PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Proches aidants

Document de base
Septembre 2025

Contexte et défis

- Les proches aidants constituent une précieuse ressource pour la société, car les offres professionnelles et institutionnelles ne peuvent pas couvrir tous les besoins. Un phénomène que vient renforcer l'évolution démographique.
- La situation des proches aidants est marquée par les évolutions sociales, sociétales et démographiques. Cela engendre de nouveaux défis, tandis que d'autres persistent ou alors perdent en importance.
- Les tâches impliquées peuvent devenir un fardeau pour les proches – sur le plan physique, psychologique et financier. Les personnes aidées peuvent cependant aussi être confrontées à des défis et des difficultés.

Contexte : faits et chiffres

Les offres professionnelles et institutionnelles ne peuvent pas couvrir l'ensemble des besoins en matière d'accompagnement et de soins. C'est pourquoi les proches aidants constituent une précieuse ressource. Compte tenu de l'augmentation attendue des besoins des personnes très âgées en Suisse du fait de l'évolution démographique, le soutien des proches est appelé à devenir un élément indispensable de la prise en charge. Ce document de base met en lumière la situation actuelle, les conditions ainsi que les offres de soutien possibles. L'accent est mis sur les proches aidants qui s'occupent de seniors. Il s'agit souvent du conjoint ou de la conjointe ou du/de la partenaire, des enfants et petits-enfants ou des frères et sœurs. Cela concerne environ 13% des femmes et 7% des hommes de 15 ans et plus dans la population résidente permanente de la Suisse.

Proches aidants et accompagnement

Par accompagnement, on entend les prestations et les services d'aide dont les personnes ont besoin du fait de leur situation de vie ou de leurs limitations physiques, psychiques et/ou cognitives, et qui leur permettent de vivre le plus longtemps possible de manière autodéterminée et indépendante. Il s'agit notamment de la clarification et de l'organisation du soutien nécessaire, de l'assistance administrative, de l'aide à la gestion du ménage, de l'aide pour organiser le quotidien et de la participation à la vie sociale, ainsi que des offres telles que les services de repas, de visite ou de transport.

C'est surtout entre 46 et 65 ans que l'on est souvent engagé dans la prise en charge de proches. Les personnes aidées sont alors soit les enfants, soit les parents. On appelle celles et ceux qui s'occupent à la fois de leurs parents et de leurs enfants la « génération sandwich ». Selon le Baromètre Conditions de travail de 2022, près de 20% des travailleurs et travailleuses s'occupent régulièrement d'adultes ayant besoin d'un soutien. Si l'on ajoute les 65–74 ans, la proportion dépasse même légèrement un cinquième.

Environ un tiers des proches aidants vivent sous le même toit que la personne aidée, ce qui peut induire un accompagnement plus soutenu et une charge de travail plus importante. Selon un rapport sur les besoins des proches aidants réalisé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), dans cette situation, « les effets négatifs de l'accompagnement par les proches sur leur propre situation financière, ainsi que sur leur santé physique et psychique sont significativement plus fréquents » que pour les proches aidants qui ne vivent pas avec la personne aidée.

Le temps consacré aux prestations d'accompagnement augmente avec l'âge des personnes aidantes. Cela s'explique d'une part par leur temps disponible, puisque les proches à la retraite ne consacrent plus de temps à une activité professionnelle. D'autre part, ce sont les personnes très âgées qui s'occupent le plus souvent, et de loin, de leur partenaire, qui vit généralement sous le même toit. Il est plus difficile dans ces conditions d'échapper à la prise en charge. De plus, à un âge avancé, le besoin peut être plus important que lorsqu'on est plus jeune et, en raison d'éventuelles limitations personnelles, certaines activités de soutien sont plus chronophages.

Proches aidants et soins

Les proches aidants peuvent fournir des soins de base, telles que l'aide au lever et au coucher ou l'aide pour se laver, manger et boire. Comme les proches apportant un accompagnement, une grande partie de ces personnes exercent une activité professionnelle, ce qui peut poser des problèmes en termes de ressources disponibles et oblige donc parfois à réduire le taux d'occupation. Souvent, plusieurs membres de la famille participent également aux soins, en se relayant et en se soutenant.

