

Personne proche aidante

Guide pratique

**'espace
proches,**
nous vous aidons à aider

Informations et conseils:

**Hotline cantonale
0800 660 660**

À quoi sert ce guide ?

Ce guide est gratuit. Il donne des conseils et des informations sur les aides disponibles pour les personnes proches aidantes ou proches aidées résidant dans le canton de Vaud.

Vous pouvez obtenir ce guide en écrivant un email à :
procheaidant@vd.ch

Vous pouvez télécharger ce guide sur le site internet suivant :

www.vd.ch/proche-aidants > Publications



Département de la santé et de l'action sociale (DSAS)

Direction générale de la cohésion sociale
(DGCS)

Bâtiment administratif de la Pontaise
Avenue des Casernes 2
1014 Lausanne
procheaidant@vd.ch
www.vd.ch/proches-aidants

© DSAS Vaud, août 2026, 11^e édition
Graphisme Agence NOW*

Pour faciliter la lecture de cette brochure, le masculin générique est utilisé tant pour désigner les femmes que les hommes.

	Préface	
I.	Introduction	5
II.	Aider sans vous oublier	12
III.	Les soutiens disponibles	16
IV.	Les aides financières	34
V.	Vos droits et devoirs	38
VI.	Bibliographie	46

Préface



Au cours de sa vie, toute personne peut devenir proche aidante. En Suisse, une personne sur quatre s'occupe régulièrement d'un proche malade, âgé ou en perte d'autonomie. Que ce soit pour organiser le quotidien de la personne assistée, gérer son administration et ses finances, faire son ménage, lui prodiguer des soins ou lui tenir compagnie.

Le risque de s'épuiser est grand. Vous vous sentez fatigué ? Vous vous isolez de plus en plus ? Votre engagement devient de plus en plus lourd pour vous ? Le Canton de Vaud finance différents types d'aides pour vous soutenir et vous soulager. Cette brochure détaille les offres à disposition.

Des bénévoles ou des professionnels peuvent par exemple vous remplacer pour vous laisser le temps de vous reposer. D'autres services vous écoutent, vous conseillent et proposent des aides adaptées à vos besoins. Cette brochure informe aussi sur les aides financières et oriente les jeunes aidants entre 10 et 25 ans – car oui, de nombreux mineurs doivent prêter assistance au quotidien, par exemple à un parent.

Je tiens à vous remercier sincèrement pour votre engagement précieux auprès de votre ou vos proches. Votre temps et votre investissement sont essentiels pour la personne aidée – et pour la société. Ce que vous faites, le dispositif socio-sanitaire ne pourrait pas le faire à votre place.

Vous êtes irremplaçable – mais vous ne devez pas porter le poids de votre engagement tout seul. N'hésitez pas à demander du soutien.

A stylized black ink signature, likely of Roger Nordmann, consisting of a large 'R' followed by a horizontal line.

Roger Nordmann

**Chef du Département de la santé
et de l'action sociale**

I. Introduction

La personne proche aidante

Une personne proche aidante aide régulièrement quelqu'un de son entourage. Par exemple un parent malade, un enfant en situation de handicap ou un voisin en fin de vie. Cette aide peut durer quelques mois ou plusieurs années.

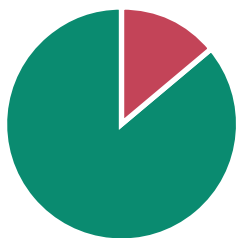
Une personne proche aidante apporte son soutien à la maison et dans des lieux de soins. Elle contribue à préserver la dignité, l'autonomie, l'indépendance et la vie sociale d'un proche. Elle aide aussi le proche à se sentir rassuré.

Elle assume des tâches dans différents domaines de la vie quotidienne.

Par exemple :

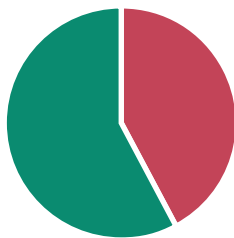
- ➔ Elle aide la personne dans ses activités de tous les jours.
- ➔ Elle suit son état de santé et ses rendez-vous médicaux.
- ➔ Elle fait le ménage et entretient son logement.
- ➔ Elle organise les prestations nécessaires pour permettre à la personne aidée de vivre chez soi.
- ➔ Elle s'occupe des finances et des démarches administratives.
- ➔ Elle soutient, réconforte et encourage.

En 2022 dans le canton de Vaud, **117'000 personnes** âgées de 15 ans et plus étaient proches aidantes. La moitié d'entre elles n'habitaient pas avec la personne aidée.



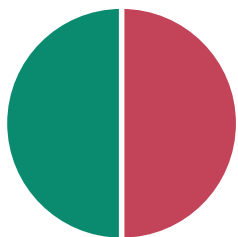
18%

de la population vaudoise



58% | 42%

de femmes d'hommes



50%

ont entre 40 et 64 ans



61%

sont en emploi

Aider un proche est normal pour beaucoup de personnes. Cette expérience peut être enrichissante et apporter des moments de joie et de fierté.

Mais les responsabilités assumées comportent des risques pour la personne proche aidante. En particulier pour sa santé, sa vie sociale, sa vie de famille, sa formation ou son activité professionnelle.

Travailler et aider en même temps

Trouver un équilibre entre travail, vie privée et rôle de personne proche aidante est nécessaire.

Depuis 2021, une loi fédérale prévoit :

- ➔ un congé payé de 14 semaines au maximum pour les parents d'un enfant gravement malade ou accidenté ;
- ➔ un congé payé de courte durée pour s'occuper d'un proche malade, accidenté ou ayant perdu son autonomie. Ce congé est de 3 jours par cas et de 10 jours au maximum par an.

i www.vd.ch/proches-aidants > Aides financières et congés pour personnes proches aidantes

Une entreprise suisse sur cinq est concernée par des situations de proche aidance. Le soutien de l'entreprise est important pour prévenir les risques d'épuisement, de maladie et d'absence.

Vous vous demandez comment concilier travail et engagement comme personne proche aidante ? Vous trouverez des informations pratiques sur le site internet **Info Work Care** et sur le site internet du Canton de Vaud.

i www.info-workcare.ch

i www.vd.ch/proches-aidants > Aides financières et congés pour personnes proches aidantes

Être engagé comme personne proche aidante

Une personne proche aidante peut être employée par une organisation de soins à domicile privée (OSAD) pour procurer des soins de base généraux à son proche.

