



Proches aidants

Forum de la Commission Politique du 3ème âge
du 30 octobre 2025



Sommaire

1. Qui sont les proches aidants?
2. Quelles tâches accomplissent les proches aidants?
3. Entre défis et soin de soi
4. Soutien pour les proches aidants
5. Projekt Allianz Betreuung
6. Aspects financiers et juridiques
7. Emploi par une organisation Spitex
8. La journée des proches aidants

Qui sont les proches aidants?

Le terme « proches aidants » semble simple, mais soulève des questions : que signifie soutenir ou prendre soin, et qui sont exactement ces proches ?

Selon Promotion Santé Suisse :

- Les proches aidants sont des personnes de tous âges qui apportent un soutien à une personne à laquelle elles se sentent liées ou responsables.
- Elles aident à gérer et à organiser le quotidien lorsque la personne ne peut pas le faire seule pour des raisons de santé (maladie physique ou mentale, handicap, fragilité).
- On parle de proches aidants lorsque ce soutien est fourni sur une longue période et de façon importante

(Source: adapté de Wepf et al., 2017).



Qui sont les proches aidants?

- Les proches aidants peuvent apporter leur soutien à tout âge
- Interviennent dans divers contextes : foyer privé, EMS, hôpital, cabinet médical, réadaptation, psychiatrie
- Peuvent vivre avec la personne aidée ou à distance
- Se trouvent à différentes étapes de vie : scolarité, formation, emploi, retraite
- Souvent engagés dans d'autres obligations familiales ou extra-familiales

Quelles tâches accomplissent les proches aidants?

Tâches de proches aidants :

- Identifier les besoins de soutien
- Organiser rendez-vous, transports et aides
- Rechercher des prestations et clarifier les droits
- Aider à la prise de décisions et accompagner
- Assumer des tâches ménagères et administratives
- Surveiller l'état de santé et gérer les aides techniques
- Effectuer certains soins thérapeutiques et corporels
- Apporter un soutien moral et favoriser les contacts sociaux

Proches aidants - Défis et charges

Charges dans le domaine social

- Sentiment d'être laissé seul
- Retrait des contacts sociaux (amis, connaissances)
- Obligation d'être constamment présent
- Comportements difficiles de la personne accompagnée
- Modification de la communication habituelle et familière
- Manque de reconnaissance, de valorisation
- Conciliation entre travail, famille et accompagnement
- Changement de rôle (parent / fils, fille)

Proches aidants - défis et charges

Charges dans le domaine de l'environnement de vie et des aspects matériels

- Méconnaissance des droits légaux
- Surmenage lié aux démarches administratives
- Éventuelles pertes de revenus
- Charges financières supplémentaires (adaptation du logement, aides techniques)
- Difficultés liées à la technologie et à la numérisation

Proches aidants - Sentiment d'impuissance et surcharge

Se sentir impuissant ou dépassé peut souvent entraîner des comportements agressifs, aussi bien chez les proches aidants que chez les personnes accompagnées. Il est donc important de chercher la cause du stress et de s'appuyer sur des services de soutien, tels que :

- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (disponible uniquement en allemand)
- Alzheimer Berne
- Services de répit et d'accompagnement
- La Main Tendue

Proches aidants - Prendre soin de soi

Ecouter et respecter son corps

- Dormir suffisamment
- Bouger régulièrement : marche, randonnée, vélo...
- Adopter des rituels de détente
- Profiter d'une alimentation saine et équilibrée
- Recevoir et donner des gestes d'affection : câlins, contacts physiques
- Prendre des pauses, partir en vacances
- Identifier les inconforts physiques et agir pour les soulager

Proches aidants – Prendre soin de soi

Bien-être mental et psychique

- Trouver du sens dans le quotidien
- Préserver l'estime de soi et l'autonomie
- Entretenir ses hobbies : lecture, écriture, cinéma, musée...
- Apprendre de nouvelles choses : instrument, langue, activité créative
- Cultiver la joie de vivre et la gratitude

Proches aidants – Prendre soin de soi

Bien-être social

- Voir des amis et connaissances ou leur téléphoner
- Passer du temps en famille ou faire des sorties : cinéma, théâtre, concerts...
- Participer à des réunions de famille et fêtes familiales
- Écrire des courriels, SMS, lettres ou cartes à ses proches
- Rendre visite ou inviter chez soi
- S'engager dans une association ou un club
- Partager ses expériences et ses ressentis
- Accepter aide et soutien quand c'est nécessaire

Proches aidants – Prendre soin de soi

Bien-être matériel et environnemental

- Passer du temps dans la nature
- Voyager et découvrir de nouveaux endroits
- Gérer sa situation financière
- Pratiquer des activités manuelles : tricot, photographie, bricolage...
- Entretenir le jardin
- Aménager son logement agréablement
- Écouter de la musique

Soutien pour les proches aidants

De nombreuses organisations spécialisées offrent un accompagnement aux proches aidants.

