

Aidants en ruralité, des contraintes invisibles, des besoins urgents

Elodie Alberola • Colette Maes • Pauline Jauneau-Cottet

Selon l'INSEE, les territoires ruraux réunissent 88 % des communes françaises et représentent un tiers de la population en 2023. Les ruralités, et le vécu au sein de ces territoires différenciés, témoignent de la transformation de ces espaces mais également de leurs particularités au regard des territoires urbains¹.

Agrica, l'Ircem et la MSA ont souhaité s'associer afin d'appréhender finement le vécu et les besoins des aidants résidant en milieu rural dans une visée de poursuite de la personnalisation de leurs offres. L'étude, financée par Agrica et l'Ircem, a été confiée au Crédoc. Pour mener à bien cette mission, une enquête en ligne a été réalisée en juillet 2025 auprès de 1 900 aidants, dont 900 aidants résidant en milieu rural². Dans un second temps, les témoignages d'une quinzaine de proches aidants accompagnant une personne en perte d'autonomie ou en situation de handicap ont également été recueillis afin d'approfondir la particularité des besoins en ruralité.

Selon l'enquête, les aidants en milieu rural, se distinguent de leurs homologues urbains par leur profil socio-démographique. Les seniors sont surreprésentés : 36 % sont âgés de 60 ans ou plus, contre 29 % pour les urbains. Ils vivent également plus souvent en couple (64 % contre 58%), et sont davantage issus des catégories socioprofessionnelles ouvrières (15 % contre 9 %).

Les différences portent également sur la nature de l'aide apportée. Les aidants ruraux apportent plutôt une aide de proximité, un tiers cohabitent avec la personne aidée, et 27% résident à moins de 15 mn (contre 19 % parmi les aidants urbains). Ils apparaissent également davantage en première ligne : 50 % des aidants ruraux affirment être les seuls à accepter d'apporter leur aide (contre 42 %).

Au-delà de ces caractéristiques socio-démographiques et des modalités de l'aide, les aidants ruraux font face à des difficultés spécifiques liées aux contraintes propres de la ruralité. La mobilité, les coûts associés, financiers et de santé, constituent notamment un enjeu crucial, qui affecte particulièrement les aidants en ruralité, que leurs proches résident dans un espace rural ou urbain³.

¹ Acadie, Talandier M. 2023 Etude sur la diversité des ruralités "typologies et trajectoire des territoires", ANCT.

² [La grille de densité 2025 | Insee](#)

³ Les résultats comparent les aidants ruraux aux aidants urbains, puis distinguent, au sein des aidants ruraux, ceux qui aident un proche résidant en ruralité de ceux qui aident un proche résidant en territoire urbain. Les différences sont exprimées en points de pourcentage (pts).

La difficulté des mobilités, facteur aggravant de l'aide en ruralité

Dans les territoires ruraux, l'éloignement de l'offre de services, qu'il s'agisse des commerces, des transports, des services de santé, ou des équipements de loisirs et culturels, constitue une contrainte structurelle qui pèse fortement sur les conditions de vie des habitants.

Selon l'enquête Mobilité des personnes (DREES 2019)⁴, les ménages ruraux effectuent des déplacements locaux plus longs : 41 % dépassent 10 kms, contre 20 % dans les communes densément peuplées. Les contraintes sont particulièrement prononcées en ce qui concerne l'accès aux services de santé.

Les temps d'accès aux équipements de la vie courante, conjugués à l'importance des déplacements accentuent les contraintes pesant sur les aidants. Comme le souligne cette aidante interrogée dans le cadre de l'étude :

« En milieu rural, les transports, il y en a pas des masses et on est obligé de prendre la voiture. (...) il y a pas de magasin autour, il y a pas de professionnel de santé, c'est à la campagne, donc faut que je prenne la voiture pour aller à droite à gauche donc c'est à peu près entre 15 à 20 mn de voiture pour aller chez les différents professionnels. » Gwenaëlle, réside dans un bourg rural en Occitanie.

Si la question de la mobilité est omniprésente, l'enquête menée par le Crédoc met toutefois en exergue des situations contrastées selon le lieu de résidence de la personne aidée, en territoire rural ou urbain.

Une mobilité quotidienne, particulièrement impactante, auprès de proches en ruralité

Les aidants ruraux qui accompagnent un proche en milieu rural interviennent plus fréquemment de façon quotidienne (46 %, + 22 pts par rapport aux aidants ruraux soutenant un proche qui réside en milieu urbain). Ils sont également plus souvent seuls à apporter cette aide (26 %, + 11 pts). Par ailleurs, 39 % cohabitent avec la personne aidée (+ 24 pts).

Un aidant rural sur cinq (21 %) déclare rencontrer souvent ou parfois des difficultés pour se rendre auprès de la personne aidée, indépendamment du lieu de résidence de celle-ci. **Pour les aidants ruraux intervenant en milieu rural, ces difficultés sont plus souvent liées à la fatigue physique engendrée par la fréquence et l'intensité des déplacements** (34 %, soit + 9 pts au regard des aidants qui interviennent en milieu urbain), ou à l'absence de transports en commun (31 %, + 12 pts).