Par exemple :

- Bander les jambes.
- Prévenir et soigner les lésions de la peau consécutives à un traitement.
- Refaire le lit, installer la personne dépendante, l'aider aux soins d'hygiène, à s'habiller et à s'alimenter.

L'employeur est responsable de l'engagement de la personne proche aidante, de son suivi professionnel et de sa rémunération. Il doit respecter les obligations légales qui lui incombent (loi sur le travail et assurances sociales). L'employeur facture les soins effectués à l'assurance-maladie et utilise cet argent pour verser un salaire à la personne concernée. L'assurance-maladie rembourse l'employeur pour les soins effectués au tarif horaire fédéral uniforme de 52,60 francs. Ensuite, l'employeur verse un salaire à la personne proche aidante selon ses propres barèmes.

Le salaire que la personne proche aidante perçoit doit être déclaré fiscalement. Quand la personne proche aidante ou la personne aidée bénéficie des aides financières, elle doit informer les organismes qui versent ces aides. En fonction du niveau de salaire, une réévaluation du droit aux aides financières sera parfois nécessaire.



Informations et conseils:
Hotline cantonale
d'Espace Proches
0800 660 660

*“ Je m'occupe de
ma maman en même temps
que mes cours...” ”*

Être jeune et aider un proche

Un enfant sur douze âgé de 10 à 15 ans aide régulièrement un proche. Cette situation fait partie du quotidien et est parfois considérée comme normale. Mais ce rôle est difficile. Il peut être stressant et fatiguant.

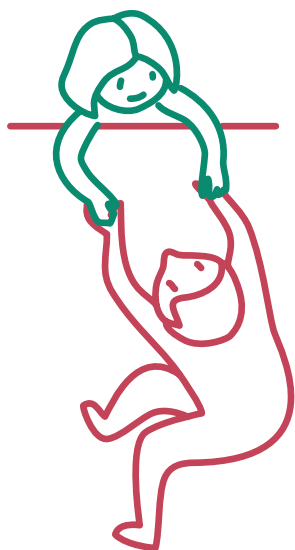
Vous vous éloignez de vos amis ? Vous manquez des cours à l'école et avez des difficultés pour vous concentrer ? Vous dormez mal ou vous ne vous sentez pas bien dans votre peau ?

La fondation **As'trame** propose un soutien pour les jeunes qui vivent des situations difficiles, comme la maladie ou le décès d'un proche.

 www.astrame.ch

L'Association Enfants Aidants organise des groupes de soutien pour les enfants aidants. Elle propose aussi un parrainage pour les jeunes qui vivent avec une personne atteinte d'une maladie psychique.

 <https://enfants-aidants.ch>



“ L'épuisement physique et psychique est le risque le plus important pour les personnes proches aidantes.

Prendre conscience du temps consacré à un proche permet de mieux vous organiser et de trouver un équilibre dans la relation. ”

II. Aider sans vous oublier

Aider une personne proche demande un engagement important. Vous assumez de nombreuses tâches, parfois de jour comme de nuit, et vous adaptez en permanence votre organisation. Vous vivez des émotions fortes et du stress au quotidien. Vous pouvez oublier de vous reposer et vous risquez progressivement de vous retrouver en situation d'épuisement.

Comprendre le stress

Le stress est une réaction normale du corps. Il permet de mobiliser de l'énergie rapidement pour décider et agir dans une situation difficile ou exigeante. Quand le stress s'accumule ou dure longtemps, retrouver un équilibre dans votre vie peut devenir de plus en plus difficile.

Quatre situations favorisent le stress en particulier :

- Vivre une situation nouvelle.
- Avoir peu de contrôle sur une situation.
- Faire face à des imprévus.
- Ressentir le jugement et les remises en question d'autres personnes.

Identifier les situations stressantes de votre quotidien peut vous aider à prendre du recul et à trouver des solutions, en vous accordant du temps et en demandant de l'aide.

Repérez les signes d'épuisement

Reconnaître vos limites ou vous autoriser à prendre du temps pour vous est parfois difficile. Dans ce contexte, la fatigue peut s'installer petit à petit et passer inaperçue.

Certains signes annoncent déjà une surcharge et un possible épuisement.

Par exemple :

- changements d'humeur, colère ou tristesse inexplicables ;
- impatience, découragement et difficulté à vous concentrer ;
- baisse de vos défenses immunitaires ;
- douleurs musculaires, maux de tête et vertiges ;
- troubles de l'appétit, du sommeil et de la respiration ;
- anxiété durable et sentiment de ne plus y arriver ;
- désintérêt pour des activités habituellement appréciées ;
- mise à distance de votre entourage.

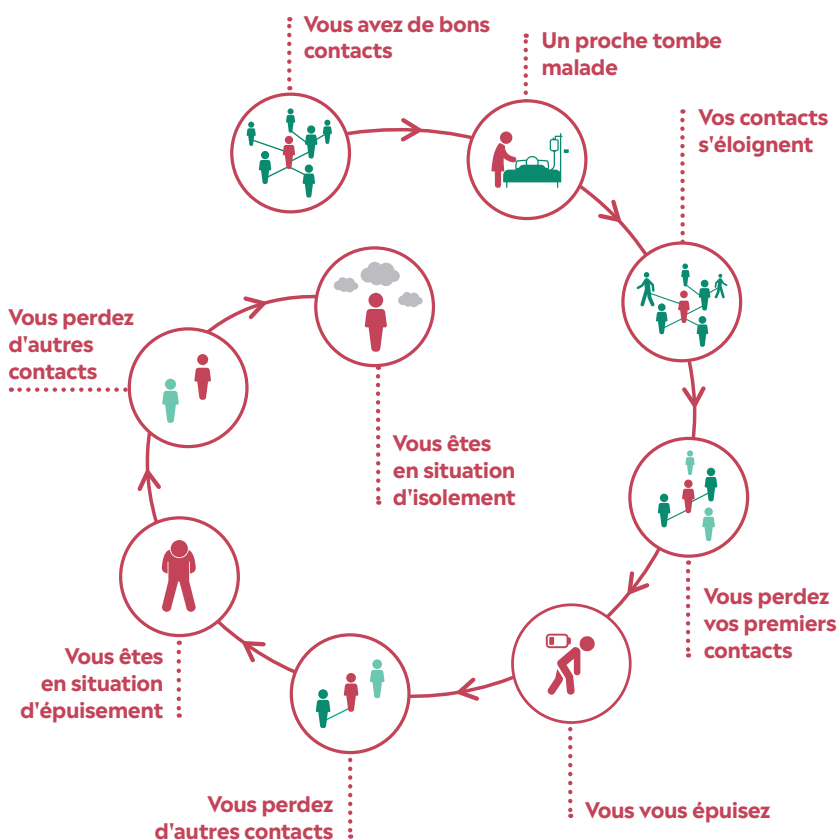
Tout le monde ne réagit pas de la même manière au stress et certaines personnes s'épuisent plus vite que d'autres. Mais **une personne proche aidante ne peut pas tout faire toute seule et tout le temps.**

