

Paris, le 6 octobre 2025

Journée Nationale des Aidants - 6 octobre 2025

Enquête Nationale IFOP/Macif

Concilier vie professionnelle et rôle d'Aidant : un combat quotidien pour 1 actif sur 3 ! Quid des aidants-soignants ?

En France, 1 actif sur 3 est aidant. C'est ce que vient de révéler l'enquête IFOP/Macif : "Être aidant et travailler dans le secteur de la santé"*.



Cette étude met en lumière l'un des défis majeurs des aidants actifs "concilier emploi et rôle d'aidant". Pour deux aidants sur trois, trouver cet équilibre est un véritable parcours du combattant aggravé par une forte charge mentale, un manque de temps et souvent un sentiment d'isolement. Un équilibre encore plus difficile à trouver pour ceux qui travaillent dans le secteur de la santé.

- **Près d'1 actif sur 3 en France est aidant**, c'est-à-dire qu'il apporte une aide régulière et fréquente à un proche dépendant.
- **Plus de la moitié (59 %) des aidants ont constaté des conséquences importantes sur leur vie professionnelle.** Les principaux aménagements déjà mis en place pour concilier le rôle d'aidant sont la **prise de congés (35 %)**, **l'aménagement des horaires (27 %)** et le **télétravail (31 %)**.
- **88 % des aidants du secteur de la santé affirment que les contraintes de leur métier ont un impact sur leur santé physique ou mentale.** Malgré leur emploi-passion et la fierté de travailler dans ce

secteur, **ils sont plus d'1 sur 2 à avoir déjà envisagé de quitter ce domaine.**

- **69 % des aidants-soignants se sentent « désignés » aidants** par leur entourage à cause de leur métier, renforçant ainsi leur charge mentale,
- **Les aidants-soignants ont une perception plus marquée de la pénibilité et du stress professionnels.** Ils sont 72% à souligner la pénibilité de leur travail (vs 63% pour les aidants actifs) et 93% à rencontrer des situations stressantes et émotionnellement éprouvantes (vs 84% pour les aidants actifs).

>> Près d'1 actif sur 3 en France est aidant : l'équilibre très fragile entre vie personnelle et vie professionnelle

Être aidant signifie avant tout **consacrer du temps à un proche : parent (44 %), conjoint (16 %), grand-parent (15 %) – en perte d'autonomie (50 %), malade (39 %) ou en situation de handicap (24 %).** Cette aide, apportée au moins deux fois par mois, prend de nombreuses formes : **courses (55 %), soutien moral (46 %), accompagnement aux rendez-vous médicaux (40 %), coordination avec les professionnels de santé (16 %) ou gestes du quotidien comme la toilette (15 %) ou l'habillage (13 %).**

Les répercussions sont fortes sur la vie personnelle : moral (75 %), santé (64 %), loisirs (71 %), vie conjugale (61 %). Des répercussions également conséquentes au niveau professionnel avec 59% des aidants actifs qui déclarent un impact important sur leur activité. Les **principaux aménagements** mis en place pour concilier le rôle d'aidant sont **la prise de congés (35 %), l'aménagement des horaires (27 %) et le télétravail (31 %).**

Pourtant, les dispositifs existants d'aide aux aidants sont encore peu utilisés même s'ils commencent à être connus, signe d'un accompagnement à renforcer. Par exemple, **le congé de proche aidant** n'a été utilisé que par 27% des aidants alors qu'il est connu par 58% d'entre eux. **Le congés de solidarité familiale n'a été utilisé que par 24% des aidants** alors qu'il est connu à 68%. Quant au **droit au répit**, il n'a été utilisé que par 22% d'entre eux alors qu'il est connu à 58%.

>> Les aidants actifs dans le secteur de la santé : entre engagement et épuisement

Pour 94 % des professionnels du monde de la santé qui sont également aidant d'un proche, travailler dans ce secteur est une fierté et 94 % qualifient leur emploi de « métier passion ». Ce contexte professionnel leur apporte des atouts précieux dans leur rôle d'aidant : **meilleure compréhension des pathologies (93 %), meilleure communication avec les professionnels de santé (92 %), anticipation des besoins (89 %) et coordination des soins (87 %).** **69 % estiment ainsi que leur métier est un avantage.**

Ce rôle est exigeant : 68 % des aidants estiment qu'il est « difficile » à tenir, principalement en raison de **la charge mentale** (36 %), **du manque de temps pour soi** (33 %) et du **sentiment d'isolement** (15 %).

