



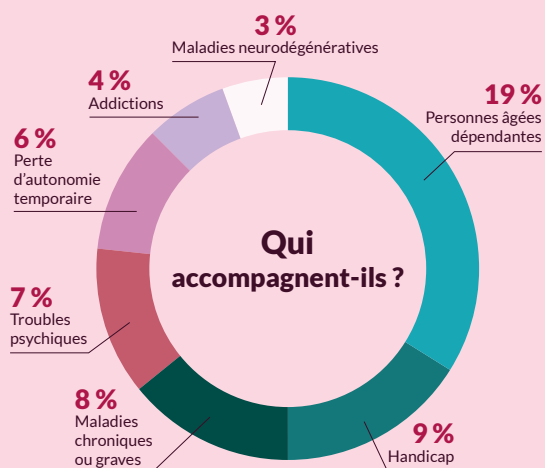
# Être aidant aujourd'hui

Une expérience qui transforme...  
mais encore trop souvent **vécue seul**

**8 aidants sur 10** disent que ce rôle a changé leur vie,  
mais **7 sur 10** déclarent le vivre dans la solitude.

## 1 ÊTRE AIDANT : UN ENJEU MAJEUR DE SOCIÉTÉ

Plus d'**1 Français sur 3** accompagne régulièrement un proche.



➔ **Et demain ?**

**1 Français sur 2** pense qu'il deviendra aidant dans les prochaines années.

## 2 UN RÔLE ENCORE LARGEMENT INVISIBLE

La majorité des aidants ne se reconnaissent pas comme tels.

**51% des aidants restent invisibles**

➔ **Aidants invisibles : 51%**

- Majoritairement femmes
- Souvent salariées
- Aident des proches dont la dépendance est moins reconnue (troubles psychiques, addictions, maladies invisibles)

➔ **Aidants déclarés : 39%**

- Majoritairement hommes
- Aident des proches très dépendants
- Engagement ancien et reconnu

## 3 L'AIDANCE : DES IMPACTS LOURDS SUR LA VIE QUOTIDIENNE

Un engagement qui pèse durablement sur la santé et la vie personnelle.

STRESS / ANXIÉTÉ : **85%**

RÉPERCUSSIONS PHYSIQUES : **81%**

SENTIMENT D'ISOLEMENT : **72%**

MANQUE D'ÉCOUTE : **71%**

DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES : **54%**

## 4 DES BESOINS CLAIRS... MAIS PEU DE RÉPONSES

Les aidants savent ce dont ils ont besoin.  
Ils peinent encore à y accéder.

### ↳ Leurs priorités

- Mieux s'informer sur les aides existantes : **64 %**
- Des formations adaptées : **53 %**
- Des solutions de répit : **42 %**
- Un soutien psychologique et des groupes de parole : **66 %**

**80 %**

connaissent  
les dispositifs

**16 %**

y ont  
réellement accès

### ↳ Les aidants attendent des formations concrètes qui répondent à leurs besoins



Faire face à la détresse  
psychologique du proche



Adapter son comportement au quotidien



Poser ses limites et se préserver



Comprendre l'évolution  
de la maladie



Trouver les aides financières,  
administratives et médicales



Retrouvez l'actualité  
du Fonds des aidants sur notre site :  
<https://www.fondationnotredame.fr/fonds-des-aidants>

## 5 UNE ÉPREUVE... QUI TRANSFORME

Malgré les difficultés,  
l'aidance marque profondément.



**83 %** : une nouvelle  
vision de la vie



**80 %** : une relation  
renforcée avec le proche



**76 %** : de nouvelles  
compétences développées



**75 %** : des liens familiaux  
et amicaux renforcés

## 6 UNE RÉPONSE CONCRÈTE : LE FONDS DES AIDANTS

- Octobre 2025

### Création du Fonds des Aidants

sous égide de la Fondation Notre Dame  
car c'est un enjeu de société

- Janvier 2026

**Appel à projets national** pour soutenir  
des associations qui proposent des solutions  
d'écoute pour libérer la parole de l'aidant, retisser  
du lien et des formations pour mieux appréhender  
cette situation multifacette

### ↳ Objectifs

- Briser le silence
- Soutenir concrètement les aidants
- Répondre aux besoins d'écoute et de formation

### ↳ Les 2 piliers de l'appel à projets national

1. Écoute & groupes de parole
2. Formations adaptées