Les coûts cachés de l'aide : financiers, professionnels et psychosociaux

Limiter les dépenses pour assumer les coûts de l'aide

Quatre aidants ruraux sur dix considèrent que les trajets liés à leur rôle d'aidant ont un impact sur leur budget. Parmi eux, 12% de ceux qui interviennent en ruralité le jugent très important, soit 7 points de plus que leurs pairs accompagnant une personne en milieu urbain.

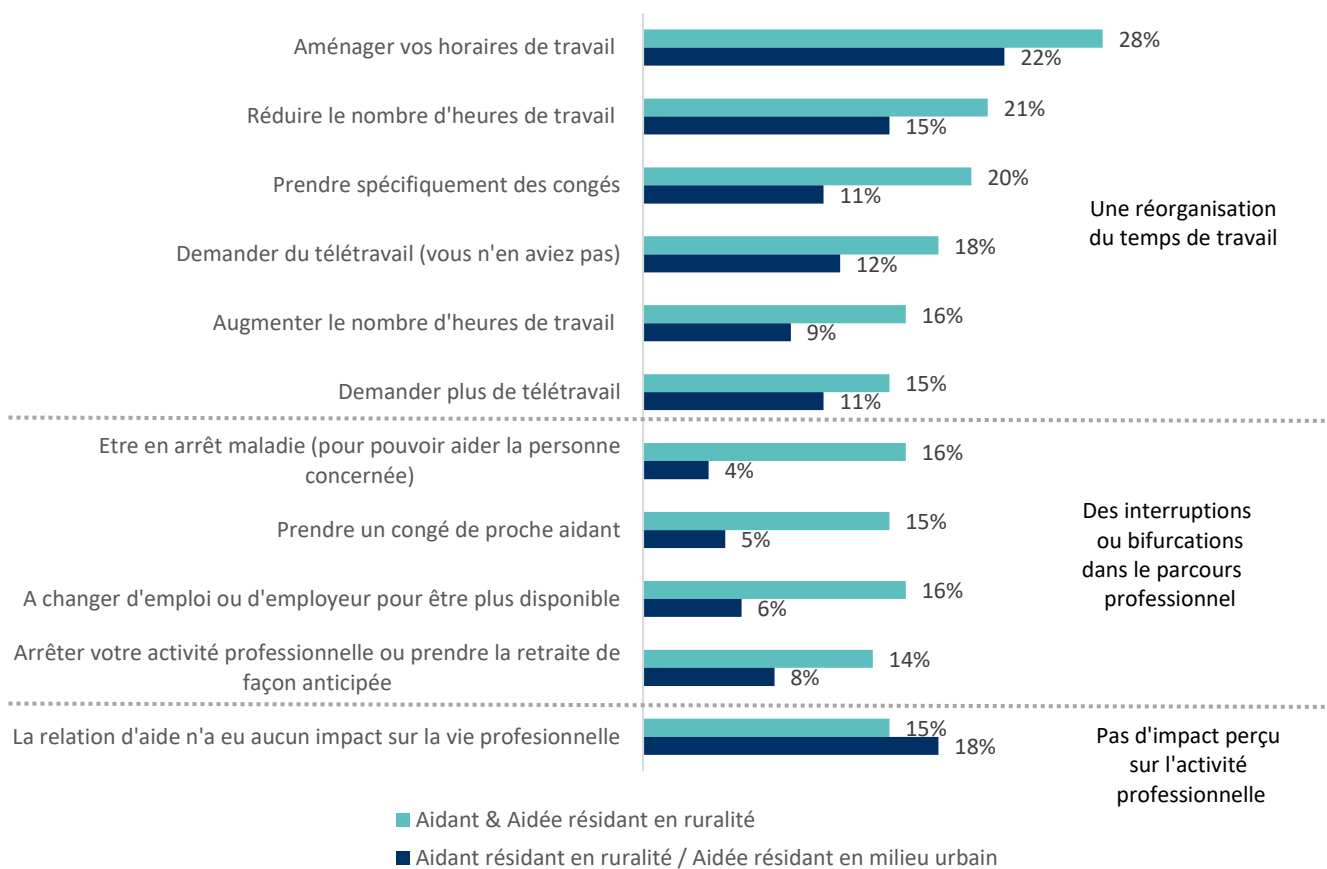
Pour faire face aux coûts liés à la relation d'aide, les aidants sont parfois contraints de limiter leurs propres dépenses. Les aidants ruraux intervenant auprès d'une personne elle-même en milieu rural apparaissent particulièrement exposés sur le plan financier : lorsqu'elles contribuent aux dépenses de l'aidée, **24 % déclarent avoir dû ajuster de manière significative leurs dépenses quotidiennes**, soit 11 points de plus que les aidants ruraux accompagnant une personne vivant en milieu urbain. **Ces contraintes financières se traduisent notamment par des renoncements** : près de la moitié des aidants concernés (47 % des aidants ruraux accompagnant un proche en ruralité) déclarent avoir renoncé à des vacances (+ 2 pts au regard de leurs homologues intervenant en milieu urbain), tandis que plus d'un tiers (34 %) s'imposent des restrictions sur le plan alimentaire ou des dépenses de consommation courante (+ 9 points).

