

ÊTRE AIDANT, **ET APRÈS ?**



*Après l'accompagnement d'un proche :
comprendre, s'apaiser, se réinventer*



AVEC NOS PROCHES



SOUTENU PAR

AG2R LA MONDIALE

Ce carnet a été créé par l'association
Avec Nos Proches grâce au soutien
d'**AG2R La Mondiale**.

Mon carnet ÊTRE AIDANT, **ET APRÈS ?**

Depuis plus de dix ans, **Avec Nos Proches** soutient les aidants en leur offrant un espace d'écoute et d'information entre pairs.

Au fil des appels, des rencontres, des confidences, une réalité est apparue avec force : **quand le rôle d'aidant s'arrête, tout ne s'arrête pas**. L'après est une nouvelle étape dans la vie d'aidant. Une étape occultée avec pourtant d'importants impacts. Un moment de bascule, fait de réajustements profonds, de vide, de fatigue, de questions nouvelles.

Cet « **après** », nous l'appelons **post-aidance** et nous avons choisi de lui donner voix.

De cette dynamique est né ce carnet : un outil pratique, sensible, modulable, pensé pour celles et ceux qui ont été aidants et se demandent comment avancer, comment comprendre, comment prendre soin de soi désormais.

Ce carnet est le prolongement naturel de **Mon Journal santé d'aidant**. Il s'en inspire dans la forme, tout en ouvrant un nouveau chapitre.

Nous espérons qu'il sera pour vous un compagnon de route.
Une pause utile. Un espace de respiration.

Ce carnet appartient à :

NOM PRÉNOM

COORDONNÉES

.....

TÉLÉPHONE

Il a une utilisation personnelle. Merci de le respecter.

AVANT-PROPOS

Comment a été construit ce carnet ?

Ce carnet a été conçu à partir d'une démarche pluridisciplinaire et participative, mobilisant à la fois des personnes concernées, des professionnels de terrain et des données issues de recherches existantes.

Les contenus ont été élaborés à partir :

- De deux éditions du Baromètre des anciens aidants menées en 2022 et 2024. Ces baromètres recueillent les ressentis, besoins, trajectoires et attentes des anciens aidants à l'échelle nationale.
- De groupes de travail rassemblant d'anciens aidants et des professionnels issus de secteurs variés : soins à domicile (HAD), professionnels de santé, acteurs de soutien aux aidants, accompagnement de la fin de vie et du deuil, entreprises...
- D'un livre blanc « **Être aidant, et après ?** » regroupant les résultats de nos recherches et proposant des propositions concrètes aux acteurs publics, privés et associatifs pour soutenir les anciens aidants.



www.avecnosproches.com/etudes/

À qui s'adresse-t-il ?

Ce carnet s'adresse à tous les anciens aidants. C'est à dire, à toute personne ayant accompagné un proche fragilisé par une maladie, un handicap ou l'avancée en âge et dont la situation d'aide s'est arrêtée.

Cette aide peut s'être terminée à la suite d'un décès, d'une guérison ou d'une séparation. À noter que nous ne considérons pas qu'un aidant dont le proche est entré en institution soit un ancien aidant. Même si l'accueil en établissement peut libérer de certaines responsabilités l'aidant, il ne marque aucunement la fin de son soutien et ne pourrait donc être considéré comme tel.

Guide d'utilisation du carnet

Ce carnet peut être lu d'une traite, en plusieurs fois, peut être ouvert, refermé, être oublié pendant plusieurs jours ou mois et ouvert à nouveau. Il peut être commencé là où vous le souhaitez.

Chaque chapitre propose :

- > des repères pour comprendre votre vécu,
- > des exercices concrets, introspectifs, pour poser ce qui vous habite,
- > des ressources utiles et activables selon vos besoins.

Vous pouvez lire, surligner écrire, dessiner, plier, gribouiller...

Ce carnet est à vous.

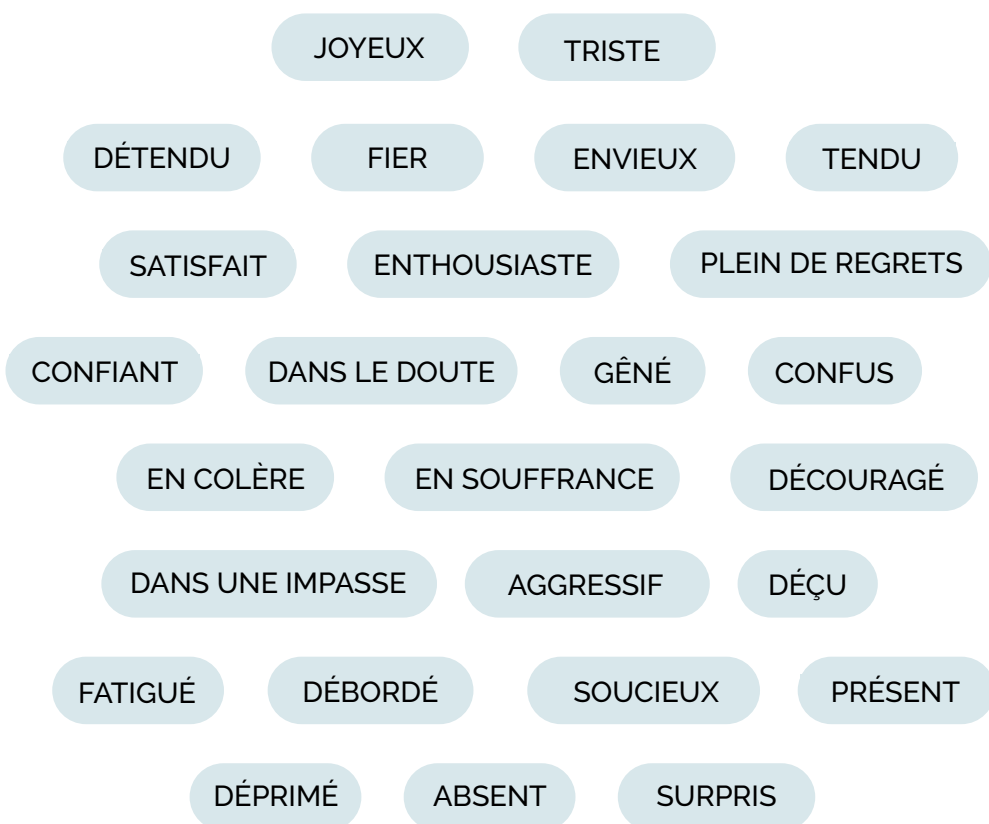
NB : Pour faciliter la lecture, ce carnet est rédigé à la troisième personne du masculin, forme généralement utilisée dans les écrits en français lorsqu'il s'agit d'un genre neutre.

Nous avons fait ce choix de lisibilité tout en étant pleinement conscients que la grande majorité des aidants sont des femmes, et que cette expérience est profondément marquée par des réalités de genre.

Derrière chaque terme générique se trouvent des parcours pluriels, féminins, masculins ou non binaires, que ce carnet s'efforce d'honorer avec justesse et respect.

AU DÉMARRAGE DE CE CARNET

Comment je me sens ?



SOMMAIRE

Je ne suis plus aidant, qui suis-je ?

p. 8

Explorer ce que signifie la fin du rôle d'aidant, ce que j'ai gagné, ce que j'ai perdu, ce que je deviens.

Je me situe dans l'après

p. 14

Comprendre les étapes de la post-aidance, entre fin de rôle, deuil et reconstruction.

Je repère les moments à risque

p. 20

Anticiper les périodes sensibles (fin de vie, obsèques, dates d'anniversaire) pour mieux les traverser.

Je prends conscience des impacts

p. 26

Reconnaître les effets sur le corps, le mental, la vie sociale, familiale et professionnelle.

Je m'entoure

p. 34

Se donner le droit de chercher du soutien auprès d'autres personnes et structures.

Je choisis ma direction

p. 42

Se reconnecter à soi, identifier ses besoins, ses envies, transformer son vécu.

Mes ressources et notes

p. 50

Rassembler contacts, lectures et idées pour avancer à son rythme.

Je ne suis plus aidant, qui suis-je ?

