MOIS DE LA SANTÉ MENTALE

Proches aidant·e·s : et votre santé mentale ?

Ce que révèlent les études SCOHPICA (Suisse) et de l'Université de Zurich sur l'épuisement des aidant·e·s.

espace proches

nous vous aidons à aider

CE QUE DIT LA RECHERCHE

64%

de l'épuisement des proches aidant·e·s s'explique par des facteurs psychologiques

Bien plus que le nombre d'heures d'aide ou la situation financière !

Source : Étude SCOHPICA, Suisse, 2024–2025 (n = 573)

LE FACTEUR DE RISQUE N°1

LE SURENGAGEMENT

= se donner sans compter, sans jamais évaluer
si l'effort reçoit une réponse en retour.

C’est le facteur de risque le plus important.
Reconnaître le surengagement chez soi,
c'est déjà commencer à s'en protéger.

Source : Étude SCOHPICA, Suisse, 2024–2025

LE FACTEUR PROTECTEUR N°1

LE SENS DE COHÉRENCE

= comprendre sa situation, y trouver du sens,
se sentir capable de la gérer.

C'est le protecteur le plus puissant, selon l'étude.
Et la recherche montre qu'il peut se renforcer.

Source : Étude SCOHPICA, Suisse, 2024–2025

CE QUE DIT LA RECHERCHE - 2

UN MARATHON, QUI USE

Plus les années de proche aidance s'accumulent, plus le bien-être décline !

▼ **SATISFACTION DE VIE EN BAISSE**

▼ **SANTÉ ÉMOTIONNELLE DÉGRADÉE**

▲ **ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, SOLITUDE EN HAUSSE**

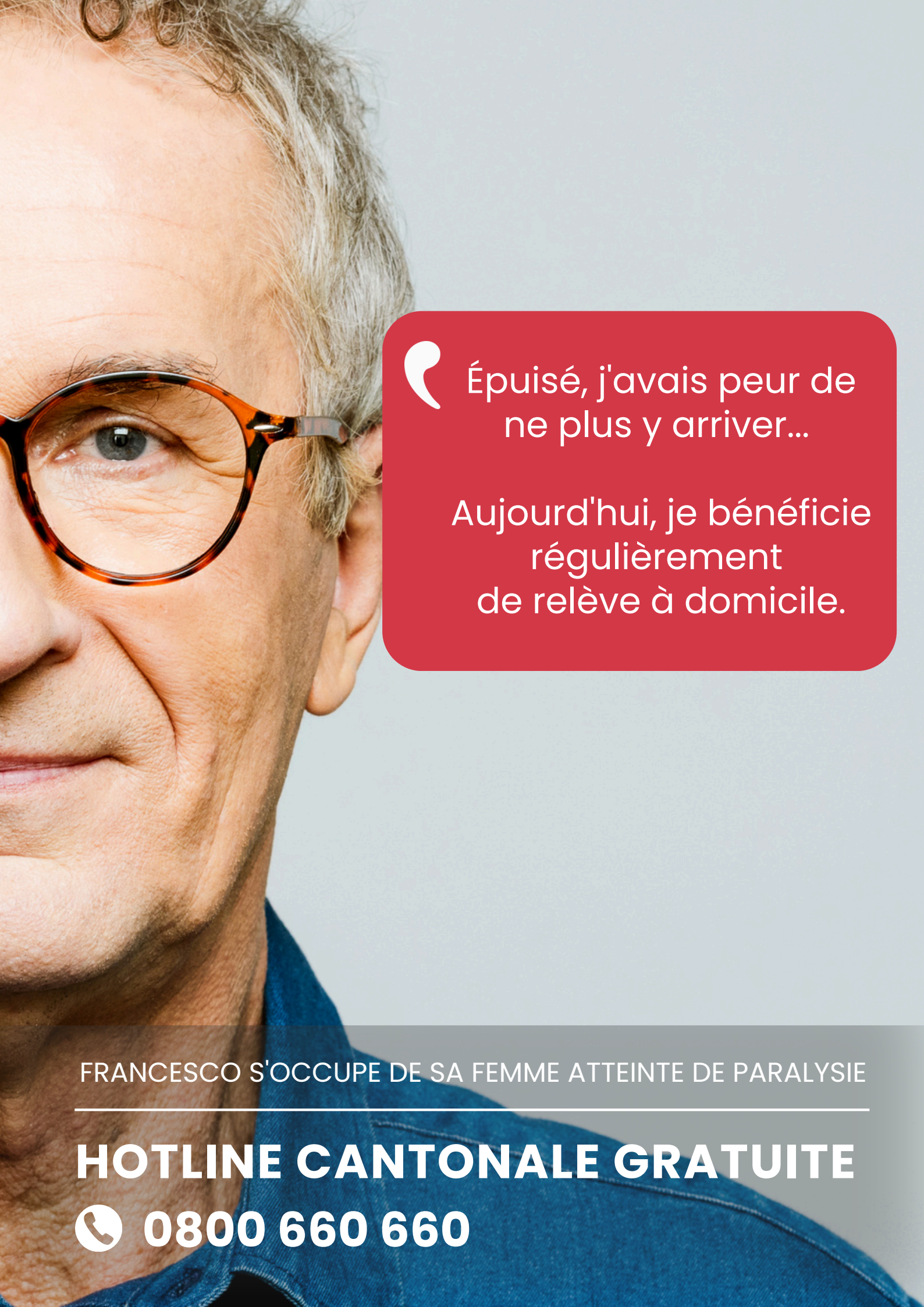
Ce déclin est plus marqué et plus durable CHEZ LES FEMMES QUE CHEZ LES HOMMES.

Source : Krämer et al., Université de Zurich, 2024 (n = 28 663)

Je me fais aider psychologiquement pour pouvoir garder le cap. »

Témoignage recueilli
parmi les 204 réponses libres de l'étude SCOHPICA.

un thème qui revient souvent : la **perte d'identité** et le **manque de reconnaissance**.


Épuisé, j'avais peur de ne plus y arriver...
Aujourd'hui, je bénéficie régulièrement de relève à domicile.
FRANCESCO S'OCCUPE DE SA FEMME ATTEINTE DE PARALYSIE
HOTLINE CANTONALE GRATUITE
0800 660 660

NE PAS ATTENDRE POUR SE FAIRE AIDER



0800 660 660

Hotline cantonale gratuite et confidentielle d'Espace Proches

‘espace proches›

nous vous aidons à aider