La nécessaire adaptation de la vie professionnelle

La grande majorité des aidants ruraux (85 %) estime que l'aidance a eu un impact sur leur activité professionnelle. Les aidants intervenant auprès d'une personne en milieu rural, plus souvent seuls et mobilisés de façon quotidienne, sont proportionnellement plus nombreux à évoquer les impacts décrits ci-après.

Impacts perçus sur la vie professionnelle

Concernant votre vie professionnelle, votre activité d'aidant vous a-t-elle incité à ... ? (Réponses multiples)



Source : Crédoc/Agrica-IRCEM, juillet 2025

Les premiers impacts portent sur l'organisation du temps de travail. Les aidants ruraux intervenant en milieu rural sont plus souvent salariés de petites entreprises ayant sans doute davantage de difficultés à répondre aux besoins de leurs salariés aidants. Parmi les aidants ruraux intervenant en milieu rural, 28% ont aménagé leurs horaires de travail afin de mieux concilier leur activité professionnelle et leur rôle d'aidant (soit 6 points de plus que leurs homologues accompagnant un proche en milieu urbain), et 21% ont réduit leur temps de travail (+ 6 pts).

A l'inverse, 16% des aidants ruraux intervenant en ruralité ont augmenté leur temps de travail (+ 7 pts). Cette stratégie permet de compenser certaines dépenses liées à l'aidance, ou encore de s'extraire temporairement de leur rôle d'aidant ou de justifier leur engagement au travail. Adèle témoigne de son surinvestissement professionnel, susceptible d'accroître le risque d'épuisement. *« Moi j'ai toujours des résultats en termes de productivité. (...) on va dire au-dessus de la moyenne. On se met la pression au quotidien parce qu'on se dit qu'on se doit justement pour compenser un peu nos absences, et pas le traitement de faveur entre guillemets qu'on nous octroie, mais qu'il faut qu'on en fasse deux fois plus. (...) pour prouver que c'est justifié. » Adèle réside en Occitanie.*

Le télétravail constitue également un levier de maintien en emploi : 18 % ont sollicité la possibilité de télétravailler alors qu'ils n'en bénéficiaient pas, et 15 % ont demandé à en faire davantage. Ce recours au télétravail, lorsqu'il est possible, permet notamment d'éviter une diminution du temps de travail. C'est le cas de Manon, mère isolée, aidante de son enfant de 13 ans : *« Je peux pas me permettre un temps partiel s'il n'y a pas de maintien du salaire total. J'aurais pas assez pour vivre. Le montant de l'aide financière MDPH c'est peanuts, 600 €/mois. J'ai déjà 500 euros de loyer. J'ai besoin d'argent pour vivre. »* Manon, réside en Rhône-Alpes.

Toutefois, si le télétravail peut faciliter la conciliation des temps de vie, il peut aussi renforcer un sentiment d'isolement social. Par ailleurs, cette modalité n'est ni accessible à tous, ni mobilisable en continu. Ainsi, 20 % des aidants ruraux accompagnant un proche en ruralité ont été contraints de poser des congés spécifiques pour assumer leur rôle d'aidant (+ 9 pts). Ces situations génèrent souvent un sentiment de frustration, notamment en raison d'une moindre disponibilité pour les membres du foyer (enfants, conjoint) et contribuent à l'épuisement. Sonia aidante de ses parents en perte d'autonomie et d'un enfant en situation de handicap fait le décompte des jours de congés posés pour accompagner ses parents. *« Je passe à peu près, j'ai compté, je suis à 5 jours de congés pris pour des rendez-vous médicaux pour mes parents. »* Sonia, réside en Occitanie.

Des trajectoires professionnelles impactées

L'aidance entraîne parfois **des interruptions d'activité professionnelle** : 16 % des aidants ruraux intervenant auprès d'un proche en ruralité ont connu un arrêt maladie (+ 12 pts au regard de leurs homologues accompagnant un proche en milieu urbain), tandis que 15 % ont eu recours à un congé de proche aidant (+ 10 points) afin d'accompagner leur proche sur une période prolongée.

Par ailleurs, 16 % des aidants ruraux intervenant en ruralité ont changé d'emploi ou d'employeur pour mieux concilier leur vie professionnelle et leur mission d'aidant (+ 10 pts), tandis que 14 % ont cessé leur activité professionnelle ou ont anticipé leur départ à la retraite (+ 6 pts). Les entretiens révèlent des parcours marqués par le renoncement à des opportunités professionnelles, par crainte de ne pouvoir assumer pleinement de nouvelles responsabilités. C'est le cas de Sonia : *« A un moment donné, ma manager me dit : « mais pourquoi tu n'as pas pris tel poste ? Enfin, tu sais que ce poste aurait été pour toi. Tu aurais pu le prendre », mais j'ai dit « mais tu connais bien ma situation. Je peux pas, je suis toujours à devoir gérer mes parents. Je peux pas m'investir pleinement professionnellement. »* Sonia réside en Occitanie.

