

## MESURE D'IMPACT SOCIAL

# TAKE CARE : prendre soin de celles et ceux qui prennent soin

### CONTEXTE ET ENJEUX DU PROJET

Le projet Take Care s'inscrit dans un objectif clair : **renforcer le pouvoir d'agir** des personnes qui accompagnent des individus en situation de vulnérabilité – **proches aidants, professionnels du social, médico-social et sanitaire, ou aidants bénévoles.** Ces personnes jouent un rôle fondamental pour la société, mais sont souvent confrontées à de multiples difficultés, pouvant conduire à l'épuisement, au burn-out, ou à une perte de reconnaissance de leur rôle.

Face à ces enjeux, la démarche Take Care innove en plaçant les artistes et le sensible au cœur de la formation. Le parcours Take Care repose sur une approche originale qui **allie la pratique artistique et un accompagnement pédagogique.** Il est animé par un binôme complémentaire :

- o **un artiste** (danseur, metteur en scène...) qui propose des expériences sensibles et artistiques favorisant l'expression, la libération des émotions émotionnelle et la reconnexion à soi.
- o et un **formateur du pôle culture & santé** qui accompagne le groupe dans la mise en conscience des apprentissages et l'intégration des outils dans le quotidien.

Les médiations artistiques et culturelles, menées en proximité au sein de tiers-lieux, permettent de :

- **Développer les compétences** et renforcer l'estime de soi,
- **Reconnecter** les participants à eux-mêmes et aux autres, au-delà de leurs fonctions,
- Améliorer leur **qualité de vie** et leur **motivation.**

Le projet a été expérimenté dans des **Tiers-Lieux** de **trois territoires** néo aquitains : Bordeaux Métropole (La Ressoucerie), Creuse (La Métive) , et Lot-et-Garonne (Le Grand Bain), choisis pour leurs caractéristiques et écosystèmes partenariaux différents. Cette diversité permet d'identifier les déterminants de réussite et les facteurs contextuels influençant l'impact du parcours.

### MISE EN PERSPECTIVE

Selon les données nationales, l'enjeu est **crucial** : la France compte **11 millions d'aidants proches** actuellement (**1 français sur 6**). Leur moyenne d'âge est de **49 ans** et **6 millions** d'entre eux sont **salariés** (source Drees 2021).

D'autres chiffres soulignent leurs difficultés : 69 % des aidants constatent un impact réel sur leur état moral et 53 % des aidants subissent des effets sur leur propre santé (guide ministériel du proche aidant 2024). 44 % des aidants expriment des difficultés à concilier leur mission avec leur travail, 62% se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement et seulement 34,5% affirment avoir accès à des solutions d'information, de formation ou de répit (Enquête Ipsos Macif 2020).

La situation des professionnels du care (**800 000 professionnels**) est tout aussi critique, avec **5 à 13% des postes vacants** dans les établissements de santé et médico-sociaux (CNSA, 2025) lié à des pénuries de poste, un gros enjeu d'attractivité du secteur et des conditions de travail détériorées accélérant les risques sur la santé physique et mentale des professionnels. Ceci dans un contexte socio-démographique vieillissant : **22,6M de français auront plus de 60 ans en 2040** et un quart des actifs seront aidants (source Insee et OCIRP 2024). Les entreprises tout comme le secteur du médico-social seront confrontés directement aux conséquences de ce retournement démographique.

Ainsi, Take Care répond à un besoin identifié, à la fois sur le **plan individuel** (bien-être, compétences, reconnaissance) et sur le **plan territorial et organisationnel** : maintien des professionnels dans l'emploi, valorisation de l'aide dans les organisations, valorisation des métiers du soin et de l'accompagnement et formation dans les structures du médico-social.

## MÉTHODE

L'évaluation de l'impact de Take Care a été réalisée par Osons+ et s'appuie sur la méthode suivante :

**Outils** : élaboration d'une théorie du changement décrivant les indicateurs d'impact recherchés, puis rédaction de deux questionnaires (T1 et T2)

**Questionnaires :**

- T1 : 8 jours après la fin du parcours,
- T2 : 2 à 3 mois après la fin du parcours.

**Population cible** : stagiaires Take Care – proches aidants et professionnels de l'accompagnement.

62 participants au total (40 aidants proches et 22 professionnels de l'accompagnement).

**Répondants** : 35 au T1, 17 au T2, ce qui donne une marge d'erreur de 4.8% pour un intervalle de confiance de 95% pour le T1 et une marge d'erreur de 8.9% pour le T2.

**Dates de collecte** : de avril 2024 à décembre 2025 (9 itérations).

**Mode d'administration** : questionnaire auto-administré en ligne, envoyé par mail par les Tiers-Lieux.

**Ressources complémentaires :**

- Questionnaire d'attente et de positionnement en amont de la formation (58 réponses),
- Questionnaire de satisfaction à chaud (40 réponses),
- Notes des formatrices du Pôle Culture&Santé tout au long des itérations.