Apprendre à reconnaître les signes de surcharge est important dès le début d'une relation d'aide pour réagir à temps et demander de l'aide. Si vous ne faites pas attention à ces signes, vous risquez aussi d'avoir des problèmes au travail et sur le plan financier. Vous risquez en plus de négliger la personne aidée et d'avoir des gestes inadaptés envers elle.

Repérez le processus d'isolement

Si vous vous sentez coupable de ne pas en faire assez pour votre proche, vous aurez tendance à mettre de côté votre entourage et vos loisirs. De plus, quand votre engagement auprès d'un proche est intense et dure longtemps, votre entourage peut lui aussi s'éloigner de vous. En l'absence d'aide extérieure, le risque d'isolement est important.

Plus vous vous engagez, plus vous vous épuisez, plus vous vous isolez. Ce processus s'installe de manière discrète et agit comme une **spirale négative**. Comprendre ce processus peut vous aider à repérer et à prévenir le risque d'isolement dès les premiers signes. Le graphique ci-dessous illustre les différentes étapes de ce processus.



Accordez-vous du temps

Pour tenir sur la durée, vous devez penser à vous. Conservez votre vie sociale, reposez-vous et mangez de manière régulière et équilibrée. Cela ne signifie pas en faire moins pour votre proche, mais rechercher un équilibre bénéfique pour tout le monde.

Des moments simples peuvent vous aider à vous ressourcer. Par exemple:

- ➔ Boire un café avec des proches.
- ➔ Faire une sieste.
- ➔ Jouer avec vos enfants.
- ➔ Aller vous promener.

Demandez de l'aide

Vous pouvez aussi faire appel à un **service de relève**, à un service d'**aide et de soins à domicile**, à une solution d'**accueil temporaire**, à un **soutien psychologique**, ou encore à un **groupe d'entraide**. Prendre une ou plusieurs journées pour vous est alors plus facile.

i **Contacts de différentes organisations de soutien**: page 16.

N'attendez pas d'être en situation d'épuisement ou d'isolement pour demander de l'aide. Consultez votre médecin, un psychologue ou un autre spécialiste de la santé pour vous protéger et protéger votre proche.

Vous souhaitez aller plus loin et découvrir d'autres conseils pour prendre soin de vous tout en accompagnant une personne proche?

Consultez le document **Proche aidant-e, un carnet pour vous**.

Ce document contient des témoignages, des réflexions et des propositions d'activités. Vous pouvez le télécharger gratuitement depuis le site internet du Canton de Vaud ainsi qu'un Questionnaire pour faire le point, vous aider à mieux comprendre votre quotidien et à identifier des solutions.

i **www.vd.ch/proche-aidants** > Publications

III. Les soutiens disponibles

Demander et accepter de l'aide, c'est identifier et reconnaître vos limites et vos besoins. Plus tôt vous faites appel à du soutien, plus vite vous évitez des situations difficiles et de crise. Vous faites aussi l'expérience de nouvelles relations de confiance.

Les personnes proches aidantes peuvent recevoir différents types de soutien :



Les pages suivantes présentent différents services de soutien. La plupart de ces services sont gratuits grâce à des subventions de l'État de Vaud.

Informations, conseils et orientation

Espace Proches est une porte d'entrée vers le réseau vaudois d'organismes de soutien aux personnes proches aidantes. L'équipe d'Espace Proches répond aux questions, informe et oriente les personnes proches aidantes et leur entourage vers les aides et les prestations adaptées à chaque situation.

Subventionné par l'État de Vaud, Espace Proches propose notamment :

- une hotline pour répondre aux questions ;
- des entretiens de conseil selon les besoins ;
- des actions d'information et de sensibilisation.

Les prestations s'adressent aussi aux personnes qui travaillent dans l'accompagnement ou qui sont en contact avec des personnes proches aidantes : domaines de la santé, du social, des ressources humaines, de l'éducation, de la formation et d'autres secteurs.

 **www.espaceproches.ch**
info@espaceproches.ch
0800 660 660



Accompagnement à domicile

Différentes organisations proposent des services d'accompagnement à domicile payants. Certains services prévoient des tarifs en fonction de votre revenu ou pouvant être pris en charge par certaines aides financières. N'hésitez pas à vous renseigner.

i **Contacts de différents services de conseil social :** page 34.

Aide et soins à domicile

Services destinés aux personnes temporairement ou durablement dépendantes à la suite d'une maladie, d'un accident ou d'un handicap.

Les **centres médicaux-sociaux (CMS)**, les organisations privées de soins à domicile (OSAD) et les infirmières indépendantes proposent de nombreux services.

Par exemple :

- soins d'hygiène et de confort quotidien ;
- soins infirmiers ;
- aide au ménage ;
- repas à domicile ;
- sécurité à domicile ;
- moyens auxiliaires ;
- transports et mobilité.

Vous trouverez tous les contacts sur :

i **www.vd.ch** > Santé, soins et handicap > Vivre à domicile > L'aide et les soins à domicile

i **www.cms-vaud.ch** > Nos prestations > Soutien pour la vie quotidienne

Relève professionnelle à domicile

Des personnes formées et encadrées par un service professionnel viennent à domicile pour vous remplacer.

Pro Infirmis

Pour les personnes en situation de handicap.

 **www.proinfirmis.ch** > Prestations > Vaud
vaud@proinfirmis.ch
058 775 34 34

Alzheimer Vaud

Pour les personnes atteintes de troubles de la mémoire.

