

## Le besoin de soutien et d'accompagnement à tout âge pour les proches aidant·es

### Un long parcours d'accompagnement

L'accompagnement d'un proche avec trouble du développement de l'intelligence, du spectre de l'autisme et/ou du développement neuro-psychomoteur, est un accompagnement qui se prolonge dans le temps. Il est jalonné de phases de transition qui vous sollicitent beaucoup avec des nouvelles décisions à prendre, des démarches à effectuer et des délais à respecter.

Le choix de faire intervenir des professionnels auprès du·de la proche aidé·e ou de la personne proche aidante est complémentaire, mais ne se substitue pas à l'aide apportée par le·a proche aidant·e. L'investissement quotidien de la personne proche aidante ne se réduit pas, il se réoriente vers de nouvelles tâches de coordination qui peuvent s'avérer tout aussi importantes en termes de charge.

La conciliation entre son rôle de proche aidant·e et sa vie professionnelle n'est pas chose simple. Il existe des aides pour trouver la solution la plus appropriée à chaque situation.

### Être soutenu·e et accompagné·e: un besoin reconnu pour les proches aidant·es

Vous sentez que la situation devient complexe ; vous pouvez vous sentir stressé·e, craindre pour la pérennité de votre engagement en tant que proche aidant·e. Vous devez aussi penser à vous pour mener votre vie à vous tout en exerçant votre activité professionnelle. Dans ces périodes, être écouté·e et soutenu·e est important, car exercer ce rôle de proche aidant·e n'est pas sans impact sur votre santé.

### Les conséquences possibles de l'investissement sur la personne proche aidante

Le·a proche aidant·e a tendance à minimiser l'impact de son rôle sur sa vie personnelle. Pourtant des études font état d'impacts principalement sur leur :

- santé physique et psychique: fatigue, découragement, épuisement
- vie sociale: limitation des sorties, réduction du cercle relationnel, isolement
- vie personnelle: vie sentimentale, vie familiale, temps libre
- activité professionnelle: aménagement ou arrêt (pour 46% des proches aidant·es)
- revenu et niveau de vie

On observe également chez les personnes proches aidantes une diminution progressive du sentiment de compétence du fait de la fatigue accumulée.

**Prêter attention à soi, s'offrir du temps pour se sentir mieux est nécessaire pour se préserver et ne pas s'épuiser.**