D'autres aidants estiment avoir été pénalisés dans leur évolution professionnelle, le télétravail ou le temps partiel étant parfois perçus comme peu compatibles avec des fonctions à responsabilité. C'est notamment le ressenti d'Adèle aidante de son enfant en situation de handicap. *« Je pense que mon manque de présence sur site, d'utiliser à ce moment-là mes 3 jours de télétravail, et cetera m'a porté préjudice. Et que c'est pour ça que je n'ai pas eu l'évolution. »* Adèle, réside en Occitanie.

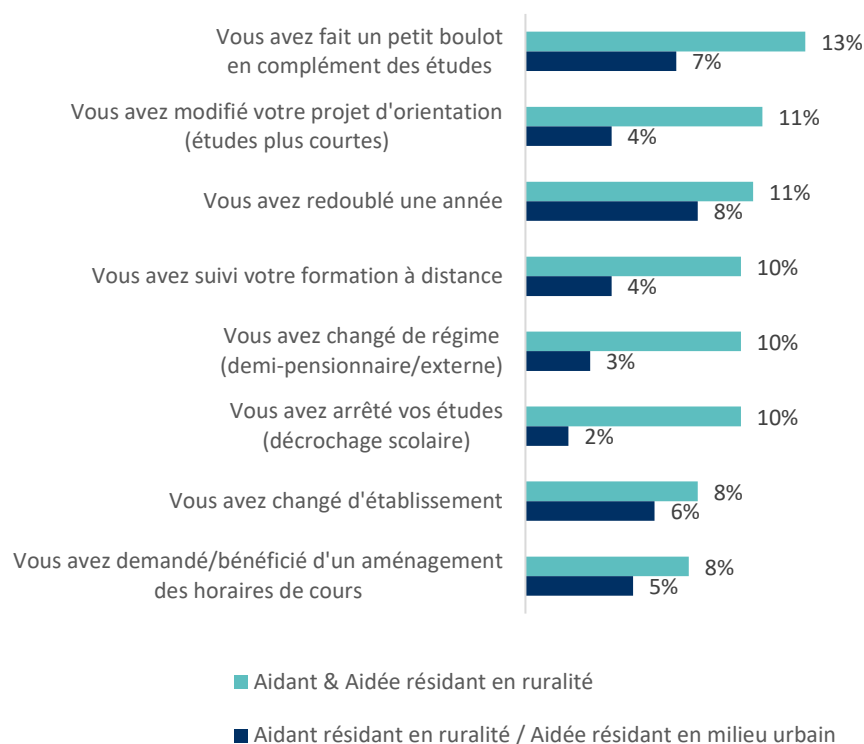
Les plus défiants envers leur employeur ou leurs collègues de travail, choisissent de taire leur situation, par crainte d'être stigmatisés, voire de perdre leur emploi. Cette dissimulation contribue à renforcer l'inconfort et l'isolement. C'est le cas de Manon *« Je me cachais, j'ai jamais souhaité en parler aux collègues ni à mon employeur. (...) Je me suis dit qu'ils ne pouvaient pas m'aider, et j'étais méfiante, je vois comment ça se passe, tout ce que vous dites peut-être retenu contre vous, il n'y a pas beaucoup de compassion. (...) Je ne voulais pas donner l'impression d'abuser, je ne voulais pas qu'on me le reproche. J'avais peur de perdre mon emploi, peur de donner l'image d'un boulet, je voulais donner l'image de quelqu'un qui assure. J'avais pas envie de passer pour une victime. »* Manon, réside en Auvergne - Rhône Alpes.

Des parcours scolaires ou de formation affectés

Les parcours scolaires ou de formation peuvent également être perturbés. Les aidants ruraux intervenant auprès d'une personne résidant en milieu rural, sont là encore plus impactés : 13 % ont exercé un emploi en parallèle de leurs études (+ 6 pts lorsque la personne aidée réside en milieu urbain), 10 % ont suivi leur formation à distance (+ 6 pts) et 8 % ont demandé un aménagement de leurs horaires (+ 3 pts). D'autres ont vu leur trajectoire de formation modifiée : 11 % ont modifié leur projet d'orientation (+ 7 pts), 11 % ont redoublé une année (+ 3 pts), 8 % ont changé d'établissement (+ 2 pts).