En France, aujourd'hui, il n'existe pas de définition officielle pour définir ce qu'est un ancien aidant. Il est donc nécessaire de partager la définition du terme aidant pour comprendre le statut d'ancien aidant.

Un aidant est une personne qui apporte un soutien à un proche fragilisé par le vieillissement, une maladie ou un handicap. L'aidant peut être un conjoint, un parent, un frère, une tante, un voisin, une amie...

L'aide apportée peut être multiple. Elle a cependant un caractère régulier et fréquent. Il n'est pas nécessaire de vivre avec la personne pour être considéré comme aidant.

Donc si vous avez accompagné un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie et si ce rôle a pris fin à la suite d'un décès, d'une guérison ou d'une séparation, alors vous êtes un ancien aidant.

À noter que nous ne considérons pas qu'un aidant dont le proche est entré en institution soit un ancien aidant.

Cesser d'être aidant ne veut pas dire « revenir à la vie d'avant ».

On peut se sentir perdu, sans utilité, sans repères. On peut ressentir un mélange de soulagement, de culpabilité, d'épuisement, de solitude, de gratitude, de fierté, de doutes.

Ce carnet est là pour vous aider à prendre du recul sur votre expérience, trouver des ressources et explorer les façons de la transformer.

« Aujourd'hui, je suis complètement une autre, je suis énormément marquée. »

Ancienne aidante



Qui sont les anciens aidants*

Genèse de l'après aideance

un décès (dans 85 % des cas), une guérison ou stabilisation (8 %), une séparation (rupture du lien ou éloignement géographique avec la personne aidée) (7 %).



Le profil le plus fréquent

est celui d'une femme de plus de 50 ans, ayant accompagné l'un de ses parents, souvent tout en travaillant.



66%

des anciens aidants décrivent avoir vécu cette période comme difficile.



56%

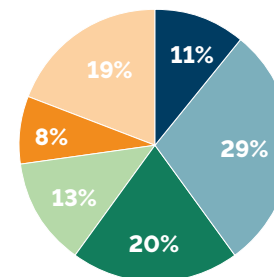
ont ressenti un grand vide.



73%

affirment que cette expérience a profondément changé leur manière de voir la vie.

Pendant combien de temps avez-vous été son aidant(e) ?



■ Moins d'un an
■ Entre 1 et 3 ans
■ Entre 3 et 5 ans
■ Entre 5 et 8 ans
■ Entre 8 et 10 ans
■ Plus de 10 ans

Les rôles exercés sont multiples : soins, rendez-vous médicaux, gestion administrative, soutien moral, coordination, présence quotidienne ou à distance.

Nous avons interrogé les participants sur le terme qui semble le plus approprié pour nommer une personne en ayant accompagné une autre.

45% choisissent Personne ayant aidé un proche fragilisé

37% Ancien aidant

5% Post aidant

5% Ex aidant

7% Autre

Votre choix : _____

Mon histoire d'aidant

Raconter son histoire permet d'accompagner son cheminement, de prendre du recul, d'aider à l'apaisement de la souffrance.

Évoquer régulièrement les détails d'une situation vécue, d'une perte, d'un deuil, aide à apprivoiser et à se réapproprier la relation.



Qui était la personne que j'aidais ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que s'est-il passé ? En quoi consistait l'aide apportée ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle était notre relation ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel était son caractère ? Ce qu'elle aimait ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



12

13

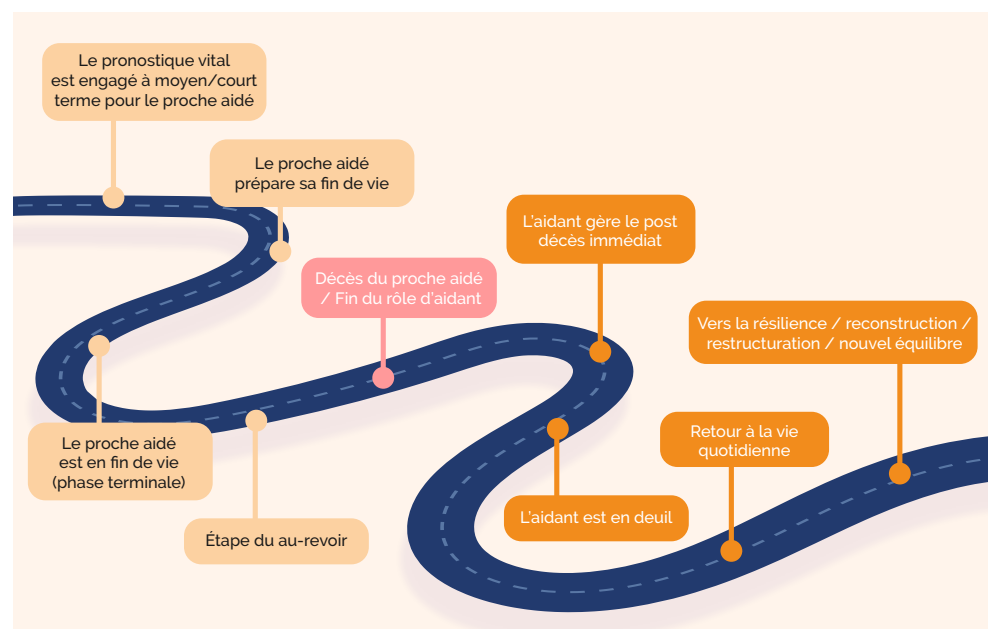
Je me situe dans l'après

L'après-aidance n'est pas un moment, c'est un chemin.

Quand on cesse d'être aidant, ce n'est pas juste une case à cocher. C'est un parcours à part entière, fait de phases successives, d'émotions mêlées, d'adaptations constantes.

Dans le cadre de nos groupes de travail, nous avons travaillé pour définir ensemble les grandes étapes du parcours de l'ancien aidant afin de vous aider à vous situer et à vous accompagner dans les spécificités de chacune des étapes.

Voici le parcours que nous proposons.



Ce schéma n'est pas figé : certaines étapes se superposent, certaines sont absentes, d'autres durent longtemps. Pour une grande majorité, la fin de l'aidance est marquée par le décès du proche aidé. Nous avons donc indiqué des étapes spécifiques à cette situation. Nous avons également indiqué les étapes qui précèdent la fin du rôle d'aidant car elles influencent directement celles qui suivent.

Spécificités de chaque étape

Etape	Description	Réactions possibles
Pronostic vital engagé	On comprend que « quelque chose va s'arrêter ». Cela peut être un choc, une période d'anticipation anxieuse.	Tension, épuisement, impossibilité de se projeter.
La fin de vie ou la séparation	Accompagnement intense, émotions fortes, nuits courtes, rituels ou fins parfois silencieuses.	Besoin d'écoute, d'humanité, d'être présent sans s'oublier.
Le moment du « au revoir »	Un instant court, mais qui peut marquer durablement. Ce que l'on a dit (ou pas), vu (ou pas), reste longtemps en mémoire.	L'aidant peut être hanté par la peur de ne pas être là au bon moment.
Le temps des démarches	Obsèques, documents, démarches administratives... Souvent en mode automatique.	Charge mentale importante. Peu de place pour les émotions.
L'aidant est en deuil	L'agitation retombe. Le silence arrive. Plus d'appels, plus de soins, plus de visites.	Apparition d'un vide fonctionnel, relationnel, existentiel. Émotions parfois contradictoires.
Retour à la vie quotidienne	Retour au travail, à la vie sociale, aux obligations. Mais avec une fatigue profonde, une impression de décalage.	Besoin de sens, d'espace, de compréhension, d'accompagnement.
Le temps long de la reconstruction	Parfois des envies nouvelles, des forces retrouvées, des blessures qui demandent encore à être vues.	Besoin de lien, de transmission, d'engagement.

« Pour moi il y a carrément eu un avant et un après, ça a été un raz de marée. » Ancien aidant

Zoom sur les étapes spécifiques du deuil*

Ces étapes ne sont ni linéaires, ni universelles. Chacun les vit à sa façon, à son rythme.

1. Le choc

Un moment de sidération.

Le corps et l'esprit se protègent, refusent parfois de croire ce qui vient d'arriver.