Les proches aidants fournissant des soins traversent différentes phases critiques au cours du processus de soins, souvent en parallèle avec les personnes soignées. La situation peut entraîner un stress accru, surtout dans la phase initiale, mais aussi dans les situations de crise (p. ex. en cas de détérioration aiguë de l'état de santé) ou de soins à un proche atteint de démence. Au cours de la dernière phase de la vie, ces proches jouent un rôle crucial dans le maintien de la qualité de vie des personnes qu'ils aident.

Il est parfois difficile de distinguer accompagnement et soins. Pour en savoir plus, consultez notre document de base sur l'accompagnement :

Domaines d'activité

Voici les domaines d'activité fréquents des proches aidants :

- Coordination et organisation du soutien apporté mais aussi, dans certaines circonstances, de celui fourni par des tiers
- Amélioration ou au moins stabilisation de l'état de santé des personnes aidées
- Promotion de la communication et des capacités cognitives des personnes aidées
- Facilitation de la participation à la vie sociale et des contacts sociaux
- Soutien dans les domaines de l'organisation du quotidien, du ménage ou de la mobilité
- Garantie de la sécurité et de la protection des personnes aidées, notamment par des évaluations

Les seniors sont souvent pris en charge ou soignés par leurs enfants ou beaux-enfants, parfois aussi par leurs petits-enfants ou leur conjoint ou conjointe, ou partenaire. La raison principale invoquée est le souhait de « rester à la maison ». Les aspects financiers jouent également un rôle dans certains cas. En outre, selon le principe du « retour d'ascenseur », les enfants se sentent parfois moralement obligés de rendre la pareille à leurs parents, pour le soutien dont ils ont eux-mêmes bénéficié. La question de l'obligation morale est toutefois réductrice et ne rend pas compte de la complexité des motivations des proches aidants. La décision de s'occuper d'un proche âgé peut donc résulter d'un ensemble de motivations pratiques et affectives, qui vont au-delà d'un simple devoir moral.

En tant que proches aidants, les seniors s'occupent généralement de leur propre partenaire et parfois aussi de leurs petits-enfants ou d'autres proches. Dans le premier cas, on commence souvent par s'occuper « un peu » de l'autre personne, puis la charge de travail augmente petit à petit de manière insidieuse jusqu'à ce que l'on glisse (souvent inconsciemment) dans une situation d'accompagnement ou de soins à part entière. Dans certains cas, il peut s'agir d'urgences de courte durée pour lesquelles il n'est pas possible de trouver rapidement une autre solution.

Prenez à temps les dispositions nécessaires :

Conditions sociétales et démographiques

L'accompagnement et les soins apportés par les proches constituent une tâche sociale importante, fortement influencée par les évolutions sociales, sociétales et démographiques. Plusieurs facteurs tels que changements démographiques, participation croissante des femmes au marché du travail et mesures de politique sociale déterminent le cadre dans lequel interviennent les proches aidants.

Conditions démographiques

Le changement démographique représente l'un des plus grands défis pour l'accompagnement et les soins. La proportion croissante de personnes âgées dans la population, due à l'augmentation de l'espérance de vie, implique un besoin accru de soins, car une vie plus longue implique souvent un besoin de prise en charge à plus long terme. Parallèlement, en raison du faible taux de natalité, de moins en moins de jeunes prennent la relève pour assurer l'accompagnement et les soins, que ce soit professionnellement ou informellement. Le travail d'accompagnement et de soins se répartit donc entre un nombre plus restreint de personnes. Cela a pour effet, par ricochet, d'augmenter la pression sur les proches aidants, en particulier sur celles et ceux qui doivent concilier leur activité professionnelle et la prise en charge de membres de leur famille ayant besoin de soins. Ce poids peut avoir des conséquences importantes : surmenage et épuisement des proches aidants, avec des répercussions négatives sur leur santé mentale et physique, retrait de la vie active, en particulier chez les femmes, ce qui est susceptible d'entraîner des pertes financières, pauvreté des personnes âgées et couverture sociale plus faible. Parallèlement, le manque de personnel qualifié et l'inégalité dans la répartition des prestations de soins s'aggravent, ce qui nuit à la qualité de la prise en charge et pénalise les familles socialement défavorisées. En outre, les personnes tributaires de soins risquent de souffrir d'isolement et de négligence, notamment en l'absence de soutien familial, et les systèmes de protection sociale de subir une pression croissante en raison de l'augmentation de la demande de prestations de soutien.

