MOBILITÉ, EMPLOI, ISOLEMENT : LES MULTIPLES DÉFIS DES AIDANTS RURAUX

Christophe Leschiera - Rédacteur en chef - La Revue Agridées

Le vieillissement démographique et l'augmentation des situations de perte d'autonomie font émerger une figure devenue essentielle au fonctionnement de la société : le proche aidant. Si les enjeux de l'aidance sont identifiés à l'échelle nationale, peu de travaux se sont intéressés aux spécificités des territoires ruraux. C'est précisément l'objet de l'étude conduite par le Crédoc pour Agrica(1) et l'Ircem(2), en collaboration avec la MSA, auprès de 1900 aidants, dont 900 vivant en milieu rural.

Les aidants ruraux présentent un profil distinct de leurs homologues urbains : plus âgés, davantage issus des catégories ouvrières, vivant plus fréquemment en couple, ils assurent également une aide plus intensive. La moitié d'entre eux déclare être les seuls à accepter d'aider leur proche, contre 42 % en milieu urbain. Cette aide est souvent une aide de proximité : un tiers des aidants ruraux vit avec la personne aidée, beaucoup intervenant quotidiennement. Loin d'être un simple soutien ponctuel, l'aidance devient une activité structurante du quotidien.



© Créations IA

L'éloignement des services de santé, des commerces et des transports accentue les contraintes quotidiennes des proches aidants vivant en zone rurale.

Une réalité rurale encore largement invisible

« *L'enseignement le plus marquant tient à l'effet amplificateur de la ruralité sur les contraintes relatives à la situation des aidants. Ils sont davantage mobilisés au quotidien, plus souvent seuls pour accompagner leur proche et confrontés à des déplacements fréquents qui pèsent sur leur budget, leur santé et leur vie professionnelle* », souligne Jessica Amoordon, Directrice déléguée à l'Action sociale d'Agrica.

La mobilité, révélateur des fractures territoriales

L'étude montre qu'une des principales spécificités de l'aidance rurale réside dans la question des déplacements.

Dans les territoires peu denses, l'accès aux soins, aux services publics ou aux commerces impose souvent de longs trajets. Les aidants doivent multiplier les déplacements pour accompagner leurs proches à des consultations médicales, effectuer des démarches administratives ou assurer des actes de la vie quotidienne.

Ainsi, près de 1 aidant rural sur 5 déclare rencontrer régulièrement des difficultés pour rejoindre la personne aidée. Lorsque celle-ci vit également en milieu rural, les obstacles sont encore plus marqués : fatigue liée aux trajets, absence de transports collectifs, temps de déplacement importants.

Ces résultats soulignent une réalité souvent absente des débats sur la dépendance : les infrastructures de mobilité sont un déterminant majeur de la qualité de vie des aidants.


© Agrica

Derrière la solidarité familiale se cachent parfois des kilomètres parcourus, des carrières freinées et une forte charge mentale.

« La ruralité agit comme un amplificateur des contraintes de l'aidance ».
Jessica Amoordon
Directrice déléguée à l'Action sociale - Agrica.

Au-delà du transport lui-même, c'est toute l'organisation territoriale qui est en jeu. L'éloignement des services de santé ou des solutions de répit accroît mécaniquement la charge pesant sur les familles. Pour Agrica, cette question de la mobilité constitue un axe de travail prioritaire : « *Il paraît nécessaire de soutenir les initiatives locales portées avec les acteurs du territoire et de favoriser leur essaimage* ».

Des coûts économiques et professionnels sous-estimés

Une des contributions majeures de l'étude consiste à mettre en évidence les coûts indirects de l'aidance.
4 aidants ruraux sur 10 considèrent que les déplacements liés à leur rôle ont un impact sur leur budget. Parmi ceux qui contribuent financièrement aux dépenses de la personne aidée, 24 % déclarent avoir modifié significativement leurs propres dépenses quotidiennes.
Les renoncements concernent d'abord les vacances, mais aussi les dépenses alimentaires ou de consommation courante.
L'impact sur la vie professionnelle apparaît tout aussi important. 85 % des aidants ruraux estiment que leur situation a eu des conséquences sur leur activité professionnelle : aménagement des horaires, réduction du temps de travail, congés spécifiques, télétravail, changement d'emploi ou départ anticipé à la retraite.