Cette méthodologie permet de recueillir à la fois des données quantitatives fiables et des verbatims riches pour analyser les effets ressentis et les changements de posture.

## IMPACTS ETUDIÉS

- 1** Développer la capacité à prendre soin de soi
- 2** Développer la compétence émotionnelle : savoir identifier et accueillir les émotions
- 3** Mettre en pratique des outils dans son quotidien pour prendre soin de soi
- 4** Retrouver de l'élan et de la motivation
- 5** Renforcer l'estime de soi, se sentir reconnu et valorisé dans son rôle



## LES PARTICIPANTS

Les 9 itérations du parcours ont mobilisé **majoritairement des femmes (90%)**, avec une majorité d'aidants proches (64%). Ceci s'explique par l'accessibilité du parcours (gratuit pour les aidants proches) et par le nombre d'itérations (5/9) qui ont eu lieu à la Ressourcerie de Bordeaux, tiers lieu dédié aux aidants proches et familiaux.

*Ce chiffre est en ligne avec les statistiques nationales : 60% des aidants proches sont des femmes (âge moyen 59 ans) et la très grande majorité des professions du médico social (86%) sont exercées par des femmes .*

L'âge moyen des participants à Take Care est de **55 ans**, avec des situations d'aidance très variées.

### Parmi les aidants proches (40 participants):

- moyenne d'âge 69 ans
- 57% aidants depuis plus de 5 ans
- 85% sont aidants d'une personne de + de 60 ans
- 48% sont à la retraite
- 20% sont en poste/ 20% en recherche d'emploi / 12% autre
- 82% ont pu suivre le parcours Take Care dans son intégralité.

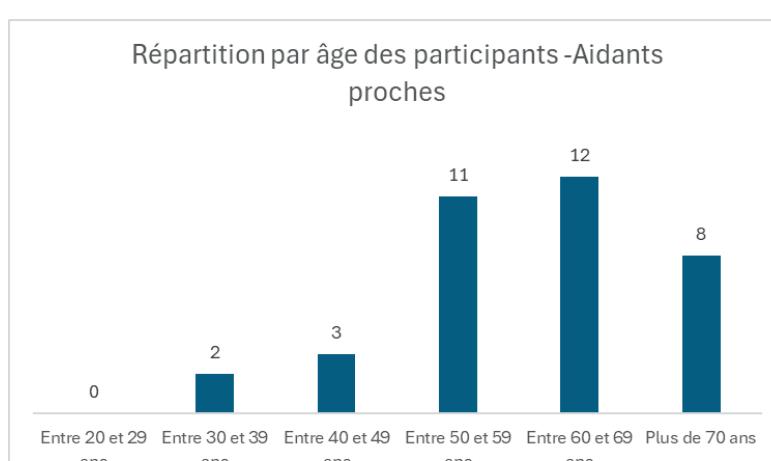
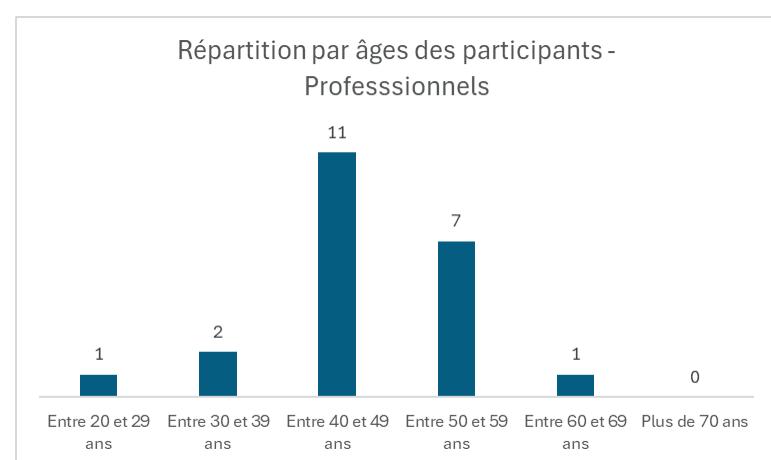
### Concernant les professionnels de l'accompagnement participants à Take Care (22 participants) :

- 67% exercent depuis plus de 5 années
- moyenne d'âge 47 ans
- 86% sont salariés / 13% à leur compte (libéral)
- 50% des répondants au T1 déclarent cumuler le rôle d'aidant proche et leur rôle de professionnel du médico social & de l'accompagnement
- 63% ont pu suivre le parcours Take Care dans son intégralité

**64% d'aidants proches participants  
37% de professionnels de l'accompagnement & du médico social**



Figures 1 et 2 - Age des participants



## Evolution et remaniements dans le cadre de la démarche de R&D

Le format du parcours a été récemment remanié (6,5 jours → 4 jours), pour pallier à la difficulté de mobilisation notamment des professionnels du care. La fin de l'expérimentation a donné lieu :  
-au déploiement de Take Care sur un nouveau territoire (Grand Bain, Lot et Garonne), afin d'étudier un premier essaimage dans un nouveau territoire rural au sein d'un Tiers Lieu "généraliste"  
-à la mise en place d'une session dédiée exclusivement à des professionnels de l'accompagnement, afin de tester le parcours dans un cadre clairement identifié comme professionnel. Cette configuration a permis d'ajuster le vocabulaire, le positionnement et les modalités de présentation du dispositif auprès des employeurs, tout en observant plus finement les effets de la démarche sur l'appropriation des contenus, l'engagement des participants et la transposition des apprentissages dans les pratiques professionnelles.