2. La fuite ou la recherche

Certains cherchent à s'occuper, fuient l'émotion. D'autres cherchent à retrouver le lien : un objet, une voix, une mission.

Parfois, l'ancien aidant cherche un nouveau rôle à porter.

3. La déstructuration

La perte devient réelle.

C'est souvent une période de grande douleur, de fatigue, de solitude, où les repères s'effondrent.

4. La restructuration

Peu à peu, un nouveau lien se construit : plus intérieur, plus symbolique.

La personne commence à se réinventer, à retrouver un mouvement de vie.

Travailler un deuil sans décès

Le mot "deuil" fait souvent penser à la mort. Pourtant, pour certains, le deuil commence bien avant, ou se vit sans qu'il y ait eu décès (15% des anciens aidants).

On peut faire le deuil :

- d'un rôle très investi,
- d'un lien tel qu'il était,
- d'un quotidien structuré autour d'un proche,
- de projets professionnels ou personnels,
- ou même de l'identité que l'on s'était construite pendant l'aidance (zoom p.32).

*inspirées des travaux de Christophe Fauré

Je situe où j'en suis

J'observe les étapes ci-contre.

1. Le choc

2. La fuite ou la recherche

3. La déstructuration

4. La restructuration

Laquelle me parle le plus aujourd'hui ?

.....
.....
.....

Laquelle ai-je l'impression de n'avoir pas encore traversée ?

.....
.....
.....

Ai-je sauté des étapes ? Ou au contraire, suis-je resté longtemps dans certaines ?

.....
.....
.....

Quelles réactions, les étapes que j'ai traversées, ont-elles provoqué chez moi ?

.....
.....

Je note ce qui me vient. Il n'y a pas de bonne réponse.

Entre soulagement et vide : comprendre ses émotions

Dans l'après aideance, deux sentiments opposés émergent avec force : **le vide et la liberté.**

Ces ressentis traduisent bien l'ambivalence émotionnelle qui peut accompagner la fin du rôle d'aidant. D'un côté, la perte de repères, la solitude, l'absence de rythme ; de l'autre, une forme de soulagement, de légèreté retrouvée, parfois même un espace pour soi qui n'existait plus depuis longtemps.

LE TOP 3

des sentiments
éprouvés à la fin
du rôle d'aidant

36%

Un sentiment
de culpabilité
ou d'échec

56%

La sensation d'un grand vide liée à l'absence de la personne aidée ou au changement de rythme

42%

Un sentiment de liberté
mêlé à la douleur
d'avoir perdu un proche

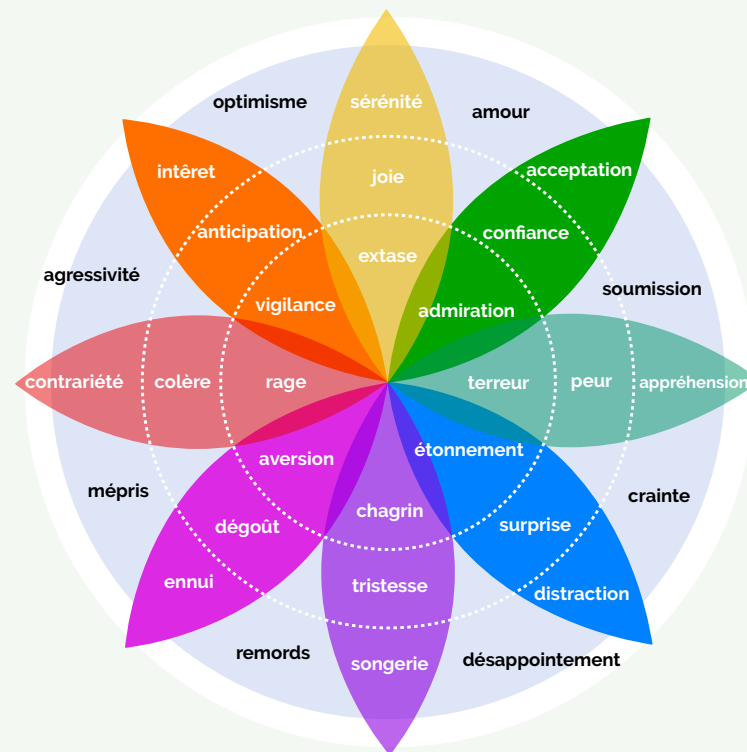
Vivre des émotions très différentes en même temps peut être déstabilisant. A cela peut s'ajouter la culpabilité : celle que l'on a pu ressentir en tant qu'aidant, et celle qui apparaît après coup, quand on repense aux décisions prises et aux moments vécus.

Focus : quand le proche est guéri

J'explore mes émotions

Le psychologue Robert Plutchik a identifié huit émotions de base : joie, tristesse, acceptation, dégoût, peur, colère, surprise et anticipation. Mieux les connaître aide à mieux gérer les émotions fortes.

À l'aide de la roue des émotions, repérez celles que vous avez ressenties depuis le début de votre post-aidance.



Les émotions que j'ai ressenties

À quels moments

Je repère les moments à risque

Dans un parcours d'après-aidance, certains moments sont difficiles et également plus à risque en termes d'impact. Car ce sont des périodes où l'on est plus vulnérable, plus exposé, plus isolé.

Certaines étapes sont décisives pour la suite de son cheminement vers la résilience. L'objectif de ce chapitre est de pouvoir les présenter pour permettre à ceux qui ne les ont pas encore traversées d'être plus vigilants, et à ceux qui sont passés par là, de prendre un pas de recul sur ce qu'ils ont vécu.

Les étapes sensibles à surveiller



L'annonce de la fin

L'annonce d'un pronostic vital engagé, celle de l'approche des dernières heures ou du décès lui-même, constituent des étapes particulièrement sensibles du parcours.

S'il n'existe pas de méthode unique pour annoncer ces nouvelles difficiles, les mots choisis, l'attention portée au lieu et au moment, ainsi que la capacité à accueillir les réactions auront un important impact.

Le contexte entourant le décès joue également un rôle clé. Certaines situations, telles qu'un décès brutal, un manque de considération de la part des professionnels, l'arrêt quasi-instantané des aides en place ou encore le retrait précipité du matériel médical au domicile, peuvent marquer profondément votre histoire et fragiliser encore davantage cette période.

« Dans les EHPAD ils devraient accueillir après l'annonce du décès, il n'y a personne pour l'entourage, c'est de la violence sur la violence. »

Ancienne aidante



Les obsèques

Moment important du processus de deuil, les obsèques marquent souvent un basculement dans le vécu de l'ancien aidant. En plus d'être un rituel symbolique et nécessaire, elles peuvent s'accompagner de tensions familiales, d'émotions fortes ou d'un contre-coup brutal.



Les premiers jours et semaines après-obsèques

Après une période d'hyper-sollicitation – entre les soins, les démarches, les visites, puis l'organisation des funérailles – l'ancien aidant se retrouve soudain moins entouré, avec un sentiment de vide, à la fois dans ses journées et dans ses relations sociales. Cette transition peut être vécue comme un véritable choc.



Les dates anniversaires, fêtes, rituels

Le premier Noël, premier anniversaire, date du décès... peuvent être des déclencheurs d'émotions fortes, parfois inattendues. Ces émotions fortes sont parfois incomprises ou non prises en compte par l'entourage, ce qui peut augmenter le sentiment d'isolement de l'ancien aidant.



Le retour à la vie « normale »

Après les obsèques, l'entourage a souvent du mal à savoir ce que vit la personne endeuillée. Pour les proches, collègues ou voisins, la vie reprend peu à peu son cours. Pour l'ancien aidant, en revanche, le temps peut sembler suspendu. Les maladresses sont fréquentes : des remarques comme « tu dois commencer à aller mieux maintenant » peuvent renforcer le sentiment d'isolement ou d'incompréhension, voire générer de la culpabilité.

« Du côté de ma famille il y en a qui ont repris leur vie comme si rien ne s'était passé.

Moi je n'ai pas tout de suite repris des activités ou réunions familiales, des choses comme ça. Les autres rigolaient mais moi l'ambiance ne me convenait pas.