Ces résultats résonnent particulièrement dans les territoires ruraux où les entreprises sont souvent de petite taille et disposent de moins de ressources pour mettre en œuvre des dispositifs d'accompagnement des salariés aidants. Jessica Amoordon souligne cette différence entre grandes et petites entreprises : « *Nous développons des actions de sensibilisation au sein des entreprises, notamment auprès de grands groupes comme le Crédit Agricole. On voit que le sujet interpelle. Mais l'accès aux TPE reste plus complexe* ».
Or ce sont précisément ces salariés des petites structures qui peuvent être les plus exposés. « *À travers l'étude, on voit que ceux qui souffrent aussi de cette situation, qui n'arrivent pas à concilier vie professionnelle et vie personnelle, ce sont justement ces personnes travaillant dans des TPE, par manque d'accords sociaux, parce qu'il n'y a pas de télétravail… À cela s'ajoute une difficulté à parler de sa situation, par crainte d'être mal perçu ou freiné dans sa trajectoire professionnelle* ».

Faute de transports collectifs et face à l'éloignement des services, les aidants ruraux accompagnent souvent leurs proches dans leurs déplacements.

Une santé mentale fragilisée par l'isolement

La charge mentale constitue un autre enseignement.
4 aidants ruraux sur 10 jugent cette charge difficile à supporter.


© Dréatom IA

Plus de la moitié des aidants déclarent éprouver régulièrement un sentiment d'isolement. L'aide apportée empiète sur les loisirs, les activités sportives et les moments de sociabilité. Plus de 4 aidants sur 10 ont réduit ou abandonné certaines activités culturelles ou de bien-être.

Cette situation est particulièrement préoccupante pour les aidants du quotidien, souvent des femmes et des retraités vivant avec la personne aidée pour qui les phénomènes d'épuisement, de solitude et de renoncement apparaissent particulièrement marqués.
L'étude souligne également un paradoxe : alors que de nombreux dispositifs existent, leur méconnaissance demeure forte.
Le non-recours aux aides constitue une difficulté supplémentaire qui fragilise encore davantage les aidants ruraux.

Quatre profils d'aidants pour mieux cibler les réponses

L'identification de quatre grands profils d'aidants - aidants du quotidien, enfants aidants, aidants précoces et aidants solidaires - montre qu'aucune réponse unique ne pourra satisfaire l'ensemble des besoins.
« *Pour Agrica, cette distinction est essentielle pour adapter les réponses. Les besoins ne sont pas les mêmes entre une femme de 75 ans qui aide son mari atteint de la maladie de Parkinson, et un parent de 30 ans avec un enfant en situation de handicap qu'il doit emmener passer des examens ou pour qui il doit adapter la scolarité* ».

Séjours de répit et relayage

Agrica dispose déjà de leviers d'action en faveur des aidants, leviers qu'il faut encore amplifier. Avec la MSA et l'AVMA, le groupe finance des séjours « Bulles de répit » pour le couple aidant/aidé, dans des centres de vacances.
Avec l'association Vacances Répit Familles, des séjours permettent d'accueillir la personne aidée dans des lieux adaptés, tout en offrant à l'aidant un temps de respiration. Autre solution de répit, le relayage à domicile. Le principe des services « Bulle d'air » consiste à faire intervenir un professionnel auprès de la personne aidée afin de permettre à l'aidant de s'absenter et de souffler. Ce professionnel ne remplace pas les intervenants habituels du quotidien, mais assure une présence en lieu et place de l'aidant.


© Création IA

Formalités administratives, rendez-vous médicaux, présence auprès du proche aidé : l'aidance mobilise du temps, de l'énergie et des ressources financières.

Rendre visible, faire connaître, accompagner

Pour Agrica, cette étude constitue un levier pour adapter plus finement les solutions proposées par son action sociale aux réalités du terrain.
« *La proximité ressort comme un axe central et sera notre fil rouge en 2027 : soutenir et favoriser l'émergence de réponses de proximité* », indique Jessica Amoordon. Cette stratégie suppose de s'appuyer sur les acteurs locaux.
La MSA est un partenaire central, en raison de son maillage territorial et de sa connaissance des publics agricoles.

Cette étude pose une question stratégique : comment accompagner le vieillissement de la population dans des territoires où l'accès aux services, aux transports et aux solutions de répit reste un défi majeur ?

Un facteur de résilience sociale

L'étude d'Agrica invite ainsi à déplacer le regard : l'aidance n'est ni une affaire privée, ni un sujet strictement médico-social. C'est aussi une question de travail, de mobilité, d'aménagement du territoire et de cohésion sociale. Dans les territoires agricoles, elle devient un révélateur des fragilités rurales autant qu'un enjeu stratégique pour les politiques publiques, les entreprises et les acteurs de la protection sociale.

Notes

1. Groupe paritaire de protection sociale complémentaire dédié au monde agricole et alimentaire.
2. Institut de Retraite Complémentaire des Employés de Maison.