 **www.alzheimer-vaud.ch**
secretariat@alzheimer-vaud.ch
021 324 50 40

Fondation Pro-XY - Fondation pour les proches aidants

Pour les adultes malades ou âgés.

 **www.pro-xy.ch**
pro-xy@pro-xy.ch
021 646 83 93

Service Parents-Rescousse de la Croix-Rouge vaudoise

Pour les parents malades ou indisponibles temporairement devant faire garder leur enfant.

 **www.croixrougevaudoise.ch** > J'ai besoin d'aide >
Parents-Rescousse
info@croixrougevaudoise.ch
021 340 00 80

Présence bénévole à domicile

Des personnes bénévoles formées viennent à domicile pour vous remplacer. Grâce à ce service, vous pouvez prendre du temps pour vous et vous ressourcer.

Service de relève à domicile de la Croix-Rouge vaudoise

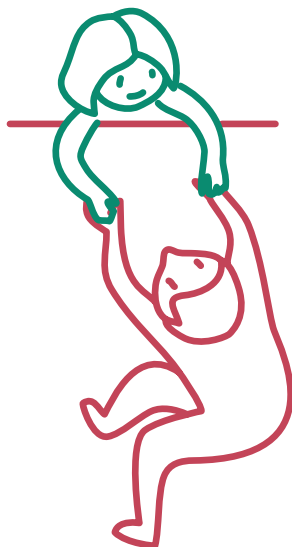
Pour les personnes malades vivant à domicile.

❶ www.croixrougevaudoise.ch > J'ai besoin d'aide > Relève bénévole
pour proches aidant-e-s
benevolat@croixrougevaudoise.ch
021 340 00 99

Service Accompagner la Vie de la Croix-Rouge vaudoise

Pour les personnes en fin de vie vivant à domicile ou en institution.

❶ www.croixrougevaudoise.ch > J'ai besoin d'aide > Accompagner la vie
benevolat@croixrougevaudoise.ch
021 340 00 99



Accueil temporaire

Pour les personnes en situation de handicap

Des possibilités d'accueil temporaire existent dans des structures d'hébergement.

Association vaudoise des organisations privées pour personnes en difficulté (AVOP)

Consultez les descriptifs des institutions membres pour connaître les possibilités d'accueil.

 www.avop.ch > Institutions
021 621 89 30

Les unités d'accueil temporaire (UAT)

Les unités d'accueil temporaire prennent le relais de parents d'enfant en situation de handicap pendant une courte période.

 www.vd.ch > Formation > Enseignement obligatoire et pédagogie spécialisée > Unité d'accueil temporaire

Pour les personnes âgées

Les centres d'accueil temporaires (CAT) prennent en charge les personnes aidées pendant une ou plusieurs journées.

Un court séjour en établissement médico-social (EMS) peut aussi vous offrir un répit de plus longue durée. La durée maximale est de 30 jours par an au maximum, à prendre en une ou plusieurs fois.

Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO)

Région La Côte

www.rslc.ch
brio@rslc.ch
021 822 43 23

Région Lausanne

www.rsrl.ch
brio@rsrl.ch
021 341 72 50

Région Nord Broye

www.rsnb.ch
brio@rsnb.ch
024 424 11 00

Région Haut-Léman

www.rshl.ch
brio@rshl.ch
021 960 19 19

Votre médecin peut aussi vous renseigner sur ces services.

Écoute et soutien

Accompagnement et carte d'urgence

Les **centres médicaux-sociaux (CMS)** et leurs équipes spécialisées pour les personnes proches aidantes offrent des prestations gratuites. Elles soutiennent et écoutent sans jugement. Les personnes proches aidantes reçoivent :

- des informations ;
- des conseils personnalisés ;
- un appui pour trouver les aides au bon moment et faciliter le quotidien.

Si un jour vous devez faire face à une urgence médicale, familiale ou professionnelle et ne pouvez pas vous occuper de votre proche, préparez cette situation à l'avance.

Le CMS peut vous aider à organiser la prise en charge de votre proche en cas d'absence imprévue. Communiquez-lui les informations utiles pour organiser les aides nécessaires. Vous recevrez ensuite une **carte d'urgence à porter sur vous**.

Cette offre est accessible à toutes les personnes proches aidantes, clientes ou non d'un CMS.

i www.cms-vaud.ch > Nos prestations
> Soutien social et psychosocial
> Soutien aux proches aidant-e-s
prochesaidants@avasad.ch
0848 822 822



Consultations psychologiques

La **consultation psychologique pour proches aidants (CPA)** s'adresse à toute personne, famille ou personne proche aidante. Ce service confidentiel peut vous aider à améliorer votre quotidien quand :

- ➔ Vous souhaitez prendre soin d'une personne proche.
- ➔ Vous faites face à de la fatigue, de la tristesse, de l'inquiétude ou d'autres difficultés.
- ➔ Vous cherchez à améliorer la communication avec votre proche.
- ➔ Vous souhaitez surmonter les tensions liées à l'aide apportée.

i Consultation - Région Lausanne

www.chuv.ch/cpa

cpa-supaa.centre@chuv.ch

021 314 01 65 (8h-12h et 14h-17h du lundi au vendredi)

i Consultation - Région La Côte

<https://reseau-sante-lacote.ch> > Nos offres > Consultation Proches Aidant-es - CPA

cpa@rslc.ch

021 822 43 23 (8h30-12h et 13h30-17h00 du lundi au jeudi)

i Consultation - Région Nord Broye

<https://reseau-sante-nord-broye.ch> > Nos offres > Consultation Proches Aidant-es - CPA

cpa@rsnb.ch

024 424 11 00 (8h-12h et 13h30-17h du lundi au vendredi)

i Consultation - Région Haut-Léman

<https://reseau-sante-haut-leman.ch> > Nos Offres > Consultation Proches Aidant-es - CPA

cpa@rshl.ch

021 967 22 80 (8h-12h et 13h30-17h00 du lundi au jeudi, 8h-12h et 13h30-16h30 le vendredi)

Pour toutes les personnes proches aidantes

L'**Association de proches aidants** vous permet de rencontrer d'autres personnes qui sont ou ont été proches aidantes. Vous pouvez partager vos expériences, vous soutenir mutuellement et développer des projets communs.