J'étais entouré mais seul à gérer ma peine et mon deuil. »

Ancien aidant



Le deuil familial

Le décès d'un proche ne laisse pas qu'un vide affectif. Il peut aussi bousculer l'équilibre familial en ravivant des tensions anciennes par exemple.
Voici quelques pistes de compréhension :

- La personne aidée tenait la famille

Dans certaines familles, la personne aidée jouait un rôle de lien invisible. Elle rassemblait, elle était le cœur.

Quand elle disparaît, la famille peut se désorganiser : des liens se distendent, des conflits resurgissent, certains s'éloignent.

- Une façon différente de vivre le deuil

Le deuil ne se vit pas de la même manière pour tout le monde. Certains ont besoin d'extérioriser, d'autres de garder le silence. Certains veulent tout de suite trier et donner les affaires, d'autres tout garder. Ces différences peuvent entraîner des malentendus, voire des blessures.

Essayez autant que possible d'identifier vos besoins et vos limites dans cette étape. Si des tensions existent, une discussion peut permettre de partager vos ressentis et à d'autres de faire de même. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre son deuil.

- Une implication différente qui crée des rancœurs

Certains membres de la famille ont été très présents. D'autres plus éloignés, pour des raisons multiples.

Chacun peut croire avoir « plus donné »,
ou plus souffert.

Ces perceptions sur l'investissement, le temps dédié, peuvent rendre la communication difficile à rétablir, dans une période où chacun est déjà vulnérable.



*La médiation familiale peut être
un soutien quand les tensions s'installent.*

*Elle permet de retrouver un espace
de dialogue sécurisé, avec un tiers formé
et neutre.*

Plus d'infos sur

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34355

Faire le point sur mes relations

Les périodes de deuil ou de rupture peuvent fragiliser ou au contraire renforcer les liens. Cet exercice vous aide à regarder avec clarté et bienveillance ce que vous vivez aujourd'hui dans vos relations proches.

[illegible]

La lettre non postée

Pour vous aider à faire le point, à exterioriser un ressenti, vous pouvez faire l'exercice de la lettre non postée.

Ecrivez une lettre destinée à vous ou une personne où vous partagez ce que vous pensez et ressentez. Vous pouvez déposer votre tristesse, votre colère, votre culpabilité. Cette lettre est pour vous, vous pouvez ensuite la détruire ou la conserver.

Le fardeau administratif et financier

La fin de l'aidance, surtout après un décès, ne rime pas avec repos.

Bien souvent, elle ouvre une période chargée en démarches et en pressions financières, à un moment où l'on est déjà épuisé émotionnellement.

■ Une avalanche de papiers

Organiser les obsèques, prévenir les caisses, banques, employeurs, résilier des abonnements, gérer une succession...

Tout cela arrive en même temps, dans une période de deuil où l'esprit peine à suivre.

Certaines démarches sont urgentes, d'autres s'étalent sur des mois. Beaucoup racontent un sentiment d'isolement administratif, face à une machine lente, floue, sans accompagnement clair.

■ Des frais peu visibles et non anticipés

- Les obsèques coûtent souvent cher.
- Les aides, pensions ou revenus liés à la personne décédée s'arrêtent.
- Les charges courantes continuent : loyer, factures, soins, etc.
- Les frais de succession peuvent s'ajouter avant même d'avoir perçu l'héritage (frais de notaire, taxes, délais). Certaines personnes doivent avancer de l'argent qu'elles n'ont pas. Retrouvez des solutions dans chapitre « Je m'entoure » p.34.

« Moi ce qui m'est arrivé c'est que ça fait 4 mois et je ne touche pas la réversion de mon mari. Donc je dois me serrer la ceinture. Et avant son décès, j'ai dû le placer en EHPAD temporaire comme je devais me faire opérer de la main. Et je ne pensais pas devoir avancer la totalité des frais (60% pris en charge). Le remboursement est très long. Cet argent me ferait du bien mais je ne l'ai toujours pas, je me bagarre avec eux. »

Ancienne aidante



Checklist des démarches à effectuer

Le Service Public propose un guide détaillé des démarches à réaliser après le décès d'un proche. Voici une synthèse des principales étapes :

Immédiatement après le décès

- ☐ Faire constater le décès par un médecin
- ☐ Déclarer le décès à la mairie
- ☐ Organiser les obsèques
- ☐ Informer les proches et l'employeur du défunt

Dans les jours qui suivent

- ☐ Prévenir la banque et les organismes de crédit
- ☐ Informer les organismes sociaux (CAF, CPAM, etc.)
- ☐ Résilier ou transférer les contrats et abonnements
- ☐ Contacter le notaire pour l'ouverture de la succession

Dans les semaines suivantes

- ☐ Faire le point sur les aides financières disponibles
- ☐ Gérer les biens matériels et immobiliers
- ☐ Mettre à jour les informations auprès des administrations

Face à l'ampleur des démarches, pensez à vous entourer.

Établir une liste des choses à faire peut aider à y voir plus clair. N'hésitez pas à la découper en étapes et à répartir les tâches : certaines peuvent être prises en charge par des proches de confiance, d'autres confiées à des professionnels (notaire, conseiller funéraire, assistante sociale).



Pour plus de détails, consultez le guide complet du Service Public : [Guide des principales démarches à réaliser après le décès d'un proche](#)



Je prends conscience des impacts

L'aidance a été une période dense, exigeante, parfois bouleversante. Même quand elle s'arrête, ses effets ne disparaissent pas d'un coup.

Le corps, le mental, les relations, le travail ont été mobilisés pendant longtemps.

L'objectif de ce chapitre est de prendre conscience des impacts que l'aidance continue d'avoir dans l'après. Il ne s'agit pas d'être dans le constat douloureux, mais dans une prise de conscience utile. Parce que comprendre ce qui a été touché, c'est déjà commencer à se réparer.

QUIZ Parmi ces phrases, lesquelles résonnent en vous ?

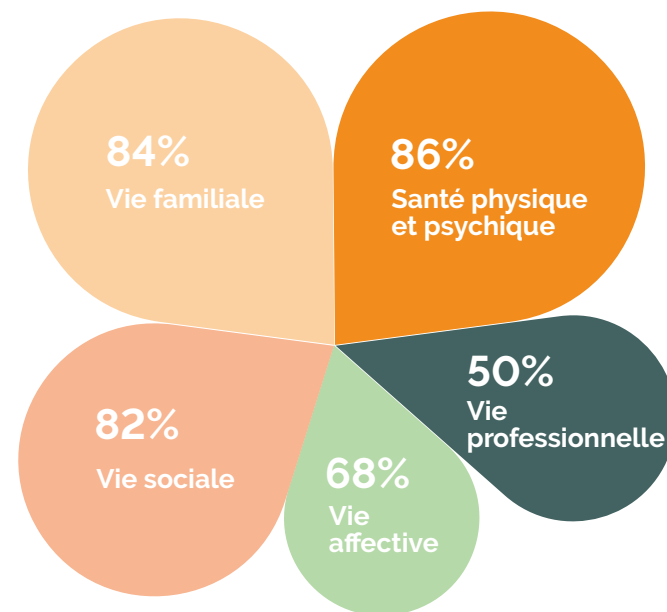
Cochez les réponses qui correspondent à votre vécu.

- ☐ Mon corps est encore fatigué.
- ☐ Je ressens des émotions que je ne comprends pas toujours.
- ☐ J'ai du mal à retrouver une place dans ma famille ou au travail.
- ☐ Je me sens souvent en décalage avec les autres.
- ☐ J'ai l'impression d'avoir changé profondément.
- ☐ Je porte encore des choses dont je ne parle pas.



Vous n'êtes pas seul : plus de 80 % des anciens aidants voient des impacts dans l'après.

Le baromètre 2024 identifie 5 sphères de vie touchées dans l'après aidance



Santé physique et psychique

Le corps peut encore porter l'expérience d'aidant : fatigue chronique, troubles du sommeil, douleurs physiques, tensions nerveuses...

Beaucoup disent avoir mis plusieurs mois à récupérer physiquement. Et parfois, les effets persistent encore. D'autres ont déclaré des pathologies à la suite du décès du proche.