Impacts perçus sur le parcours scolaire ou de formation

Cette relation d'aide a-t-elle impacté votre parcours scolaire ou de formation ? (Réponses multiples)



Source : Crédoc/Agrica-Ircem, juillet 2025

La santé mentale engagée

Les conséquences sur la santé sont notables. **Quatre aidants ruraux sur dix jugent la charge mentale liée à leur rôle d'aidant, difficile voire très difficile à supporter.**

Les entretiens mettent notamment en lumière les difficultés de concentration et la charge mentale associées à la conciliation entre vie professionnelle et rôle d'aidant. Certains aidants évoquent des emplois du temps fragmentés, une disponibilité mentale réduite et une vigilance constante vis-à-vis de la personne aidée, source de stress chronique. Comme en témoigne Monique, aidante d'une amie. *« Des fois, on n'est plus trop dans son travail. On pense à ce qu'on va faire après. Surtout que c'est souvent qu'elle m'appelle ou qu'elle m'appelait quand j'avais plus d'activité et j'étais obligée de lui répondre parce que j'avais déjà toujours l'angoisse qu'il lui soit arrivé quelque chose de particulier, qu'elle soit tombée ou un autre problème. C'est assez stressant. » Monique, réside en Auvergne - Rhône Alpes.*

Lors des entretiens, plusieurs parents d'enfants en situation de handicap, notamment porteurs de troubles du neurodéveloppement, évoquent des épisodes d'épuisement intense ou de burn-out, ayant conduit à des arrêts maladie prolongés. C'est comme cela que Manon, mère isolée, a pris conscience de son rôle d'aidante *« Quand j'ai fait un burn out, j'ai pris conscience que c'était plus qu'une mission de maman. » Manon, réside en Auvergne - Rhône Alpes.*

Une diminution du temps dédié aux loisirs et à soi-même

Le temps consacré à l'aide empiète également sur les loisirs et la vie sociale. **Plus de quatre aidants ruraux sur dix (44 % lorsque la personne aidée vit en milieu rural et 46 % lorsqu'elle réside en milieu urbain) déclarent avoir réduit voire arrêté les sorties culturelles**, ou leurs activités sportives ou de bien-être (respectivement 38 % et 43 %). **Ces situations renforcent le sentiment d'isolement.** La diminution du temps consacré aux loisirs et à soi-même participe ainsi à fragiliser les espaces de sociabilité des aidants et peut renforcer leur sentiment d'isolement, un enjeu central pour comprendre leurs besoins d'accompagnement.

La lutte contre l'isolement et le non-recours aux droits, condition essentielle de la sécurisation des aidants

Plus d'un aidant rural sur deux indique éprouver souvent, voire très souvent, un sentiment d'isolement (56 % lorsque le proche aidé réside en milieu rural et 55 % lorsqu'il vit en milieu urbain), situation attribuée avant tout à la fatigue, l'épuisement et au retrait de la vie sociale. Les aidants les plus exposés, formulent avant tout des besoins de répit, qu'il s'agisse d'être relayés à domicile pour être soulagés de certaines tâches, d'assurer une veille auprès de la personne aidée, de favoriser leur maintien en emploi, ou encore de leur permettre de prendre des vacances en toute sérénité.

Les aidants évoquent également un manque d'information sur les dispositifs de soutien existants. La lutte contre l'isolement des aidants et le non-recours aux dispositifs de soutien constituent ainsi une condition essentielle pour leur permettre d'accompagner sur le long terme.

Des aidants qui expriment des besoins d'aide à la mobilité, de soutien à la coordination de parcours et de répit

Face à l'éloignement des services de santé, les aidants ruraux, notamment les parents d'enfants en situation de handicap, décrivent un parcours marqué par de nombreuses contraintes de mobilité. Assurer le suivi médical implique en effet de multiplier les rendez-vous chaque semaine auprès de professionnels de santé : médecin, psychomotricien, psychologue, orthophoniste, ergothérapeute. Ce rythme soutenu constitue un enjeu crucial pour favoriser les progrès des jeunes enfants. Ces parents-aidants expriment un besoin de solutions de transport à la demande, adaptées et accompagnées par des professionnels formés aux pathologies de la personne aidée. Au-delà des déplacements ils soulignent les difficultés à assurer la continuité de leur parcours, notamment en raison d'un manque d'appui pour coordonner les intervenants au domicile et gérer les démarches administratives liées à l'accès et au renouvellement des aides : *« Tous les parents d'enfants en situation de handicap vous le diront, on a toujours un dossier ouvert. » Coralie, réside en Hauts-de-France*

Interrogés sur les solutions susceptibles de faciliter les déplacements liés à la relation d'aide, **les aidants citent en premier lieu les aides financières**, c'est le cas de 56 % des aidants ruraux accompagnant un proche en ruralité et 58 % de ceux dont le proche réside en milieu urbain (contre 49 % des aidants urbains). **Vient ensuite le développement des services à domicile** afin de limiter la fréquence des déplacements (respectivement 44 % et 45 %), **puis le développement des transports à la demande** (respectivement 36 % et 29 %). Cette dernière solution est plus particulièrement plébiscitée par les aidants ruraux intervenant en milieu rural (+ 7 points).