 **www.proches-aidants.ch**
info@proches-aidants.ch
0800 77 88 00

Pour les proches de personnes en situation de handicap

Pro Infirmis conseille et soutient les proches de personnes en situation de handicap. Cette organisation propose plusieurs services dans le canton de Vaud, par exemple :

- ➔ conseil social pour besoins spéciaux de la petite enfance (BSPE) destiné aux parents d'enfants de 0 à 7 ans;
- ➔ conseil social pour adultes;
- ➔ conseil spécialisé en assistance;
- ➔ relève à domicile pour mineurs (Phare Mineurs) et pour adultes (Phare Adultes);
- ➔ formation à la vie autonome, accompagnement à domicile.

 **www.proinfirmis.ch** > Prestations > Vaud
vaud@proinfirmis.ch
058 775 34 34
058 775 32 00 pour le Conseil social BSPE

 **www.info-handicap.ch**

Pro Infirmis Vaud a développé ce site internet pour les personnes en situation de handicap dans le canton de Vaud. Ce site informe sur différents thèmes de la vie quotidienne et est aussi utile pour vous.

D'autres organisations actives dans le domaine du handicap, souvent membres de **Forum Handicap Vaud**, proposent des camps de vacances, des week-ends et des loisirs adaptés.

❶ www.fhvd.ch > Membres

Autres soutiens spécifiques

La **Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)** écoute et soutient les proches d'une personne atteinte d'un cancer. Cette organisation peut vous appuyer au niveau administratif et financier pour faciliter votre organisation familiale. La Ligue vaudoise contre le cancer organise aussi des conférences et des cours ouverts à toutes et à tous.

❶ <https://vaud.liguecancer.ch>
info@lvc.ch
021 623 11 11

L'**Association romande des familles d'enfants atteints d'un cancer (ARFEC)** accompagne les familles pendant et après un traitement. Cette organisation propose différentes formes de soutien :

- ➔ aide financière pour les frais de déplacement, de repas ou de séjour liés à une hospitalisation;
- ➔ aide morale à travers un accompagnement individuel et des
- ➔ rencontres entre parents;
- ➔ défense des intérêts des familles auprès des autorités et des assurances.

❶ www.arfec.ch
contact@arfec.ch
021 653 11 10

L'**Association Intervalle** propose un hébergement pour les parents d'enfants hospitalisés ou soignés à Lausanne.

 **www.association-intervalle.ch**
info@association-intervalle.ch
021 312 48 00

Les équipes professionnelles de **ciao.ch** et **ontécoute.ch** répondent aux questions des jeunes dans une multitude de domaines.

 **www.ciao.ch**
Pour les jeunes de 11 à 20 ans

 **www.ontecoute.ch**
Pour les jeunes de 18 à 25 ans

Santépsy met à votre disposition des informations, des outils, des ressources et des conseils dans le domaine de la santé mentale.

 **www.santepsy.ch**

Quand un conflit survient au CHUV, l'**Espace de médiation entre patients, proches et professionnels** offre un lieu sécurisé pour échanger autour d'une expérience difficile.

❶ **www.chuv.ch** > *Pratique > Espace de médiation*
021 314 08 08

FoRom écoute vous conseille sur la manière d'aider une personne malentendante. Cette fondation s'engage aussi pour limiter les conséquences de la perte auditive sur les relations personnelles, familiales et professionnelles.

❶ **www.ecoute.ch**
info@ecoute.ch
0800 614 614

Pro Mente Sana défend les intérêts et les droits des personnes en situation de handicap psychique. L'association informe, offre des conseils psychosociaux et juridiques, et oriente vers des ressources adéquates.

❶ **www.promentesana.org**
info@promentesana.org
0840 000 061 *pour le service juridique*
0840 000 062 *pour le service psychosocial*

Pro Senectute Vaud soutient les personnes âgées et leurs proches. L'association informe, oriente, conseille et accompagne pour préserver l'autonomie, la qualité de vie et la participation des personnes âgées à la société.

❶ **www.vd.prosenectute.ch**
info@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

Info Seniors Vaud est un service d'information géré par Pro Senectute Vaud dans le domaine du social et de la santé. Ce service s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus et à leurs proches pour toute question en lien avec la retraite.

 **www.infoseniorsvaud.ch**
info@infoseniorsvaud.ch
021 641 70 70

Formation

L'Association de proches aidants propose une formation en ligne intitulée **Aider sans (s') oublier**. Vous pouvez suivre les différents modules depuis votre domicile. La formation coûte 20 francs.

 **www.proches-aidants.ch** > *Formation en ligne*
info@proches-aidants.ch
0800 77 88 00

Le cours **EVIVO** s'adresse aux personnes atteintes d'une maladie chronique et à leurs proches. Ce cours vous propose des outils pour renforcer votre capacité à vivre votre quotidien de façon plus positive. Le cours coûte 100 francs.

 **www.diabetevaud.ch** > *Vivre avec le diabète > Cours EVIVO*
info@diabetevaud.ch
021 657 19 20

Groupes d'entraide

Différentes organisations proposent des rencontres pour les personnes proches aidantes. Vous pouvez échanger avec d'autres personnes, partager vos expériences et obtenir des informations sur un thème précis. Trouver un groupe d'entraide :

<https://www.infoentraidevaud.ch/vaud/fr.html>

entraide@benevolat-vaud.ch

021 313 24 04

Groupes animés par des équipes professionnelles

Alzheimer Vaud

www.alzheimer-vaud.ch

secretariat@alzheimer-vaud.ch

021 324 50 40

Association Boulimie Anorexie

www.boulimie-anorexie.ch

info@boulimie-anorexie.ch

021 329 04 22

Association vaudoise Tocs Passerelles

www.tocspasserelles.ch

079 414 80 36

Consultations de Chauderon - Psychiatrie générale (CHUV)

www.chuv.ch/fr/fiches-psy/consultations-de-chauderon

021 314 00 50

Insieme Vaud - Association vaudoise de parents et de personnes concernés par le handicap mental

insiemevaud.ch

info@insiemevaud.ch

021 341 04 20

i Service de médecine des addictions (CHUV)

www.chuv.ch/fr/fiches-psy/service-de-medecine-des-addictions-sma
021 314 84 00

Groupes animés par des bénévoles

i Addiction Suisse

www.proches-et-addiction.ch
info@addictionsuisse.ch
021 321 29 11

i Al-Anon - Dépendance à l'alcool

www.alanon.ch
info@alanon.ch
0848 848 833

i Association ALaLimite - Troubles de la personnalité borderline

<https://associationalalimite.jimdofree.com>
associationalalimite@outlook.com
078 632 58 08