« Moi j'ai surtout eu besoin de m'occuper de moi. Je m'étais beaucoup négligée. Je ne faisais plus d'examens médicaux. J'étais passée complètement à côté de ma santé. [...] »

Ancienne aidante

« Les troubles du sommeil ne me surprennent pas. Les aidants sont souvent en état d'hyper vigilance et ont une charge mentale importante, entraînant de l'anxiété, de l'anxiété voire de la dépression. Le sommeil s'en trouve perturbé et peut mettre plusieurs mois à s'améliorer en post aidance. »

Vincent VALINDUCQ, médecin généraliste, ancien aidant et auteur du livre « Je suis devenu le parent de mes parents ».



Vie familiale

Les liens familiaux sont souvent chamboulés : rancunes envers les non-aidants, silences autour du deuil, conflits sur les décisions ou l'héritage, éloignements progressifs ou durables.

Mais certains racontent aussi des liens resserrés, des réconciliations tardives, ou une redécouverte du rôle de parent, d'enfant, de frère ou de sœur.

Voir le focus page 22 sur l'impact du deuil sur la famille.



Vie sociale

La vie sociale a souvent été mise à rude épreuve pendant l'accompagnement d'un proche. Le fossé qui existe désormais avec les autres n'est pas toujours facile à franchir. On ne sait plus forcément quoi dire, ni à qui. L'entourage est aussi parfois gêné ou a peur d'être maladroit par rapport à la situation que l'on a vécu.

La solitude ressentie après une période de forte implication est réelle. Elle peut aussi être l'occasion de redécouvrir des relations plus justes, plus choisies.



Vie professionnelle : une trajectoire en suspens

Certains ont dû réduire ou arrêter leur activité. D'autres ont tout porté en parallèle, au prix de leur santé. L'impact sur la vie professionnelle amène de nombreux anciens aidants dans une quête de sens dans leur vie professionnelle pouvant aller jusqu'à une réorientation. Elle peut être une étape importante dans la reconstruction.



Vie affective

Même si la personne aidée n'était pas un conjoint, l'aidance affecte souvent l'estime de soi, le désir, la capacité à se projeter dans une relation. L'intimité, le toucher, la tendresse peuvent avoir été mis de côté longtemps. Leur retour peut prendre du temps.

« J'ai mis plus de deux ans avant de me sentir prête à rouvrir mon cœur. »

Ancienne aidante

« J'ai dû mettre à peu près deux ans et demi pour me dire « ok c'est bon, si je rencontre quelqu'un je me ré ouvre à la tendresse et on verra comment ça se passe »

Ancienne aidante

Les jeunes anciens aidants existent aussi

On associe souvent l'aidance à un rôle d'adulte. Pourtant, de nombreux jeunes — parfois mineurs, souvent entre 15 et 25 ans — ont soutenu un proche âgé, malade ou en situation de handicap.

Ils l'ont fait pendant leurs études, leur entrée dans la vie professionnelle ou leur construction personnelle.

Une fois ce rôle terminé, ces jeunes anciens aidants restent rarement identifiés. Et pourtant, les effets de cette expérience peuvent être profonds : difficultés scolaires ou décrochage, retards dans les projets (déménagement, vie amoureuse, orientation), charge émotionnelle non exprimée, sentiment d'avoir grandi "trop vite" ou d'être en décalage.

Ils portent souvent une maturité invisible, et un vécu que peu de leurs pairs partagent. Il est indispensable de reconnaître leur expérience et leur trajectoire. Cette reconnaissance permettra de tenir compte de leur histoire dans leur (re)construction.



Des associations comme La Pause Brindille ou JADE accompagnent spécifiquement ce public.



Les impacts de l'après aide dans ma vie

Dans cet exercice nous vous invitons à :

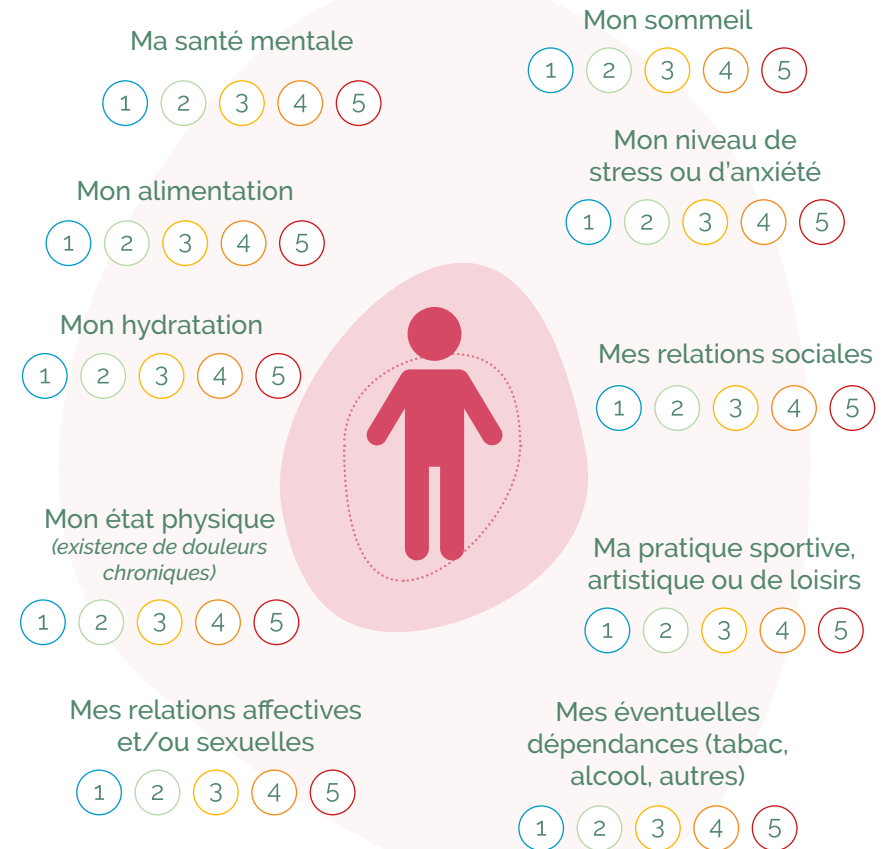
- Identifier sur quelles sphères de votre vie la fin de l'accompagnement de votre proche a-t-elle eu un impact et à la quantifier :
1 : Pas d'impact > 5 : Impact très important
- Préciser comment cet impact vous affecte aujourd'hui :
1 : Impact très positif > 5 : Impact très négatif

	Sphère impactée	Impact + ou -
Ma santé physique		
Ma santé mentale		
Mes relations familiales		
Mes relations intimes		
Mes relations sociales		
Mes relations professionnelles		
Mes finances		

Mon check up santé Comment je me sens aujourd'hui

Avoir pris soin de votre proche a demandé beaucoup de temps et d'énergie au risque de vous oublier vous-même. Notez de 1 (très mauvais) à 5 (très bon) les différents items qui composent votre hygiène de vie globale aujourd'hui.

Entourer le ou les items sur lesquels vous souhaitez mettre en place un changement



Si vous avez plusieurs items en dessous de 4, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, infirmier ou pharmacien.

Zoom · La remise en question identitaire

Accompagner un proche fragile a un tel impact sur l'ensemble des sphères de sa vie et de son temps que cela devient une partie de ce qui définit notre identité.

La fin de l'aidance va donc amener de manière logique une remise en question identitaire car on a été pendant longtemps « l'aidant de... ». Le quotidien était chargé. On savait ce qu'on avait à faire et pourquoi. On se sentait utile, nécessaire, central. Et maintenant, le rôle n'est plus là.

La perte du rôle d'aidant, que ce soit par un deuil, une guérison ou une séparation, va laisser un vide identitaire profond.

Beaucoup d'anciens aidants décrivent cette phase comme déstabilisante. L'ancien aidant perd ses habitudes, son cadre, ne sait plus quelle est sa fonction... Il n'a pas encore de nouveau point d'ancrage pour initier un nouvel équilibre de vie.

À différentes étapes du parcours de post-aidance peut apparaître un risque d'enfermement dans l'identité d'aidant. Il peut s'agir d'une recherche, parfois inconsciente, d'une nouvelle personne à accompagner, dans un rôle plus ou moins similaire à celui occupé précédemment.