Il y a tout le côté moral qu'on ne soupçonne pas, qui est important. Je suis habituée à m'occuper des gens, mais ce ne sont pas des gens de ma famille. Je suis professionnelle, mais il ne faut pas que je le sois tellement parce que là c'est mon conjoint. Il y a une dimension personnelle. Maud, aide soignante aidante de son conjoint

Mais ce "métier passion" est **aussi un métier qualifié de "pénible" par près de 2 actifs du secteur de la santé sur 3** (45% des actifs en général qualifient leur métier de pénible) **et de manière encore plus forte pour ceux qui sont également aidants d'un proche** (72% déclarent que leur métier est pénible). Encore plus révélateur, les chiffres concernant le stress professionnel montrent que **les actifs de la santé sont particulièrement exposés à des situations stressantes et émotionnellement éprouvantes** (88% d'entre eux) **et ceux qui sont également aidants sont 93% à déclarer être confrontés à ces situations**. Etre aidant et travailler dans le monde de la santé **renforce la perception de la pénibilité et du stress professionnel** de manière encore plus significative que dans les autres secteurs d'activité.

Je devais gérer ma mère et cumuler ça avec mon travail, souvent avec des horaires de nuit. C'était dur mais je n'avais pas le choix. J'ai fini par tomber dans une dépression. Sandra, infirmière aidante de sa mère

Cet engagement a un coût : 88 % subissent un impact sur leur santé, dont 47 % **des troubles psychologiques** (stress, anxiété, dépression), 41 % **des troubles musculosquelettiques** et 40 % **un épuisement professionnel**. **53 % ont déjà envisagé de quitter le secteur**. De plus, **69 % se sentent « désignés » aidants** par leur entourage en raison de leur métier, renforçant la charge de responsabilités.

En tant que médecin généraliste, on regarde la personne dans sa globalité, on s'intéresse à toutes les dimensions de sa vie. Mon père est atteint de la maladie de Parkinson. Il est peu à peu devenu dépendant. Et plus il l'est devenu, plus il est devenu inquiet. Comme j'étais médecin, c'était logique que ce soit moi qui m'occupe du suivi médical de mon père. J'avais des pistes, je savais vers où aller. Violette, médecin généraliste et aidante de son père

L'épuisement est fréquent : 67 % des aidants santé déclarent y avoir été confrontés. Pour autant, ils ont **moins d'attente en termes de télétravail** (34% vs 58%) ou **d'aménagement d'horaires** (54% vs 64%) probablement par incompatibilité avec leur fonction.

Les difficultés liées au rôle d'aidant pour les actifs du secteur de la santé sont, en outre, liées à la composition familiale de ces aidants avec un impact fort du nombre d'enfants : 75% des aidants ayant 3 enfants ou plus (73% des aidants ayant deux enfants) rencontrent des difficultés liées à ce rôle alors que ce n'est le cas que de 63% des personnes sans enfant. Une difficulté renforcée pour les aidants soignants

avec une représentation plus importante des femmes dans le secteur de la santé. En effet, 61% des aidants soignants sont des femmes vs 49%.

>>> Retrouvez en pièces jointes :

- ★ la synthèse complète de l'étude et les infographies

>> Une web-série pour mettre en lumière le quotidien des aidants dans le milieu hospitalier

Apporter un regard neuf sur le quotidien des aidant-soignants, libérer la parole sur les difficultés qu'ils rencontrent... la Macif lance **"Pause déj"** une web-série à l'occasion de la journée nationale des aidants pour répondre à ces objectifs.

Composée de 5 épisodes d'environ 3 minutes chacun, la web-série s'articule autour de la **rencontre et du développement de la relation entre Sonia et Benoît, pendant la "Pause Déj"**. Tous deux aidants, ils vont se rencontrer, se taquiner, avoir des différends et se rendre compte mutuellement qu'ils sont aidants, chacun à sa façon. Une série bouleversante et lumineuse à ne pas manquer !

Réalisé par Sarah Jacquier, les personnages sont portés par Zacharie Chasseriaud, Soria Moufakki et Sawsan Abès.



Découvrez la web série ici >> [LIEN](#) disponible publiquement dès le 1er octobre.

Le saviez-vous ?

>> Depuis 1 an, la Macif a mis en place un accord pour accompagner ses salariés aidants : un dispositif déjà très

plébiscité et utilisé pour concilier vie professionnelle et rôle d'aidant.

Mis en place en octobre 2024, l'accord salariés aidants de la Macif est une avancée majeure dans l'accompagnement des collaborateurs concernés.

Ce dispositif innovant positionne les référents RH comme des apporteurs de solutions. En tenant compte de la situation de chaque salarié aidant, des mesures peuvent être activées telles que des aménagements de temps de travail, des congés spécifiques, des dons de jours abondés par l'entreprise, ou encore des aides financières pouvant atteindre 1 200€/an.