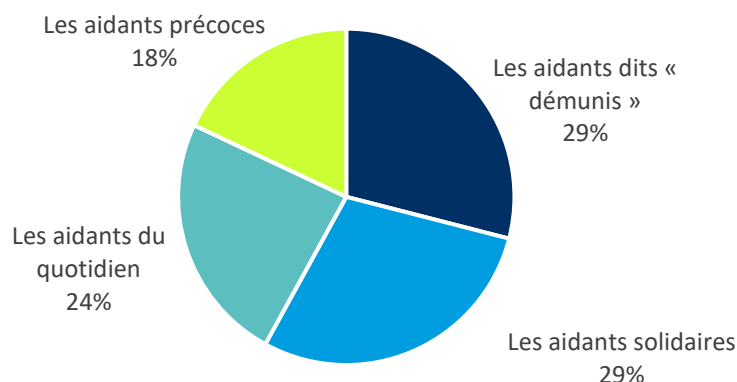
Les aidants ruraux expriment enfin **une inquiétude face à l'avenir** : plusieurs d'entre eux se sentent démunis pour gérer les questions liées à la gestion du patrimoine (notamment pour anticiper le financement de la perte d'autonomie), ou encore au respect de la décision de la personne aidée. Ils souhaiteraient pouvoir bénéficier d'un accompagnement ou d'une expertise juridique pour sécuriser ces transitions. Les parents d'enfants en situation de handicap s'interrogent quant à eux sur les conditions de prise en charge de leur enfant s'ils n'étaient plus en mesure d'assurer eux-mêmes cet accompagnement. La question de solutions alternatives, telles que l'habitat inclusif, est notamment évoquée lors des entretiens.

Enfin, pour les aidants ruraux actifs, le parcours d'aidance s'articule avec le parcours professionnel, ce qui soulève des enjeux spécifiques de maintien en emploi. Nombre d'entre eux plaident pour l'octroi d'un nombre de jours de congés spécifiques pour les aidants, attribués de façon annuelle, voire cumulables au cours de la carrière, au-delà du droit commun actuel. Ces enjeux sont d'autant plus prégnants que les aidants ruraux intervenant en milieu rural sont plus souvent salariés de petites entreprises où les politiques d'accompagnement de l'aidance sont généralement moins formalisées.

Les besoins exprimés par les aidants ne sont toutefois pas homogènes. Ils varient selon les situations d'aidance, l'intensité de l'accompagnement et les ressources disponibles. L'analyse met ainsi en évidence plusieurs profils d'aidants, qui renvoient à des attentes et des besoins différenciés. Cette typologie permet de mieux comprendre la diversité des situations d'aidance et d'éclairer les réponses susceptibles d'être apportées aux aidants

Quatre profils d'aidants qui appellent des réponses différenciées

Répartition des quatre profils d'aidants résidant en ruralité



Source : Crédoc/Agrica-IRCEM, juillet 2025

Les enfants, aidants démunis (29 % des aidants ruraux)

Il s'agit majoritairement d'actifs âgés de 25 à 59 ans (57 %), le plus souvent en couple. Les deux tiers sont en emploi et disposent de ressources financières relativement confortables. **Ils apportent un soutien régulier à leurs parents vieillissants**, en perte d'autonomie ou fragilisés par l'âge, principalement en complément de l'action des professionnels du secteur médico-social ou d'autres membres de la famille. Leurs interventions sont hebdomadaires, avec une intensification de l'aide les week-ends ou lors d'épisodes d'hospitalisation, tout en restant moins impliqués dans les tâches quotidiennes.

Ces aidants font face à des difficultés importantes de gestion du temps, notamment liées à la gestion des rendez-vous médicaux et aux temps de trajet, nécessitant parfois d'aménager leurs horaires de travail (35 %, + 8 points au regard de l'ensemble des aidants ruraux). **La réduction des activités de loisirs et des occasions de socialisation renforce un sentiment de frustration et d'isolement.**

S'ils semblent moins bien informés des différents dispositifs de répit, ces derniers suscitent un réel intérêt de leur part. Les trois quarts estiment que le relayage⁵ pourrait améliorer leur situation en améliorant leur qualité de vie et leur organisation (+ 17 points). Ils manifestent également un besoin d'accompagnement juridique, jugé utile par 56 % d'entre eux (+ 8 points).

Les aidants solidaires (29 % des aidants ruraux)

Ils se distinguent par un engagement de proximité auprès de voisins âgés, jouant un rôle clé de veille et de réassurance. Ils contribuent également au maintien de la vie sociale. La moitié d'entre eux est âgée de plus de 60 ans, avec une surreprésentation des retraités (+ 13 points au regard de l'ensemble des aidants ruraux). Ils résident à proximité immédiate de la personne aidée, le plus souvent à moins de 5 km (+ 11 points) ou à moins de 15 minutes (+ 15 points).

