

# Auxiliaire de vie : À la recherche du duo idéal

Subtile alchimie que celle de la relation avec un auxiliaire de vie... Qu'en attendent les personnes en situation de dépendance ? Quelle est la part de l'aidant et celle de la personne aidée dans la qualité ou l'échec de ce cheminement commun ? La parole à quelques témoins.

Bénédicte Haquin



L'HUMANITÉ ET L'ÉCOUTE SONT ESSENTIELLES



**Delphine,**  
dont le père, 75 ans, souffre de la maladie de Steinert

“

Mon père vit seul chez lui. J'ai eu beaucoup de difficultés avec les infirmières ou aides-soignantes qui assurent ses soins : certaines insistaient pour que je le mette dans un institut, d'autres étaient autoritaires, ne lui laissant aucun pouvoir de décision... En revanche, j'ai eu la chance de trouver une auxiliaire de vie formidable. Elle vient deux heures par jour pour faire le ménage, préparer ses repas, l'aider dans les gestes du quotidien, et je prends le relais le soir et le week-end. Entre eux, une vraie relation s'est nouée. Elle le considère un peu comme son grand-père et, quand elle arrive, il sourit – chose rare dans son cas. Elle n'a aucune formation au métier d'auxiliaire de vie, mais elle est humaine, à l'écoute, et c'est l'essentiel. Elle ne le presse pas, sait trouver les mots pour lui faire accepter des choses un peu difficiles, n'insiste pas quand c'est inutile... De plus, elle est autonome et je lui fais totalement confiance. Je ne lui impose rien, on prend toutes les décisions ensemble. Son arrivée a été une vraie bouffée d'air.

”

ACCOMPAGNER, ET PAS SEULEMENT AIDER



**Francis,**  
73 ans, atteint de dystrophie facio-scapulo-humérale

“

Les auxiliaires de vie exercent un super métier, qui m'a aidé à accomplir mon projet de vie et à travailler jusqu'à 65 ans. Pour moi, la relation aidé/aidant ressemble à celle d'un couple : aucun des deux n'est tout blanc ou tout noir. La personne aidée doit aider l'aidant à l'aider : le respecter, essayer de le comprendre, l'accepter tel qu'il est, lui faire confiance. Pour l'aidant, l'idéal est de choisir ce métier, si ce n'est par vocation, au moins par intérêt, et non par défaut. Je ne suis pas qu'un estomac à remplir, j'ai besoin d'empathie, d'échanges... Le distinguo entre aide et accompagnement se situe là. Il ne suffit pas d'aider une personne en situation de handicap. Pour lui apporter du bien-être, il faut l'accompagner. C'est un métier qui requiert plus de savoir-être que de savoir-faire. Hélas, il est peu attractif, car la société ne reconnaît pas son importance pour notre bien-être, et sa rémunération n'est pas à la hauteur des compétences attendues. Alors, les accompagnants restent des perles rares...

”

POUVOIR RESTER SOI-MÊME



**Tina,**  
42 ans, atteinte d'amyotrophie spinale

“

Je n'ai pas besoin ni envie d'une présence quotidienne : je suis aidée sept heures par semaine – concentrées sur deux jours. Je n'ai jamais vraiment eu de difficultés avec mes auxiliaires de vie, même s'il m'est arrivé, parfois, de tomber sur quelqu'un avec qui le courant ne passe pas. Dans ce cas, comme je suis encore assez autonome, je me passais de ses services le temps que l'association m'envoie quelqu'un d'autre. Et lorsque j'ai trouvé la bonne personne, j'exige que ce soit toujours elle qui intervienne. Accueillir un tiers chez soi ne doit pas être une contrainte. Il faut pouvoir rester soi-même, être en confiance. Par exemple, on a souvent du mal à demander de l'aide, à avouer qu'on n'y arrive pas. Une bonne auxiliaire de vie anticipe vos besoins. Personnellement, j'ai eu la chance de rencontrer des perles. L'une d'elles, qui m'a aidée pendant dix ans, est devenue une amie. Mon aidante, c'est ma béquille, mon lien social. Pour moi, il est essentiel d'avoir une vraie relation avec elle.

”

LE LIEN AFFECTIF EST IMPORTANT



**Franck,**  
47 ans, atteint d'une myopathie des ceintures

“

Mon auxiliaire de vie principale m'accompagne depuis bientôt onze ans, c'est une véritable amie. On se voit en dehors de ses heures : un soir par semaine, nous nous invitons chez elle ou chez moi. On va aussi au concert, au théâtre... J'ai également eu des relations amicales avec plusieurs des auxiliaires de vie qui l'ont précédée. Ce lien affectif est très important à mes yeux. Chez moi, je veux qu'il y ait de la joie, des sourires, des rires. C'est ma source d'énergie. Et j'essaie de prendre soin de mes auxiliaires de vie. Par exemple, j'ai fait faire tous les agencements nécessaires dans la maison pour qu'elles ne se fassent pas mal au dos et je ne leur donne jamais d'ordres. On est une équipe, on travaille ensemble. En cas de problème, il suffit de s'écouter l'un l'autre, on trouve toujours une solution.

”

TROUVER DES PROFESSIONNELS DE QUALITÉ



**Louis,**  
28 ans, atteint d'une myopathie de Becker

“

Quand j'étais étudiant, j'ai fait appel à des services d'aide à domicile, mais, souvent, les intervenants n'étaient pas fiables et leur encadrement laissait à désirer. L'approche était plus compassionnelle que professionnelle. D'où l'idée de créer une société d'aide à domicile. Nous sommes surtout spécialisés dans la grande dépendance. De ce fait, les auxiliaires de vie ont des volumes d'heures importants, et travaillent seulement chez deux ou trois personnes, toujours les mêmes. Le soir et le week-end, nous faisons aussi appel à des étudiants en soins infirmiers, médecine ou pharmacie, très investis. Mais on travaille dans l'humain et il peut toujours y avoir des problèmes relationnels.

”

## Comment choisir un prestataire d'aide à domicile ?

- Se renseigner sur le type de structure
- Demander une liste auprès de la mairie, du centre communal d'action sociale, de la MPDH ou consulter des plateformes comme Agevillage, l'UNA ou Handéo, qui recense des prestataires labellisés « Cap'Handéo » : [www.handeo.fr/cap-handeo/annuaire](http://www.handeo.fr/cap-handeo/annuaire)
- Se renseigner auprès du Service Régional ou de la Délégation de l'AFM-Téléthon
- Définir ses besoins et faire attention à la disponibilité et à l'écoute apportées
- Contacter plusieurs services pour comparer les prix et prêter attention aux références du service

Pour aller plus loin : [www.afm-telethon.fr/quel-service-prestataire-choisir-6098](http://www.afm-telethon.fr/quel-service-prestataire-choisir-6098)