D'autre part, le nombre absolu de maladies chroniques comme la démence, le diabète et les problèmes cardiovasculaires est en hausse, et ces atteintes nécessitent souvent une prise en charge à long terme. Si les progrès de la médecine contribuent à allonger l'espérance de vie, il en résulte souvent une augmentation des besoins en matière d'accompagnement et de soins. La situation actuelle montre que ces besoins supplémentaires ne peuvent pas être couverts exclusivement par des services professionnels et institutionnels.

Conditions sociétales

Dans le contexte d'un financement de la santé qui soit viable à long terme, les proches aidants ont un rôle central à jouer. Cependant, les évolutions sociétales rendent cette tâche de plus en plus difficile à assumer.

Changement des structures familiales
Les modèles familiaux traditionnels ou les ménages multigénérationnels, dans lesquels plusieurs générations cohabitent, se font plus rares. Désormais, de nombreuses personnes âgées vivent seules ou dans des ménages de petite taille. Par ailleurs, la prise en charge continue par les proches est compliquée par le fait que ceux-ci n'habitent souvent pas à proximité immédiate, notamment en raison de la mobilité professionnelle plus importante. Enfin, la proportion de personnes seules, de ménages d'une seule personne et de couples sans enfants augmente, ce qui signifie moins de soutien familial.

Répartition des rôles, participation au marché du travail et conciliation de l'accompagnement/des soins et de la vie professionnelle
Ce sont les femmes qui, traditionnellement, ont assumé la majeure partie du travail d'accompagnement et de soins. Mais ces dernières années, leur rôle dans la société a changé, ou plutôt leur participation au marché du travail a sensiblement augmenté, ce qui fait que de moins en moins de membres de la famille sont disponibles à plein temps pour accompagner et soigner des proches. La conciliation de l'accompagnement ou des soins à apporter et de la vie professionnelle représente un défi de taille, en particulier lorsqu'il n'existe pas d'organisation flexible du travail ou de soutien financier pour les proches aidants. Les horaires de travail et les longs trajets pour se rendre au travail sont les obstacles les plus fréquents.

Conditions sociales et politiques

Les mesures sociales et politiques jouent un rôle décisif dans le soutien aux proches aidants et peuvent fortement influencer la volonté de prendre soin d'un proche.

Aide financière
En Suisse, le soutien financier aux proches aidants est moins important que dans d'autres pays et dépend fortement du canton de domicile. Alors que l'allocation pour impotent et les prestations complémentaires sont réglées au niveau fédéral, il existe pour la prise en charge des allocations différentes selon les cantons. Le renforcement de la protection financière des proches aidants est un sujet souvent discuté dans le cadre de la politique sociale, car dans de nombreux cas, de telles contributions permettent aux proches d'assumer des tâches d'accompagnement et de soins.

Allocation pour impotent (AVS/AI)
Cette allocation est accordée aux personnes tributaires de soins qui ont besoin d'aide pour leurs activités quotidiennes. Elle est versée par l'AVS (à partir de l'âge de la retraite) ou par l'AI (avant l'âge de la retraite) et peut également être utilisée pour indemniser les proches.

Contribution d'assistance

Les personnes majeures bénéficiant d'une allocation pour impotent de l'AI ont droit à une contribution d'assistance si elles ont besoin d'une aide régulière et souhaitent vivre chez elles. Cette contribution doit renforcer leur autodétermination et leur responsabilité personnelle. Toutefois, la personne qui apporte une assistance ne doit pas être un parent en ligne directe de la personne assurée, ni liée par le mariage, un partenariat enregistré ou une communauté de vie de fait.

Contributions cantonales pour la prise en charge par des proches

Certains cantons versent une compensation financière directe aux proches qui assument des prestations de soins. Le montant et les conditions sont réglés différemment selon les cantons.