Ce mécanisme peut s'expliquer par le fait que le rôle d'aidant a structuré pendant longtemps le quotidien, l'identité, et parfois même le sentiment d'utilité. Le quitter peut provoquer un vide si profond qu'il paraît plus simple d'en recréer les contours ailleurs, plutôt que de redéfinir son identité autrement.



62 % des anciens aidants estiment qu'il existe un risque de rester « enrhumé » dans le rôle d'aidant.

« On se sent toujours proche aidant donc indirectement on aide certaines personnes (soutien moral, aide physique pour du dépannage). Moi j'aide des amis qui sont assez âgés. Je reste dans ce monde là et ça me rassure en même temps. »

Ancien aidant



Je mets des mots sur les impacts

Complétez les phrases suivantes, librement, plusieurs fois si besoin :

Depuis la fin de l'aidance, j'ai du mal à...

J'ai remarqué que je suis devenu plus...

Une chose que je n'arrivais pas à dire, c'est...

Je fais le point sur ce que je veux préserver, soigner ou retrouver

Vous pouvez vous inspirer de votre check-up p.31.

Je veux préserver...
(une qualité, un équilibre retrouvé...)

Je veux retrouver...
(une activité, un plaisir, un lien, un rêve...)

Je veux soigner...
(une blessure, un conflit, un symptôme...)

Je m'entoure

Quand le rôle d'aidant s'arrête, on a souvent l'impression que tout s'interrompt : les aides, les visites, les appels. Les professionnels qui entouraient la fragilité du proche arrêtent leurs interventions. L'entourage peut également s'éloigner car « la vie reprend son cours ».

L'isolement inhérent à l'après-aidance est important et participe grandement aux impacts présentés dans le chapitre précédent.

66% des anciens aidants n'ont reçu aucun soutien après la fin de leur rôle.

Parmi ceux qui ont été aidés, plus des 3/4 l'ont été par des proches, seulement la moitié par des professionnels.

Beaucoup disent qu'ils n'ont pas su vers qui se tourner, ou qu'ils ne savaient pas qu'ils avaient le droit de demander.

Pourtant, des ressources pour vous soutenir existent. Les ponts entre ces différentes ressources restent encore à construire mais ce carnet est le démarrage d'un travail collectif pour mieux soutenir les anciens aidants.

Dans ce chapitre vous découvrirez les ressources disponibles, à adapter selon vos besoins.

Je fais le point sur là où je me situe :

- ☐ Je sais à qui je pourrais parler, mais je ne l'ai pas encore fait.
- ☐ J'ai cherché des ressources, mais je n'ai pas trouvé ce qui me convenait.
- ☐ Je n'ose pas demander.
- ☐ J'ai reçu de l'aide, mais elle ne m'a pas suffi.
- ☐ Je me suis auto-soutenu, c'était épuisant et insuffisant.
- ☐ Je ne savais même pas que j'avais droit à du soutien.
- ☐ Pour le moment, je ne ressens pas de besoin.

Vers qui vous tourner ?

Pour faciliter la lecture, nous avons classé les ressources autour des besoins identifiés chez les anciens aidants :

« Il y a une période de flottement où on aurait besoin d'être aiguillé et soutenu »
Ancienne aidante



Dans les pages suivantes, nous vous proposons une liste non exhaustive des ressources existantes.

Ce sont des pistes de solutions pour vous écouter, vous informer, vous accompagner et vous orienter vers des ressources plus adaptées à votre situation. Complétez votre section Ressources et notes page 50 avec celles qui vous intéressent.

Gérer les démarches

Plusieurs acteurs peuvent vous orienter et vous soutenir dans vos démarches :

▪ Services sociaux et institutions :

- > CAF (Caisse des allocations familiales)
- > CCAS (Centre communal d'action sociale) de la mairie
- > CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de santé au travail)
- > UDAF (Union départementale des associations familiales)
- > Assistantes sociales

▪ Services funéraires : pompes funèbres, coopératives funéraires.

▪ Acteurs économiques : banques, assurances, caisses de prévoyance, mutuelles.

▪ Notaires : pour la succession, les droits de transmission, etc.



Ma Boussole Aidants propose des rubriques spécifiques d'information sur l'après aidance : www.maboussoleaidants.fr

Zoom sur les droits des anciens aidants



Aucune reconnaissance officielle du statut d'ancien aidant n'existe aujourd'hui et la prise en compte de cette étape reste faible.



Dans certains cas, un capital décès ou pension de réversion retraite peut être versé. Renseignez-vous auprès des différents services sociaux, votre mutuelle et caisse de retraite.

La CAF peut proposer des soutiens financiers en cas de décès d'un enfant ou si un enfant perd un de ses parents avant ses 25 ans.



Certains congés sont possibles pour les anciens aidants endeuillés. Il est important de vérifier le cadre d'obtention.

> Congé pour événements familiaux

Durée variable selon la personne décédée

> Congé de deuil

Uniquement pour les parents d'un enfant de moins de 25 ans

> Don de jours en entreprise



Retrouvez toutes ces infos sur le site Service-Public.fr

Prendre soin de soi

Nous avons pu voir dans le chapitre précédent que la santé physique et mentale étaient impactées dans l'après aidance. Il est important de remettre sa santé comme une priorité.



Vous pouvez faire le point avec votre médecin traitant sur votre santé.

Certains services hospitaliers proposent des accompagnements pour les aidants jusque 6 mois après le décès du proche.



Un tiers des anciens aidants se sont fait aider à la fin de leur rôle. Pour 83% d'entre eux, il s'agissait de l'aide d'un psychologue.



« Aujourd'hui, j'encourage les anciens aidants à poursuivre leurs accompagnements jusqu'à ce que le « travail » soit fini.

Je fais un bilan sur la santé, l'alimentation, l'activité physique, la santé mentale, tous les aspects de prévention pour être en bonne santé. »

Vincent VALINDUCQ, médecin généraliste

(Re)tisser des liens

Être aidant isole. Le temps manque pour maintenir des activités extérieures. La réalité vécue nous éloigne des autres. Retrouver un lien social peut vous permettre d'avancer et d'éviter d'accentuer l'isolement.

Pour échanger avec des personnes qui vivent la même chose que vous :



AVEC NOS PROCHES

L'association Avec Nos Proches propose une ligne d'écoute et des groupes d'échanges entre anciens aidants gratuits et anonymes : www.avecnosproches.com



Les plateformes de répit accompagnent la transition dans l'après : soutenirlesaidants.fr



Certains Cafés des aidants sont ouverts aux anciens aidants : www.aidants.fr

Pour rencontrer de nouvelles personnes, demander à votre mairie les associations existantes, le programme culturel à venir, les programmes d'engagement citoyen...

Mieux vivre le deuil

Des ressources spécifiques pour les anciens aidants endeuillés existent. Voici quelques ressources qui peuvent vous accompagner sur ce sujet spécifique qu'est le deuil.

Information

En plus d'être très complet sur les démarches, le site de Mieux traverser le deuil propose du soutien par thématique. ➤ www.mieux-traverser-le-deuil.fr

Écoute individuelle et collective

L'association Empreintes propose une ligne d'écoute nationale et des parcours d'accompagnement pour les personnes endeuillées.

➤ www.empreintes-asso.com

Groupes d'échange

Happy End propose Les Apéros de la Mort lors desquels des personnes endeuillées, ayant été aidantes ou non, se retrouvent pour échanger.

➤ www.happyend.life

(Re)penser son activité professionnelle

Beaucoup d'anciens aidants indiquent que leur expérience d'aide les a profondément changé au point de devoir trouver du sens également dans le travail. Voici les acteurs de l'emploi qui peuvent vous soutenir :

« Je crois que quand on est aidant, on n'a pas conscience des compétences qu'on a développées et de tout ce qu'on peut faire. »

Ancien aidant



CE QUE JE PEUX FAIRE

- > Un bilan de compétences
- > Une validation des acquis de l'expérience (VAE)
- > Une formation
- > Une reconversion professionnelle



QUI PEUT M'AIDER ?