i Association de proches aidants (en collaboration avec la Fondation Pro-XY)

www.proches-aidants.ch
info@proches-aidants.ch
0800 77 88 00

i Autisme Suisse Romande

www.autisme.ch
secretariat@autisme.ch
021 646 56 15

i Cerebral Vaud - Pour les personnes porteuses d'une paralysie cérébrale ainsi que leurs proches

www.cerebralvaud.ch
info@cerebralvaud.ch
021 691 96 83

i Epi-Suisse - Organisation de patients pour les personnes atteintes d'épilepsie et leurs proches

www.epi-suisse.ch
info@epi-suisseromande.ch
021 729 16 85

i Fondation As'trame Vaud - Soutien aux enfants en deuil

www.astrame.ch
info@astrame.ch
021 648 56 56

i Fragile Vaud - Pour les personnes avec une lésion cérébrale et leurs proches

www.fragile.ch/fr/valud
valud@fragile.ch
021 329 02 08

i Groupe Romand de Parents d'Enfants Diabétiques (GRPED)

www.grped.ch
info@grped.ch
024 435 10 22

i Info-Entraide Vaud - Bénévolat Vaud

www.infoentraidevalud.ch
entraide@benevolat-valud.ch
021 313 24 04

i Jardin des Parents - Soutien à la parentalité

www.rdv-des-parents.ch
info@jardin-des-parents.ch
078 669 51 59

i Le Graap-Fondation - Groupe d'accueil et d'action psychiatrique

www.graap.ch
info@graap.ch
021 643 16 00

❶ L'îlot - Association de proches de personnes souffrant de troubles psychiques

www.lilot.org

info@lilot.org

021 588 00 27

❷ Parkinson Suisse

www.parkinson.ch/fr

info@parkinson.ch

021 729 99 20

“ Des services bénévoles et professionnels peuvent vous soutenir. N'attendez pas et demandez du soutien dès le début de la relation d'aide! ”

IV. Les aides financières

Accompagner un proche à domicile entraîne des coûts, parfois sur une longue durée. Selon votre situation, votre proche ou vous pouvez avoir droit à des aides financières.

Un résumé des aides financières est disponible à l'adresse suivante:

i www.vd.ch/proches-aidants > Aides financières utiles aux proches aidants et congé pour proches aidants en emploi > Résumé des aides fédérales et cantonales

Nous vous conseillons de prendre **rendez-vous avec un service de conseil social**. Par exemple:

Pour les proches de personnes en situation de handicap

i **Pro Infirmis**
www.proinfirmis.ch > Prestations > Vaud
vaud@proinfirmis.ch
058 775 34 34

Pour les proches de personnes suivies par le CMS

i **Le centre médico-social de votre région (CMS)**
www.cms-vaud.ch > Je trouve mon centre médico-social
0848 822 822

Pour les proches de personnes âgées de 60 ans et plus

i **Pro Senectute**
www.vd.prosenectute.ch
info@vd.prosenectute.ch
021 646 17 21

L'agence d'assurances sociales de votre région peut vous renseigner sur les assurances sociales et les différentes aides financières.

i www.vd.ch/aas

L'allocation pour impotent AVS/AI (API)

Cette allocation est versée aux personnes ayant besoin d'une aide régulière pour des activités de la vie quotidienne. Par exemple s'habiller, faire sa toilette, manger et avoir des contacts sociaux. Cette allocation ne dépend pas des revenus, mais du besoin d'aide dans la vie quotidienne.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud

www.aivd.ch

021 925 24 24

La bonification pour tâches d'assistance AVS

Si vous aidez régulièrement un parent recevant une allocation pour impotent, vous pouvez demander une bonification pour tâches d'assistance. Cette bonification n'est pas une somme d'argent versée directement, mais elle sera prise en compte dans le calcul de votre future rente AVS. Elle n'est pas rétroactive et une demande doit être faite chaque année.

Vous devez faire la demande avant d'atteindre l'âge de la retraite. Vous ne pouvez pas cumuler cette bonification avec une bonification pour tâches éducatives.

i Caisse cantonale vaudoise de compensation AVS

www.caisseavsvaud.ch

avs.vaud@avs22.vd.ch

021 964 12 11

L'allocation cantonale en faveur des familles s'occupant d'un mineur handicapé à domicile (AMINH)

Cette allocation apporte un soutien financier à un parent réduisant ou arrêtant son activité professionnelle pour aider son enfant. Cette allocation dépend des revenus de la famille.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
www.aivd.ch
021 925 24 24

La contribution d'assistance de l'AI

Cette contribution vient en aide aux bénéficiaires d'une allocation pour impotent. Elle s'adresse uniquement aux personnes n'ayant pas encore atteint l'âge de la retraite. Elle permet d'engager une personne pour aider au quotidien, à l'exception de la famille proche.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
www.aivd.ch
021 925 24 24

L'allocation pour frais d'assistance de l'AI

Si votre proche suit des mesures de réadaptation et n'a pas d'activité professionnelle, cette allocation peut rembourser certains frais liés à l'aide apportée par la famille.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
www.aivd.ch
021 925 24 24

Les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI

Ces prestations permettent de rembourser certains frais liés aux services de relèvement, aux soins et à l'aide à domicile. Elles permettent aussi de verser une indemnité à des membres de la famille, selon une évaluation réalisée par un centre médico-social (CMS) ou un médecin.

i Agence d'assurances sociales de votre région
www.vd.ch/aas

Les prestations complémentaires cantonales pour familles (PC Familles)

Ces prestations s'adressent aux familles modestes qui travaillent et ont des enfants de moins de 16 ans. Ces prestations incluent une aide financière mensuelle et le remboursement de certains frais de maladie et de garde.

i Centre régional de décision PC Familles (CRD)
www.vd.ch/pc-familles > Trouver son CRD

Aides ponctuelles

Vous pouvez demander une aide ponctuelle si votre famille a des difficultés financières quand un de vos parents ou un de vos enfants est durablement malade.

i Caisse cantonale d'allocations familiales
www.caisseavsvaud.ch
avs.vaud@avs22.vd.ch
021 964 12 11

V. Vos droits et devoirs

Cette partie présente vos droits et vos devoirs comme personne proche aidante, avec ou sans mandat de curatelle. Vos droits et vos devoirs sont définis par le Code civil suisse (CC). Les mots avec * sont expliqués à la fin du chapitre.