Bonifications pour tâches d'assistance pour l'AVS

Les proches qui s'occupent de parents ayant besoin de soins peuvent obtenir des bonifications pour tâches d'assistance pour l'AVS, à condition que la personne concernée perçoive au moins une allocation pour impotent de l'AI ou de l'AVS. Ces bonifications améliorent ultérieurement la rente AVS, mais elles ne constituent pas un revenu direct.

Allégements fiscaux

Dans certains cantons, les proches apportant des soins peuvent, sous certaines conditions, déduire de leurs impôts les prestations de soutien financier versées à des parents tributaires de soins.

Autres formes de soutien

Offres de soutien et de relève

Les services d'aide et de soins à domicile, les soins de jour ou de nuit ainsi que les soins de courte durée pour un soulagement temporaire, les services de conseil, les groupes d'entraide et les services de soins ambulatoires, mais aussi les réseaux sociaux et l'aide du voisinage offrent un soutien précieux aux proches.

Règlement relatif au congé professionnel

Le développement de modèles d'organisation flexible d'accompagnement ou de soins (familiaux) permet aux personnes actives de concilier ces tâches d'aide et leur activité professionnelle.

Solutions technologiques

Le recours à des solutions numériques et des moyens auxiliaires techniques tels que les systèmes d'appel d'urgence ou la télémédecine peut non seulement faciliter ou améliorer l'accompagnement et les soins, mais aussi soulager les proches et les personnes aidées.

Si, malgré le recours à différentes offres de soutien, un accompagnement adéquat ne peut plus être garanti à domicile, d'autres formes de prise en charge et de logement peuvent et devraient être envisagées. Celles-ci permettent non seulement de soulager les proches aidants, mais aussi d'améliorer durablement la qualité de vie de la personne aidée. Les autres formes possibles sont entre autres les suivantes :

- **Services d'aide et de soins à domicile :** services professionnels d'aide et de soins ambulatoires fournissant des services médicaux et de soins à domicile. Dans certains cas, ils peuvent remplacer partiellement ou temporairement les proches – mais seulement jusqu'à un certain point.
- **Aide permanente à domicile :** une personne aidante vit au domicile de la personne tributaire de soins et assume l'ensemble des tâches du quotidien et des soins. Ce modèle permet une prise en charge continue dans un environnement familier, mais présuppose un cadre clair et un accompagnement professionnel.
- **Formes de logement intermédiaires :** il s'agit par exemple de logements protégés (logements combinés avec la disponibilité de services tels que repas, appels d'urgence, lessive, aide au ménage), de communautés d'habitation pour les personnes ayant besoin de soutien ou de projets intergénérationnels. Ils offrent un niveau élevé d'autonomie tout en apportant un soutien adapté aux besoins et constituent souvent une solution idéale pour les personnes ayant besoin d'un soutien léger mais pas de soins importants.
- **Entrée dans un EMS :** lorsque le besoin de soins et d'accompagnement est très élevé ou que d'autres modèles ne suffisent pas, le déménagement dans un EMS géré par des professionnels peut s'avérer la meilleure solution. Des soins y sont dispensés 24 heures sur 24 par un personnel spécialisé.
- **Structures de jour et de nuit :** les centres de jour ou les offres de soins de nuit permettent aux personnes tributaires de soins d'être prises en charge temporairement tout en soulageant les proches (p. ex. pendant les heures de travail). Ces offres sont développées à des degrés divers selon les endroits.

Le choix de la forme de logement ou de prise en charge la plus appropriée devrait toujours être opéré en tenant compte des besoins, des souhaits et des possibilités financières de la personne tributaire de soins ainsi que de la capacité d'assistance des proches.

Faites-vous conseiller :

Conséquences pour les proches aidants

Environ 44% des proches sont affectés par leurs activités d'aide sur au moins un plan – physique, psychologique ou financier. Sont particulièrement vulnérables les proches âgés de plus de 80 ans qui prodiguent des soins soutenus de longue durée, les proches qui s'occupent de personnes souffrant de maladies psychiques, et ceux dont le stress n'est pas directement lié à la situation de prise en charge. Outre les défis spécifiques qu'ils doivent relever, les proches aidants manquent aussi généralement de reconnaissance pour leur travail de la part de la société.