1 an après sa mise en place, le dispositif a permis **d'accompagner 727 salariés, soit une progression de plus de 300%** par rapport au 30 septembre 2024.

- **50% des situations d'aidance accompagnées concernent un parent / aîné** et 1/3 des enfants.
- **46% des situations sont relatives à une affection de longue durée** et 1/3 à la perte d'autonomie d'un proche.
- Nos 4 référents aidant de proximité ont mené **844 entretiens en 11 mois**.

"Notre dispositif permet à nos salariés d'accompagner des situations de santé. Grâce aux 4 référents aidants de proximité qui agissent comme tiers de confiance, chaque salarié concerné peut bénéficier de mesures adaptées en fonction de la situation de l'aidé, la fréquence de l'aide ou encore la distance géographique de l'aidé. En 11 mois, nous sommes passés de 225 situations accompagnées à plus de 700. Parmi les mesures mises en place, le compteur aidant est le plus utilisé, avec en moyenne 3 jours pris par aidant (sur les 10 jours prévus)."

Nicolas Llorens, Directeur des ressources humaines Macif

"L'accompagnement que j'ai reçu, c'était avant tout une interlocutrice de la QVT disponible, qui m'a bien expliqué le dispositif. J'ai eu beaucoup de souplesse et de compréhension.", **Maud**

"Les mesures de l'accord apportent beaucoup de souplesse, notamment en cas d'absence imprévue ou grâce à du temps de télétravail supplémentaire, ce qui me permet de mieux équilibrer vie personnelle et professionnelle." **Anne-Marie**

Contacts presse :

Marion Quint • 06 28 11 56 38 – mquint@macif.fr

Joanne Benhaim • 06 62 65 11 66 – jbenhaim@macif.fr

*Étude "Etre aidant et travailler dans le secteur de la santé" réalisée par l'IFOP pour la Macif menée du 16 au 25 juin 2025, auprès d'un échantillon représentatif de 2 000 Français actifs (dont 1 000 dans le secteur de la santé), âgés de 18 ans et plus, par questionnaire en ligne.

A propos de la Macif • Assureur mutualiste, la Macif protège au quotidien ses 6,37 millions de sociétaires adhérents ou clients avec des offres et services simples et utiles en assurances dommages, santé-prévoyance et finance-épargne. La Macif a réalisé un chiffre d'affaires de près de 6,95 milliards d'euros en 2024. Gérant plus de 19 millions de contrats, elle compte près de 12 000 salariés qui exercent tous en France au sein d'un réseau de plus de 450 points d'accueil physiques et téléphoniques. La Macif a été réélue marque préférée des Français dans la catégorie Compagnies d'assurance en 2024.

Macif, une marque Aéma Groupe • Mutualiste dans l'âme, activiste par conviction, Aéma Groupe est le groupe mutualiste de protection né du rapprochement entre Macif et AÉSIO mutuelle. Avec l'acquisition d'Abeille Assurances en 2021 suivie de la création d'Ofi Invest en 2022, Aéma Groupe réalise un chiffre d'affaires de 16,1 milliards d'euros en 2024. Ses plus de 20 000 collaborateurs et 1 800 délégués œuvrent au quotidien pour accompagner et protéger 12,1 millions d'assurés. Multimarques, multiréseaux et multimétiers, Aéma Groupe couvre l'ensemble des besoins de protection (assurance dommages, santé-prévoyance, épargne-retraite et gestion d'actifs). Aéma Groupe veut apporter des réponses éclairées, constructives et humaines face aux grands enjeux de protection liés aux transitions actuelles. En poursuivant la construction d'un acteur mutualiste de premier plan, il crée un modèle inédit, hybride et ouvert capable d'apporter des solutions plus justes, plus adaptées au monde d'aujourd'hui et de demain.

A propos du Groupe Ifop :

Entreprise à taille humaine, dans le Top 5 des instituts en France, le Groupe Ifop est le leader des études d'opinion depuis 1938 et un acteur référent des études marketing, quantitatives et qualitatives, en Europe, aux USA et en Chine. Depuis 2018, Sociovision, enrichit l'offre du Groupe avec des observatoires uniques sur le marché et un savoir-faire en datascience exclusif. En 2022, l'acquisition d'Occurrence, institut d'études et conseil indépendant, et de sa filiale Deep Opinion vient compléter la proposition de valeur dans l'évaluation des dispositifs de communication. En 2023, Brain Value, le leader des études qualitatives en France, apporte un nouvel élan aux savoir-faire qualitatifs et planning stratégique pour un accompagnement encore plus complet des clients du Groupe.

Pour en savoir plus : www.ifop.com/ / [LinkedIn](#) / [YouTube](#)