Sans mandat de curatelle

Mon ou ma partenaire par mariage est incapable de discernement, ne paie plus ses factures et n'ouvre plus son courrier. Que puis-je faire ?

Selon l'article 374 CC, vous pouvez :

- ➔ Payer ses factures et ouvrir son courrier.
- ➔ Faire des demandes d'aide financière, conclure et résilier une police d'assurance en son nom.
- ➔ Demander à la justice de paix les autorisations nécessaires pour tous les actes dépassant la gestion courante.

Mon proche est incapable de discernement. Il m'a confié un mandat pour cause d'incapacité. Quelles sont mes responsabilités ?

Selon l'article 360 CC et le contenu du mandat, vous devez en général :

- ➔ Gérer ses affaires courantes, par exemple payer ses factures et ouvrir son courrier.
- ➔ Représenter votre proche dans ses relations avec des tiers. Par exemple pour conclure et résilier une police d'assurance, signer une demande d'aide financière ou écrire un courrier.
- ➔ Accompagner votre proche pour décider d'un placement dans une institution et participer aux échanges avec les différents services de soutien.

Mon proche est incapable de discernement. Il n'a pas rédigé de directives anticipées et doit se faire soigner. Quel est mon rôle ?

Selon l'article 378 CC, si vous êtes son ou sa partenaire par mariage, son ou sa partenaire de vie, son parent, son enfant, son frère ou sa sœur, vous pouvez :

- ➔ Accepter ou refuser les soins médicaux pour votre proche après avoir reçu toutes les informations nécessaires de la part du médecin et des équipes soignantes.

Mon proche est incapable de discernement. Il m'a désigné comme son ou sa représentante thérapeutique. Quel est mon rôle ?

Selon les articles 370ss CC et 378 CC, vous pouvez :

- ➔ Accepter ou refuser des soins médicaux pour votre proche, dans le respect de ses directives anticipées.
- ➔ Accéder aux informations médicales de votre proche, y compris aux informations financières.
- ➔ Contacter la justice de paix si les directives anticipées ne sont pas respectées.

Mon proche met sa vie ou sa santé en danger. Ou mon proche met la vie ou la santé d'autres personnes en danger. Que dois-je faire ?

Vous devez :

- ➔ Avertir son médecin, son représentant thérapeutique et la justice de paix.

La justice de paix peut prendre toutes les mesures utiles pour protéger votre proche. Par exemple décider de placer votre proche à des fins d'assistance selon l'article 426 CC. Si votre proche a rédigé des directives anticipées, la justice de paix peut en tenir compte. Mais ces directives ne sont pas contraignantes.

Mon proche est placé en institution contre sa volonté. Puis-je réagir ?

Selon l'article 439 CC, vous pouvez :

- ➔ Contester la décision de placement auprès de la justice de paix. Par exemple si le placement n'est pas justifié ou ne répond pas aux besoins de votre proche. Vous devez faire cette démarche dans les 10 jours suivant la décision de la justice de paix.

Mon proche m'a désigné comme sa personne de confiance dans une procédure de placement. Quel est mon rôle ?

Selon l'article 432 CC, vous pouvez :

- ➔ Accompagner et soutenir votre proche dans les démarches liées à son placement.
- ➔ Avoir accès aux informations concernant son placement.

Selon moi, une décision médicale, administrative ou juridique n'a pas été prise dans l'intérêt de mon proche. Que puis-je faire ?

Vous pouvez :

- ➔ Parler avec le médecin et les équipes soignantes de votre proche.
- ➔ Écrire à la justice de paix.
- ➔ Contacter la permanence d'orientation patients-résidents pour les situations médicales.

Pour en savoir plus :

❗ www.vd.ch/plaintes-sante-social ou www.vd.ch/plaintes-falc

Je ne sais pas quoi décider pour mon proche. Que puis-je faire ?

Vous pouvez :

- ➔ Parler avec le médecin et les équipes soignantes de votre proche.
- ➔ Écrire à la justice de paix. Elle vous expliquera quoi faire ensuite.

Je souhaite devenir curateur ou curatrice de mon proche. Que dois-je faire ?

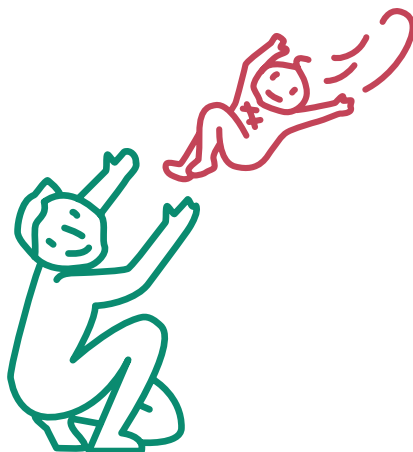
Vous pouvez :

- ➔ Écrire à la justice de paix. Indiquez pourquoi une curatelle est nécessaire pour votre proche et mentionnez votre souhait d'assumer ce mandat.

Je ne souhaite pas devenir curateur ou curatrice de mon proche. Que dois-je faire ?

Vous pouvez :

- ➔ Écrire à la justice de paix. Indiquez pourquoi une curatelle est nécessaire pour votre proche et mentionnez le nom de la personne prête à assumer ce mandat.



Avec mandat de curatelle

Quelles sont mes responsabilités ?

Vos responsabilités dépendent du type de curatelle, du mandat confié par la justice de paix et de l'autonomie de votre proche. En général, vous devez :

- ➔ Gérer les affaires courantes de votre proche, par exemple ouvrir son courrier, payer ses factures et demander les aides financières nécessaires.
- ➔ Représenter votre proche dans ses relations avec des tiers.
- ➔ Accompagner votre proche dans sa vie quotidienne. Par exemple pour mettre en place une aide à domicile ou trouver un établissement médico-social (EMS) quand rester à domicile n'est plus possible.
- ➔ Demander à la justice de paix les autorisations nécessaires pour certaines démarches. Par exemple pour résilier le bail de votre proche ou vendre un bien immobilier.
- ➔ Remettre à la justice de paix les comptes et le rapport liés à votre mandat.

Pendant combien de temps vais-je devoir assumer mon mandat de curatelle ?