Stress physique et psychologique

S'occuper d'un proche peut entraîner une dégradation de l'état de santé, voire des problèmes psychologiques. Plus la prise en charge est intensive, plus la probabilité de conséquences psychologiques et surtout physiques pour la personne aidante est grande. L'accompagnement et les soins apportés à une personne au sein de son propre ménage constituent un facteur de risque pour la santé, même si d'autres personnes apportent également un soutien. Les différences de point de vue entre la personne aidée et ses proches (mais aussi entre les proches eux-mêmes) peuvent être une source de stress supplémentaire.

En particulier, un état de santé instable ou des handicaps multiples de la personne aidée ont des répercussions négatives sur le bien-être psychique. Une atteinte à la santé mentale de la personne aidée entraîne, par rapport à une atteinte à la santé physique, une probabilité plus élevée de problèmes psychologiques chez la personne qui s'occupe d'elle. En revanche, plus la personne aidante est âgée, plus les tâches d'accompagnement entraînent des problèmes physiques pour elle.

Demandez de l'aide :

Conséquences financières

Des limitations multiples de la personne aidée, ainsi qu'une prise en charge au sein de son propre ménage, sont des facteurs de risque non seulement pour la santé de la personne aidante, mais aussi pour sa situation financière. La cohabitation avec la personne aidée, si elle s'accompagne d'une prise en charge soutenue, entraînera probablement des difficultés financières.

Isolement social

Les proches aidants déclarent souffrir fréquemment de solitude. Il leur manque aussi parfois des possibilités d'échange dans leur entourage direct concernant l'organisation de l'aide ou des soins, ou la concertation avec les prestataires de soutien.

Point de vue des personnes aidées :

Les personnes aidées par des proches peuvent également être confrontées à des défis et des difficultés. Par exemple, lorsque l'accompagnement ou les soins ne sont pas professionnels ou qu'ils ne répondent pas à un certain niveau de qualité ou aux besoins de la personne concernée. La surcharge de travail ou le surmenage des proches peut, dans certaines circonstances, créer un environnement dans lequel les tensions émotionnelles et l'épuisement peuvent nuire à la qualité des soins et engendrer des situations de violence ou de maltraitance.

Outre le stress évident, il existe un risque souvent sous-estimé de maltraitance dite ordinaire, qui peut être comprise comme une étape préliminaire à des actes de violence graves, car elle dépasse insidieusement les limites et augmente le risque de situations qui dégénèrent. Ces mauvais traitements se manifestent par des négligences, des comportements grossiers ou des réactions impulsives et ne sont généralement pas intentionnels, mais résultent d'une frustration ou d'une surcharge de travail. Malheureusement, ils passent souvent inaperçus et sont parfois interprétés comme des réactions normales à des situations stressantes. Il est crucial de reconnaître ce risque afin d'offrir un soutien psychologique et pratique ciblé aux proches aidants et d'éviter ainsi que l'épuisement physique et émotionnel ne mette en péril la qualité de l'accompagnement et la relation entre les personnes aidantes et aidées.

Cherchez de l'aide à temps :

Modèle d'engagement de proches aidants dans une organisation d'aide et de soins à domicile

Comme nous l'avons exposé, les proches jouent un rôle central dans les soins à domicile et contribuent de façon significative à la prise en charge des personnes tributaires de soins – une tâche qui, pour de nombreux proches, pose parfois aussi des difficultés financières. Afin de reconnaître le travail des proches aidants et de leur permettre de bénéficier d'une sécurité financière, certaines organisations d'aide et de soins à domicile ont développé ces dernières années des modèles d'embauche de proches aidants.

Ce sujet a fait l'objet d'une attention particulière dans le cadre d'un arrêt du Tribunal fédéral rendu en 2019. Celui-ci établit que les proches aidants employés par une organisation d'aide et de soins à domicile disposant d'une autorisation d'exploitation correspondante peuvent facturer des prestations de soins de base – même sans formation formelle dans les soins. La condition est toutefois d'avoir suivi un cours d'auxiliaire de santé ou une formation équivalente au cours de la première année d'engagement. Les conditions générales de cette forme d'engagement seront à l'avenir fixées dans une annexe spécifique des contrats administratifs.