Cette relation d'aide n'a pas d'impact significatif sur leur vie sociale ou professionnelle. La majorité (74 %, + 41 points) estime que cette aide n'entraîne aucune incidence financière. Ils déclarent par ailleurs une charge mentale largement supportable (81 %, + 25 points) et n'éprouvent pas de sentiment d'isolement (85 %, + 41 points) ; au contraire, la situation d'aide a parfois contribué à renforcer certains liens sociaux (+ 17 points). Enfin, ces aidants n'expriment pas de besoins spécifiques et demeurent globalement peu informés et peu intéressés par les dispositifs d'aide et de répit.

⁵ Le relayage est la possibilité de faire intervenir un même professionnel de manière régulière ou ponctuelle sur une durée allant d'1/2 journée à plusieurs jours consécutifs 24h/24 au domicile d'une personne en situation de dépendance afin d'offrir un temps de répit au proche qui s'occupe de lui.

Les aidants du quotidien (24 % des aidants ruraux)

Ils se montrent particulièrement fragilisés et isolés, assumant souvent seuls l'ensemble des besoins de la personne aidée. Ce profil est marqué par une surreprésentation des femmes (66 %, + 10 points au regard de l'ensemble des aidants ruraux) et des 60 ans et plus (51 %, + 13 points). La moitié de ces aidants est inactive (+ 20 points), dont 39 % à la retraite (+ 14 points). La majorité réside en continu avec la personne aidée (59 %, + 26 points) et fournit une aide quotidienne, 78 % intervenant tous les jours ou presque (+ 38 points).

Au-delà de la gestion des tâches domestiques courantes (courses, entretien du logement, préparation des repas), ces aidants répondent au quotidien aux besoins primaires de la personne aidée : alimentation, hygiène et habillement, gestion des médicaments ou pansements. **Ils sont également plus fréquemment les seuls à assurer cette aide, sans possibilité de relais, l'aidant étant le plus souvent le conjoint (+ 13 points), ou un parent ou beau-parent (48 %, + 6 points).**

Ces aidants se déclarent particulièrement fragilisés (74 %, + 33 points), dont 26 % de manière importante (+ 15 points). **L'engagement dans l'aide a entraîné des ajustements financiers significatifs** : 31 % ont modifié leurs dépenses quotidiennes (+ 10 points), notamment en réduisant les dépenses alimentaires ou de consommation courante (47 %, + 16 points). Le taux d'effort est relativement important (10,2%, contre 6,5 % pour les enfants démunis et 2,4 % pour les aidants solidaires).

Les difficultés de mobilité sont principalement liées à l'éloignement des services, et ceux qui rencontrent des obstacles pour se déplacer à l'extérieur du domicile expriment un besoin d'aides financières dédiées aux déplacements.

Leur vie sociale est fortement dégradée : ils se sont souvent isolés de leurs amis (+ 29 points au regard de l'ensemble des aidants ruraux), ont réduit ou cessé les sorties culturelles (+ 25 points) ou encore les activités de loisirs, sportives ou de bien-être. Les trois-quarts ont renoncé à partir en vacances ou en week-end (+ 28 points). Ils témoignent d'une charge mentale difficile à supporter (+ 20 points), particulièrement en journée, et ressentent très fréquemment un sentiment d'isolement (+ 31 points), lié au manque de temps pour entretenir une vie sociale (+ 13 points) et à la fatigue (+ 21 points). Ils se retrouvent également plus souvent seuls à prendre les décisions (+ 18 points).

Particulièrement démunis sur le plan moral, ces aidants manifestent un fort intérêt pour le répit à domicile (+ 17 points). Cette prise en charge de l'aidée au domicile d'une voire plusieurs heures permet à l'aidant de réaliser des démarches administratives, faire des courses, s'occuper des autres membres de la famille ou encore de prendre du temps pour soi. Ils plaident également pour une meilleure reconnaissance sociale et institutionnelle du rôle d'aidant (+ 13 points). Bien qu'ils aient une connaissance limitée des dispositifs existants, leurs attentes se concentrent prioritairement sur la formation à l'aidance (+ 15 points), le relayage à domicile (+ 12 points), les séjours de vacances avec prise en charge de la personne aidée (+ 11 points) et les bilans de santé gratuits (+ 8 points). Ils se montrent également attentifs aux dispositifs de médiation, que ce soit avec la personne aidée ou avec d'autres aidants potentiels. Enfin, ils estiment que le relayage pourrait significativement alléger la fatigue physique et mentale liée à l'aide (+ 23 points) et leur permettre de disposer de temps pour eux-mêmes (+ 10 points).

Les aidants précoces (18 % des aidants ruraux).

Ce profil renvoie à de jeunes aidants actifs, souvent en première ligne pour accompagner un proche en situation de handicap ou de vulnérabilité psychologique. Ils sont particulièrement fragilisés par la relation d'aide. Leur taux d'effort financier est deux fois plus élevé que celui des autres aidants ruraux (22,1 %, contre 10,2 % pour les aidants du quotidien, 6,5 % pour les enfants démunis et 2,4 % pour les aidants solidaires), traduisant une pression économique significative.