- > Dispositifs d'orientation ou de réinsertion professionnelle (France Travail, APEC, Cap emploi...)
- > Le service RH de mon employeur
- > Mon compte CPF
- > Associations ou coachs spécialisés

Faire le point sur mes besoins

Afin de déterminer les ressources sur lesquelles vous appuyer, faites le point sur vos besoins. Voici quelques propositions pour vous inspirer.

- ☐ J'ai besoin de souffler un peu, de repos, de calme
- ☐ J'ai besoin de parler à quelqu'un, d'être écouté
- ☐ J'ai besoin de comprendre ce que je ressens
- ☐ J'ai besoin de régler des démarches ou de l'administratif
- ☐ J'ai besoin de me projeter (travail, projets, envies...)
- ☐ J'ai besoin de retrouver du lien, de sortir de l'isolement
- ☐ J'ai besoin de mieux dormir, de retrouver de l'énergie
- ☐ J'ai besoin de clore symboliquement cette période
- ☐ J'ai besoin d'aide mais je ne sais pas laquelle
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Parmi les besoins identifiés, sur lequel souhaitez-vous vous concentrer en premier ?
Êtes-vous capable de vous fixer une échéance dans la mise en place de soutien sans trop vous pressuriser ?

Ma carte des alliés

En fonction des besoins que vous avez identifié, lister les personnes, qui pourraient vous aider dans votre cercle personnel (amis, famille, voisins) et en dehors (pros de santé, structures spécialisées, ...).

Entourez les alliés qui vous ont déjà soutenus par le passé.
Ils seront certainement précieux dans cette nouvelle étape.

Vous pouvez remplir le tableau suivant pour vous aider à passer à l'action.

Mes besoins / mes difficultés	Qui pourrait m'aider	Ses coordonnées	Date à laquelle je le contacte

Je choisis ma direction

Dans cette étape de l'après aidance, il n'est pas nécessaire de « tourner la page », ni de « redevenir comme avant ». Même si c'était un souhait de votre part, l'expérience que vous avez vécue, vous a changé d'une manière ou d'une autre.

On parle de résilience. **La résilience, ce n'est pas aller vite, ni oublier.** C'est intégrer ce que l'on a vécu pour avancer différemment, c'est une nouvelle façon d'être, avec des choses nouvelles dans son identité, d'autres renforcées ou abandonnées et certaines inchangées.

73 %
des anciens aidants
disent avoir changé
leur manière de
voir la vie.

66 %
ont modifié des
aspects concrets de
leur quotidien dans les
deux ans après l'aidance
(rythme, priorités,
engagements...).

« Pour moi la résilience
c'était indispensable et
inévitabile, c'était une pulsion
de vie inconsciente. »

Ancienne aidante



Nous avons déjà initié dans les chapitres précédents, une prise de recul sur la situation d'aide que vous avez vécue et les impacts qu'elle a eu depuis qu'elle s'est terminée.

Dans ce chapitre, nous vous invitons à réfléchir à la transformation de cette expérience et aux prochaines pages de votre histoire que vous allez désormais écrire.

« Lors d'un changement, il y a une forme d'avant/après. Ce sont des invitations à une rétrospective, comme un point d'arrêt, un bilan. »

Charlène Gaffet,
Holiatma

Faire le point sur ce que l'aidance m'a laissée

La situation d'aide et l'héritage qu'elle laisse est propre à chacun. Chaque histoire est singulière. Voici quelques exemples des traces de l'aidance dans différentes sphères :

Sphère personnelle

Renforcement de certaines qualités humaines : patience, empathie, résilience, présence à l'autre.

Développement de compétences relationnelles : écoute active, médiation, gestion des émotions.

Évolution des priorités : vision différente du temps, de l'essentiel, de ce qui mérite attention.

Capacité à faire face à l'imprévisible : l'aidance agit comme un « accélérateur de maturité ».

Sphère familiale et sociale

Restructuration des liens : certains se renforcent, d'autres se tendent ou se distendent.

Meilleure compréhension des fragilités humaines : tolérance accrue face à la maladie, au vieillissement, à la vulnérabilité.

Sphère professionnelle

Compétences transférables : coordination, gestion de crise, adaptabilité, rigueur administrative...

L'Association française des aidants et AG2R La Mondiale ont créé **un guide pratique sur la valorisation des compétences** induites par l'aide d'un proche fragilisé. Nous vous invitons à le découvrir et à refaire votre CV !

« Pour moi, ça passe en 3 mots. Reconstruction : c'est un changement de vie. Capitalisation : tirer les enseignements qu'on a pu apprendre, des forces qu'on a pu découvrir en nous. Retrouver une certaine sérénité »

Ancien aidant



Amorcer un changement

Ces conseils nous les prodiguons aussi bien aux aidants qu'aux anciens aidants. Si certains ont lu Mon journal santé d'aidant, vous retrouvez certaines similitudes.

- Réapprendre à s'écouter soi-même.

Pendant longtemps, vous n'avez plus fait attention à votre petite voix intérieure qui sonnait l'alarme sur vos besoins et émotions.

Le fait de s'écouter permet d'identifier les difficultés, puis de mettre en place un changement pour les atténuer. S'écouter nous rend plus fort.

Mettre des mots sur vos émotions, comprendre leurs sources, les apprivoiser peut vous soulager de leurs poids et apaiser vos tensions et vos relations avec votre entourage. *Rendez-vous à la page 19 pour découvrir la roue des émotions de Plutchik.*

- Améliorer son hygiène de vie

Avoir un cadre de vie sain, avec des habitudes bonnes pour notre corps et notre esprit, aidera à amorcer un changement. *Initiez ces changements petit à petit et observez leurs impacts positifs.*

Soigner son sommeil

Faire des activités de détente
(relaxation, méditation...)

Manger sainement

Poser et respecter ses limites

Ne pas négliger
son suivi médical

Maintenir des liens sociaux

S'entourer de relations positives

Faire une activité physique

Revoir son espace de vie pour s'y sentir bien

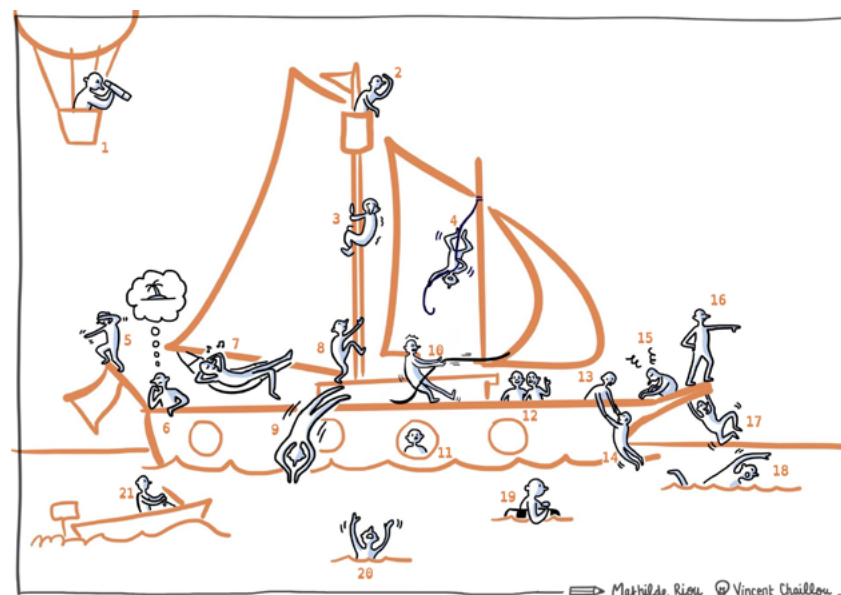
Être bienveillant envers soi-même

Je me situe à l'aube de ce changement

Pour faire le point sur votre situation actuelle de façon un peu décalée, nous vous proposons cette image.

Interrogez-vous : quel personnage correspond le plus à votre posture, actuellement ? Pourquoi ?

Y a-t-il un personnage auquel vous aimeriez ressembler davantage ?
Pourquoi ?