La possibilité d'employer des proches aidants existe, selon la jurisprudence du Tribunal fédéral, mais elle n'est pas obligatoire : chaque organisation d'aide et de soins à domicile décide individuellement si elle permet ce type d'engagement. De plus, les proches aidants ont la possibilité de continuer à travailler en tant qu'auxiliaire de santé après avoir cessé de s'occuper de leur proche, ce qui leur offre une perspective professionnelle à long terme dans le domaine des soins.

Ce modèle d'engagement combine la prise en charge habituelle par des proches avec le soutien professionnel d'une organisation d'aide et de soins à domicile et présente divers avantages tant pour les personnes tributaires de soins que pour celles qui les dispensent. Il s'agit en substance de permettre aux proches aidants qui jouent déjà un rôle central dans la prise en charge d'un membre de la famille d'être employés par une organisation d'aide et de soins à domicile :

- Les proches aidants bénéficient d'un contrat de travail avec des heures de travail réglementées, un salaire fixe et des cotisations de sécurité sociale.
- L'organisation de soins à domicile assume la responsabilité administrative et professionnelle, y compris la formation, l'assurance qualité et la coordination des soins.
- Le financement varie selon les cantons et est assuré par les caisses d'assurance-maladie, les prestations complémentaires ou d'autres assurances sociales.

Conformément au principe « l'ambulatoire avant le stationnaire », les proches sont plus que jamais sollicités dans le cadre des soins de santé – surtout à un âge avancé. Leur engagement n'est généralement pas rémunéré. Or cela met en péril à la fois leur santé et leur protection sociale en cas d'accident, de maladie ou de vieillesse. Dans le même temps, le souhait de nombreuses personnes âgées et atteintes de maladies chroniques de vivre chez elles de manière autodéterminée se heurte au manque de structures de prise en charge bien connectées entre elles pour les soins et l'aide à domicile, qui sont des prestations très chronophages. Les services d'aide et de soins à domicile élargissent certes leurs offres, mais on observe souvent un manque de personnel, surtout pour faire face à des maladies multiples de longue durée ou à un handicap. En conséquence, de nouveaux modèles de personnel sont nécessaires dans le domaine de la santé à domicile.

Le modèle d'engagement de proches aidants peut apporter une contribution importante à la reconnaissance et à la protection des soins informels et compléter judicieusement le système de soins ambulatoires. Cependant, compte tenu du potentiel élevé d'abus, une mise en œuvre minut sérieuse ieuse et contrôlée est indispensable pour garantir à long terme l'efficacité et la crédibilité de cette approche.

Conclusions

- Le soutien des proches aidants deviendra à l'avenir un élément incontournable de la prise en charge. Il est donc essentiel de surveiller de près les conditions-cadres et de veiller à les améliorer là où cela est nécessaire.
- Les situations de sursollicitation comportent des risques aussi bien pour les proches que pour les personnes aidées, qui peuvent entraîner une baisse de la qualité des prestations d'accompagnement ou de soins ou encore un surmenage et donc, une aggravation de la situation. Il est nécessaire de réfléchir à temps à ses propres besoins et possibilités, et de se tourner vers des offres de soutien.
- Les modèles d'engagement peuvent compléter utilement le système de prise en charge actuel. Il est toutefois nécessaire de veiller à une mise en œuvre sérieuse et contrôlée afin d'éviter d'éventuels abus.

Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Travail de fond & Politique
Autrices : Eliane Müller & Anna Celio-Panzeri

Pro Senectute Suisse
Lavaterstrasse 60
8027 Zurich
www.prosenectute.ch/politique
E-mail : innopol@prosenectute.ch

1re édition : septembre 2025

Avec ses documents de base, Pro Senectute Suisse traite des thèmes actuels de la politique de la vieillesse et les met en perspective. Pro Senectute Suisse s'engage à utiliser un langage non discriminatoire.

Pro Senectute Suisse
Lavaterstrasse 60
Case postale
8027 Zurich

Téléphone 044 283 89 89
info@prosenectute.ch
www.prosenectute.ch