Leurs attentes se concentrent prioritairement sur le relayage et l'accompagnement juridique. Ainsi, 71 % estiment qu'un accompagnement juridique leur serait utile, notamment en matière de gestion financière et patrimoniale ou de mesures de protection juridique (contre 48 % pour l'ensemble des aidants ruraux). De même, 70 % considèrent que le relayage pourrait améliorer leur situation, en facilitant notamment la conciliation entre vie professionnelle et rôle d'aidant (contre 56 % de l'ensemble des aidants ruraux). Être relayé auprès d'un enfant en situation de handicap scolarisé à temps partiel par exemple, peut permettre au parent de dégager davantage de temps pour sa vie professionnelle et d'être mentalement plus disponible le temps de cette prise en charge.

Par ailleurs, 37 % expriment le souhait de disposer de davantage de solutions de répit (contre 27 % pour l'ensemble des aidants ruraux).

Les personnes interrogées dans le cadre d'entretiens approfondis formulent à la fois un besoin de répit hebdomadaire, voire quotidien, sous forme de relayage ou d'aide à domicile, afin de se soulager des tâches domestiques et de pouvoir consacrer du temps aux autres membres du foyer, notamment aux enfants en bas âge ; elles expriment d'autre part, le besoin d'un répit plus ponctuel, permettant de prendre du temps pour soi, de se ressourcer le week-end ou pendant les vacances, avec une prise en charge adaptée de l'enfant en situation de handicap.

Enfin, 36 % souhaiteraient avoir accès à une offre de transport accompagné à la demande (contre 24 % de l'ensemble des aidants ruraux), perçue également comme un levier de répit. Lors des entretiens approfondis, les parents d'enfants en situation de handicap, en particulier ceux dont les enfants présentent des troubles du neurodéveloppement, insistent sur la nécessité d'un accompagnement ou d'un relayage assuré par des professionnels sensibilisés, voire formés à la pathologie de l'enfant. Enfin, ces aidants expriment un besoin accru de formation et de conseils pour accompagner au mieux la personne aidée (34 % contre 22 % pour l'ensemble des aidants ruraux).

Ces profils mettent en évidence des aidants ruraux particulièrement exposés aux contraintes de mobilité — en particulier lorsqu'ils accompagnent un proche résidant également en ruralité — avec des répercussions sur leur santé, leur fatigue et leurs finances, souvent renforcées par un sentiment d'isolement et une connaissance encore limitée de l'offre d'accompagnement et des droits auxquels ils peuvent prétendre. **Dans ce contexte, l'offre de services portée par Agrica, l'Ircem et la MSA répond déjà pour partie à ces besoins et contribue à expérimenter des solutions innovantes pour mieux soutenir les aidants.**

Méthodologie

L'enquête quantitative a été réalisée auprès de 1 900 répondants âgés de 15 ans et plus, aidants selon la définition de l'aide portée par la Loi ASV. Afin d'assurer une représentation suffisante des personnes vivant en milieu rural, un sur-échantillon spécifique de 900 résidents ruraux a été constitué. L'enquête a été administrée en ligne au cours du mois de juillet 2025.

15 entretiens qualitatifs ont été réalisés afin d'approfondir les particularités de l'aide en ruralité avec des personnes volontaires et recrutées suite à l'enquête quantitative et avec l'aide d'Agrica qui a relayé la demande de témoignage auprès des bénéficiaires de l'aide au répit.

La ruralité a été définie à partir de la grille de densité communale de l'INSEE. Elle permet de classer chaque commune comme étant rurale ou urbaine. Sept niveaux de densité sont ainsi définis : le rural à habitat très dispersé, le rural à habitat dispersé, les bourgs ruraux, les petites villes, les ceintures urbaines, les centres urbains intermédiaires, les grands centres urbains. Dans le cadre de l'étude, la ruralité couvre les trois premiers niveaux de la classification.

L'aide : Être aidant, c'est apporter une aide régulière et fréquente à une personne ou plusieurs personnes, en raison d'un problème de santé entraînant une perte d'autonomie ou d'un handicap. Cette aide peut prendre la forme de réalisation de certaines tâches de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, soins, présence...), d'une aide financière, ou encore d'un soutien moral. Il ne s'agit pas d'une aide ponctuelle en lien avec un accident mais d'une aide installée dans le temps (de plusieurs mois ou années) pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Appréhender la diversité des situations d'aide en ruralité

Afin d'identifier les spécificités de l'aide en milieu rural, l'analyse a été conduite en deux étapes. Dans un premier temps, les résultats des aidants résidant en milieu rural ont été comparés à ceux des aidants résidant en milieu urbain, afin de mettre en évidence d'éventuelles différences liées au contexte territorial. Dans un second temps, l'analyse a été approfondie au sein même de la population des aidants ruraux, en distinguant deux situations : d'une part les aidants vivant en ruralité qui accompagnent un proche résidant également en milieu rural, et d'autre part ceux qui aident un proche résidant dans un territoire urbain. Ce double niveau de comparaison permet de mieux appréhender la diversité des situations d'aide en ruralité.