Reconstruire ses relations sociales et familiales

« Moi ça m'a permis de faire un tri, un peu comme dans le deuil. Et c'est un deuil aussi. De faire le tri dans l'entourage, il y a des personnes qui s'éloignent et vous laisse tomber, d'autres personne qui comprennent plus ou moins. [...] »

Ancien aidant

Parfois, les anciens aidants se sentent déconnectés des autres : décalés, fatigués, vidés, ou avec un vécu trop lourd pour être partagé facilement. Reprendre contact peut faire peur, sembler vain ou au contraire, urgent et vital.

Pourquoi est-ce si difficile ?

- > Vous avez peut-être pris l'habitude de vous taire ou de prioriser les besoins de l'autre.
- > Vos centres d'intérêt ou votre regard sur la vie ont évolué.
- > Certaines personnes ne savent pas quoi dire sur la maladie, la perte, ou la fin de votre rôle.
- > Le silence ou les tensions dans la famille vous laissent un goût amer.

Mais il est possible de :

- > Faire le tri entre les liens qui vous nourrissent et ceux qui vous pèsent.
- > Rétablir certains ponts en douceur, à votre rythme.
- > Ouvrir de nouveaux espaces de relation : associations, groupes de parole, activités partagées.
- > Oser dire ce que vous avez vécu, seulement si vous le souhaitez.



« J'ai reconstruit ma vie sociale d'une façon complètement différente d'avant. [...] Ça m'a vraiment transformé en profondeur et ça m'a permis de me trouver davantage et savoir vraiment qui j'étais... »

Ancienne aidante



J'apprends à poser et à communiquer mes besoins et mes limites

Je formule une demande claire

Choisissez un besoin réel et actuel (ex. : "J'ai besoin de repos", "J'ai besoin d'écoute", "J'aimerais faire une sortie").

Entraînez-vous à le formuler simplement :

- > J'aimerais te parler de...
- > Ce qui m'aiderait, ce serait...
- > En ce moment, je ne peux pas... mais je te remercie de comprendre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je pose une limite

Complétez les phrases suivantes :

- > "Aujourd'hui, je ne veux plus..."
- > "Je me sens respecté quand..."
- > "Ce que je ne veux plus revivre..."

Ces limites posées pourront être un repère pour vous dans le futur.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Parler de ce que l'on ressent, c'est aussi donner à l'autre l'autorisation d'en faire autant. C'est ouvrir un espace plus authentique, plus sincère, même s'il n'est pas parfait.

Mes anti-coups de mou

Cette reconstruction n'est pas un long fleuve tranquille. Voici quelques gestes simples qui peuvent vous permettre de recharger les batteries :

- ☐ Sortir quelques minutes prendre l'air, même juste devant chez moi
- ☐ Écouter une chanson qui me fait du bien (douce ou entraînante !)
- ☐ Envoyer un message, appeler ou boire un verre avec quelqu'un en qui j'ai confiance et qui me fait du bien
- ☐ Relire un passage d'un livre, un mot, une lettre qui me touche
- ☐ Toucher un objet rassurant (photo, foulard, bijou, caillou...)
- ☐ Faire une pause respiration ou une méditation guidée
- ☐ Me préparer une boisson chaude et m'autoriser à la savourer
- ☐ Faire trois pas dans un sens... puis trois dans l'autre
- ☐ Écrire tout ce qui m'épuise... puis ce dont j'aurais besoin
- ☐ Regarder une vidéo qui me fait rire, ou m'émeut
- ☐ Me dire : "Je fais de mon mieux. Et c'est déjà beaucoup."
- ☐ Me rappeler une chose que j'aime chez moi, même petite
- ☐ Répéter doucement : "Je vais traverser ça. À mon rythme."

Vous pouvez allonger cette liste avec les anti-coups de mou que vous avez déjà trouvés :

Je transforme mon expérience d'aidant

Certains anciens aidants souhaitent valoriser leur expérience.

Pour permettre aux nouveaux aidants d'être mieux informés, pour faire avancer la cause...

Voici quelques idées pour vous permettre de valoriser votre expérience :

- > Transmettre votre vécu à d'autres aidants en racontant votre histoire dans la presse, dans un livre, dans des groupes d'échanges...
- > Vous engager dans une association pour faire avancer la cause ou pour devenir pair-aidant.
- > Sensibiliser votre entreprise en devenant référent aidant.
- > Vous reconverter vers un métier d'accompagnement.



Je rejoins Avec Nos Proches !

*En fonction de mes envies et de mon temps,
je peux devenir bénévole écoutant, faire parler
de la cause sur mon territoire ou même devenir
fresqueur pour la Fresque de l'Aidance® !*



Vous pouvez aussi, comme d'autres, vouloir mettre l'aidance de côté.

Car cette expérience a pu être douloureuse, prenante ou épuisante. Vous pouvez vous reconstruire et avancer sans que ce sujet soit encore dans votre quotidien.

Et c'est très bien aussi.

Mes ressources et notes

Mon carnet d'adresse dans l'après aide

Retrouvez facilement ici les coordonnées de toutes les personnes, structures, lieux adaptés à vos besoins.

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Nom Prénom
Aide apportée
N° téléphone
Site internet

Ressources inspirantes

■ Lectures

- 📖 Rebondir : Le parcours d'un aidant – Jean-Paul Trignac
- 📖 Un merveilleux malheur – Boris Cyrulnik
- 📖 Le Petit Guide de la Résilience – Cheryl Rickman
- 📖 Les voix du rétablissement – Sabrina Palumbo
- 📖 Courage au cœur et sac au dos – Nathalie Levy
- 📖
- 📖
- 📖
- 📖

■ Podcasts

Holi thanato



Parler de la mort et des deuils sans tabou.

Reconnexion - voyages intérieur



Partage de parcours de résilience.

Parlons deuil



Autour des différents deuils.

■ Documentaires ou études

- 🎧 Conférence Vivre le deuil au jour le jour par Christophe Fauré
- 🎧 Livre blanc Être aidant et après ? de l'association Avec Nos Proches
- 🎧 Le deuil animé – L'Appui
- 🎧 Comprendre et traverser le deuil – Sandra Guillemin
- 🎧 Café Ma Boussole Aidants - Épisode "Face au deuil"
- 🎧 Répertoire de ressources sur le deuil - Dialogue et Solidarité
- 🎧
- 🎧
- 🎧
- 🎧

■ Mes ressources

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





AVEC NOS PROCHES

Le carnet « Être aidant, et après ? » a été créé
par l'association Avec Nos Proches



Appelez-nous.
Nous sommes passés par là.

Des **ateliers** entre aidants
par téléphone

Inscription gratuite sur
www.avecnosproches.com

Un numéro national
01 84 72 94 72

7j/7, de 8h à 22h
Anonyme, coût d'un appel local



Depuis 2012, l'association
Avec Nos Proches écoute et soutient
les **aidants** et **anciens aidants**.



Pour en savoir plus, consultez le site internet :
www.avecnosproches.com

VOUS SOUHAITEZ FAIRE UN RETOUR SUR LE CARNET ?

Envoyez vos remarques à l'association **Avec Nos Proches**
via l'adresse mail : contact@avecnosproches.com

Vous souhaitez soutenir
l'association ou la diffusion
du carnet ?

[https://www.helloasso.com/
associations/avec-nos-proches](https://www.helloasso.com/associations/avec-nos-proches)

Vous souhaitez vous investir et
devenir bénévole de l'association
Avec Nos Proches ?

Candidatez ici :
[https://www.avecnosproches.
com/devenir-benevole/](https://www.avecnosproches.com/devenir-benevole/)

Vous avez accompagné un proche.

Vous avez traversé des jours intenses
et vous êtes encore là.

Vous n'êtes plus aidant.

Vous êtes autre chose, quelqu'un d'autre.
Peut-être plus vulnérable, peut-être plus solide.

Ce carnet est là pour vous aider à relire,
comprendre, déposer, transformer.
À votre rythme. Sans pression.



*L'après aidance n'est pas une fin, c'est une nouvelle étape.
C'est la continuité de la vie qui avance et se bâtit.*

Ce carnet a été créé par l'association **Avec Nos Proches**
grâce au soutien d'**AG2R La Mondiale**



SOUTENU PAR

AG2R LA MONDIALE