Informations et offres disponibles sur le site : www.be.ch/proches-aidants

Exemples d'organisations :

- Service de relève du canton de Berne
- Croix-Rouge Berne
- Pro Senectute
- Alzheimer Bern
- Pro Infirmis

Il peut être difficile pour les proches aidants de s'y retrouver et de choisir l'offre la mieux adaptée à leur situation.

Projet Allianz Betreuung

Nouvelle plateforme pour les proches aidants

- Plusieurs organisations spécialisées se sont regroupées dans une « Allianz Betreuung »
- Objectif : créer une plateforme facilitant l'accès à un soutien de qualité.
- La plateforme permettra :
 - Aux proches aidants de trouver plus facilement de l'aide adaptée.
 - Aux personnes ayant besoin de soins et aux organisations spécialisées de se connecter rapidement.
- Changement de paradigme dans l'accès au soutien :
 - Au lieu de chercher des offres directement auprès des organisations spécialisées,
 - Les proches aidants et les personnes ayant besoin de soins pourront expliquer leur situation et leurs besoins.
 - La plateforme proposera ensuite des solutions adaptées automatiquement.
- Une première version sera bientôt disponible.

Aspects financiers et juridiques

Nécessité de contacter des organisations spécialisées pour clarifier sa situation financière et juridique.

Points à considérer:

- Vérifier avec l'assurance maladie de la personne aidée quelles prestations sont couvertes.
- Vérifier l'éventuel droit à une allocation pour impotent auprès de la caisse de compensation.
- Vérifier le droit aux bonifications pour tâches d'assistance AVS pour proches aidants (ajouts au revenu professionnel, à demander chaque année).
- Rédiger un contrat de soins si nécessaire.
- Etablir un dossier pour les dispositions personnelles.
- Etablir des directives anticipées.
- Evtl. envisager l'emploi via une organisation Spitex pour rémunérer les soins.

Emploi par une organisation Spitex

- Possible si des prestations de soins de base selon la LAMal sont fournies.
- Certaines organisations se sont spécialisées dans l'engagement de proches aidants.
- Été 2025 : motion déposée au Grand Conseil pour réduire le tarif des proches aidants
- Conditions nécessaires pour facturer à l'assurance maladie :
 - Autorisation d'exploiter un service de soins à domicile
 - Admission à la facturation selon la LAMal

Rémunération des proches aidants- Position du Conseil fédéral (15.10.2025)

- Les proches aidants restent un pilier essentiel du système de santé.
- Leur rémunération via les organisations de soins à domicile doit être maintenue, mais soumise aux exigences de qualité et d'économicité de la LAMal.
- Certaines dérives (organisations employant uniquement des proches, bénéfices excessifs) ont motivé une analyse et des mesures correctives.
- Le Conseil fédéral mandate l'OFSP pour soutenir cantons, assureurs et prestataires dans la mise en œuvre de règles plus claires et cohérentes.

Journée des proches aidants du 30 octobre 2025

Événements pour les proches aidants – Canton de Berne

- Depuis 5 ans, le AIS organise chaque année des événements pour les proches aidants.
- Cafés d'échange en octobre dans différentes régions
 - Café et gâteau offerts
 - Possibilité de partager expériences et conseils avec d'autres proches aidants
- Organisation par malreden, accompagnée par la Croix-Rouge et le Service de relève du Canton de Berne
- Café de clôture
 - A lieu le 30 octobre 2025, lors de la Journée intercantonale des proches aidants
 - Possibilité d'échanger avec env. 20 organisations spécialisées
 - Présentations et contributions culturelles
 - Chaque année dans une ville différente – 2025 : Burgdorf
- Invitation à informer les proches aidants sur ces événements



Contact

Laurence Wicht
Collaboratrice scientifique
laurence.wicht@be.ch
+41 31 633 78 11