Selon l'article 422 CC, la durée d'un mandat est de 4 ans en général.

Je ne sais pas si ma décision est dans l'intérêt de mon proche. Qui peut me renseigner ?

- ➔ l'assesseur ou l'assesseur de référence ;
- ➔ la justice de paix ;
- ➔ le Bureau d'aide aux curateurs et curatrices privés (BAC).

Mon proche est incapable de discernement. Il doit recevoir des soins médicaux. À quoi dois-je faire attention ?

Vous devez faire attention à :

- ➔ Respecter les directives anticipées de votre proche si elles existent.
- ➔ Laisser son représentant ou sa représentante thérapeutique décider si votre proche a désigné quelqu'un.
- ➔ Accepter ou refuser le traitement médical quand votre mandat vous donne ce droit et si votre proche n'a pas de représentant ou de représentante thérapeutique.
- ➔ Contacter la justice de paix quand une décision du représentant ou de la représentante thérapeutique nuit selon vous à votre proche.

Mon proche met sa vie ou sa santé en danger. Ou mon proche met la vie ou la santé d'autres personnes en danger. Que dois-je faire ?

Vous devez :

- ➔ Avertir son médecin et la justice de paix.
La justice de paix peut prendre toutes les mesures utiles pour protéger votre proche. Par exemple décider de placer votre proche à des fins d'assistance selon l'article 426 CC. Si votre proche a rédigé des directives anticipées, la justice de paix peut en tenir compte. Mais ces directives ne sont pas contraignantes.

Mon mandat de curatelle est devenu trop lourd pour moi. Que puis-je faire ?

Vous pouvez :

- ➔ Écrire à la justice de paix pour demander la fin de votre mandat selon l'article 423 CC. Expliquer les raisons de votre demande. Par exemple la situation de votre proche a empiré, un conflit d'intérêts est apparu ou la collaboration est devenue difficile. Ou encore votre santé, votre situation familiale ou votre travail ne vous permettent plus d'assumer votre mandat.
- ➔ Proposer à la justice de paix une personne prête à reprendre votre mandat.

J'ai d'autres questions. Qui peut m'aider ?

- ➔ l'assesseur de référence ;
- ➔ la justice de paix.

Des informations sur les mandats de curatelle et le droit de la protection de l'adulte et de l'enfant sont disponibles sur le site de l'État de Vaud.

 www.vd.ch/curatelles

Vous pouvez aussi consulter le Manuel à l'attention des curateurs et curatrices privés :

 www.vd.ch/curatelles-manuel

Vous pouvez aussi contacter le Bureau d'aide aux curateurs et curatrices privés (BAC) :

 www.vd.ch/bac
info.curateur@vd.ch
021 316 67 33

Pour trouver la justice de paix du lieu de domicile de votre proche, allez sur le site internet suivant :

 www.vd.ch/ojv/justice-de-paix

Quelques mots expliqués

- **Assesseur** Personne qui siège à la justice de paix. Elle recrute les curateurs et les curatrices, répond à leurs questions et contrôle les comptes liés aux mandats de curatelle.
- **Capacité de discernement** Capacité à comprendre une situation, à décider et à mesurer les conséquences de ses actes.
- **Curatelle** Mesure de protection décidée par la justice de paix. Une curatelle permet d'aider une personne ne pouvant plus gérer tous les aspects de sa vie.
- **Directives anticipées** Document contenant les choix médicaux d'une personne. Ce document peut aussi désigner une autre personne pour décider en cas de perte de la capacité de discernement.
- **Justice de paix** Autorité chargée de protéger les enfants et les adultes. Elle décide des curatelles et des placements à des fins d'assistance (PLAFA). Cette autorité nomme les curateurs et les curatrices et contrôle leur travail.
- **Mandat pour cause d'incapacité** Contrat rédigé à l'avance désignant une personne de confiance pouvant prendre des décisions en cas de perte de la capacité de discernement.
- **Placement à des fins d'assistance (PLAFA)** Décision de placer une personne, contre sa volonté, dans une institution pour la protéger ou protéger d'autres personnes.
- **Représentant thérapeutique** Personne désignée pour décider des soins quand une personne ne peut plus exprimer sa volonté.

VI. Bibliographie

Bachmann Nicole. *Ressources sociales. La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée.* Promotion Santé Suisse, 2026.

Blanchet Nathalie, Durollet Rebecca et Giroud Olivier. *Rapport social vaudois 2026.* Département de la santé et de l'action sociale, État de Vaud, 2026.

Leu Agnes, Frech Marianne, Wepf Hannah et al. *Counting Young Carers in Switzerland. A study of prevalence.* Children & Society, vol. 33, n°1, p. 53-67, 2019.

Rudin Melania, Stutz Heidi, Jäggi Jolanda et Guggenbühl Tanja. *Mesures visant à mieux concilier l'activité professionnelle et la prise en charge d'un proche malade dans les entreprises en Suisse.* Bureau BASS, 2019.

“ Accepter vos limites
vous permet de garder une
relation saine avec votre
proche. Les difficultés sont
courantes et des solutions
existent pour vous soutenir. ”



Informations et conseils:
Hotline cantonale
d'Espace Proches
0800 660 660

*“ Je m'occupe de
mon frère et manque de
temps pour moi.”*

Et vous, comment allez-vous ?

Être **personne proche aidante** peut prendre différentes formes. Votre situation peut évoluer avec le temps et vos besoins peuvent changer. Prendre un moment pour faire le point peut vous aider à mieux comprendre votre quotidien et à identifier des solutions.

En scannant le QR code, vous trouverez un questionnaire pour évaluer votre situation actuelle : votre relation avec la personne que vous aidez, l'aide que vous lui apportez, vos limites, etc.

Vous pouvez remplir ce questionnaire **avec une personne de confiance ou travaillant pour un service professionnel**, pour discuter de vos réponses et recevoir des conseils.

Vous pouvez télécharger et imprimer le questionnaire pour pouvoir le remplir à votre rythme.

Envie de faire le point ?

Scannez le QR code pour accéder au questionnaire ou allez sur

 www.vd.ch/proches-aidants > Publications





**Le 30 octobre, c'est la Journée des
personnes proches aidantes.**

**Une journée de reconnaissance des
autorités. Les organismes associés aux
événements sont à disposition selon
vos besoins.**

**Informations:
www.proche-aidant-suisse.ch**