Dispositif permettant à l'aidant de prendre du repos grâce à une prise en charge temporaire de la personne aidée.

S**SMP (Service Médico-Psychologique)**

Service spécialisé dans la prise en charge des troubles psychiques.

SIPAD (Soins Intensifs à Domicile)

Service médical intervenant directement au domicile du patient pour un suivi renforcé.

Z**Zarit (Grille du fardeau de Zarit)**

Questionnaire qui permet d'évaluer l'impact émotionnel, physique et social du rôle d'aïdant.

**NOTE DE FIN**

Prendre soin d'un proche atteint de troubles psychiques et/ou en perte d'autonomie est un chemin souvent rempli de défis, d'émotions et parfois de solitude. **Être aidant, c'est donner beaucoup de soi**, mais c'est aussi accepter que l'on a besoin d'aide, d'écoute et de soutien.

Ce guide a été conçu pour vous apporter des informations claires, des outils concrets et des ressources afin de mieux comprendre votre rôle et de **préserver votre équilibre**.

N'oubliez pas : **vous n'êtes pas seule**. Des professionnels, des associations et des plateformes d'écoute sont là pour vous accompagner, vous conseiller et vous offrir des moments de répit lorsque vous en ressentez le besoin.

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de son proche. Accordez-vous le droit de demander de l'aide, d'exprimer vos difficultés et de trouver du soutien. Ensemble, il est possible d'avancer pas à pas, sans s'épuiser.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter les ressources et contacts disponibles dans ce guide. Ils sont là pour vous.



CPTS du bassin
de **THAU**

Une initiative de la CPTS du Bassin de Thau
1 Avenue Vauban / 2 Avenue des vacances
34100 Frontignan - cptsdubassindechau.org