## L'analyse des questionnaires T1 et T2 montre que le parcours Take Care atteint ses cinq grands objectifs, à la fois sur le plan personnel et professionnel.

Effet clé	% participants
J'ai pris conscience qu'il est bon de prendre soin de moi	<b>97%</b> (stable à M+3)
Je sais mieux identifier et accueillir mes émotions	<b>97%</b> à J+8 <b>88%</b> à M+3
Je mets en pratique des outils dans mon quotidien	<b>57%</b> occasionnel / <b>28%</b> régulier
J'ai retrouvé de l'énergie et de l'envie.	<b>91%</b> (stable à M+3)
Le parcours a amélioré mon estime de moi et la reconnaissance de mon rôle d'aideant.	<b>98%</b> à J+8 <b>78%</b> à M+3

### 1. Un parcours ressourçant et reboostant pour l'ensemble des participants

L'ensemble des répondants déclarent avoir pris conscience que prendre soin d'eux est essentiel dans leur rôle et métier. 97% affirment avoir trouvé des clés concrètes pour accueillir leurs émotions. L'originalité de la formation repose sur **un savoir qui n'est pas intellectuel mais ressenti et compris par la pratique.**

100% des participants déclarent avoir **trouvé des astuces concrètes pour prendre soin d'eux**. Sont cités la cohérence cardiaque et les temps de respiration, l'écriture ou la marche et les temps de pause pour prendre conscience de son ressenti intérieur.

3 mois après la fin du parcours

- 65% appliquent ces outils occasionnellement,
- 23% les utilisent régulièrement.

Ces chiffres illustrent un impact immédiat et tangible sur la vie quotidienne des participants, en particulier sur la régulation émotionnelle et la mise en place de rituels personnels de bien-être ancrés dans le quotidien.

Les chiffres montrent que le parcours a un impact à la fois sur le regard porté sur leur rôle, car il permet une prise de recul et des moments de partage de vécus mais il a aussi un effet « reboostant », agissant comme une bulle pour reprendre de l'énergie et conscientiser des savoir-être qui ont de la valeur.

“Intellectuellement, je comprenais l'expression 'prendre soin de soi', maintenant je sais comment l'appliquer” *proche aidante*

“Je conscientise et agis sur mon attachement émotionnel / je suis plus calme.” *proche aidante*

“Je vais au travail plus sereinement, je prends les choses comme elles viennent en essayant de prendre du recul quand je suis touchée émotionnellement par un patient.” *professionnelle de l'accompagnement*

“(J'ai appris) à trouver des pratiques qui peuvent devenir des moments ressources.” *professionnelle de l'accompagnement*



## 2. Une formation qui a un impact sur la vie professionnelle

Parmi les participants en activité professionnelle (aidants proches comme professionnels de l'accompagnement) :

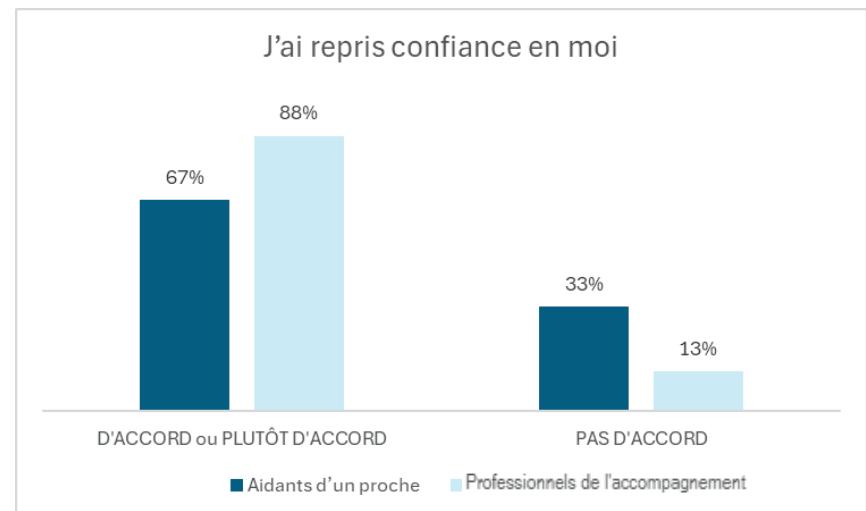
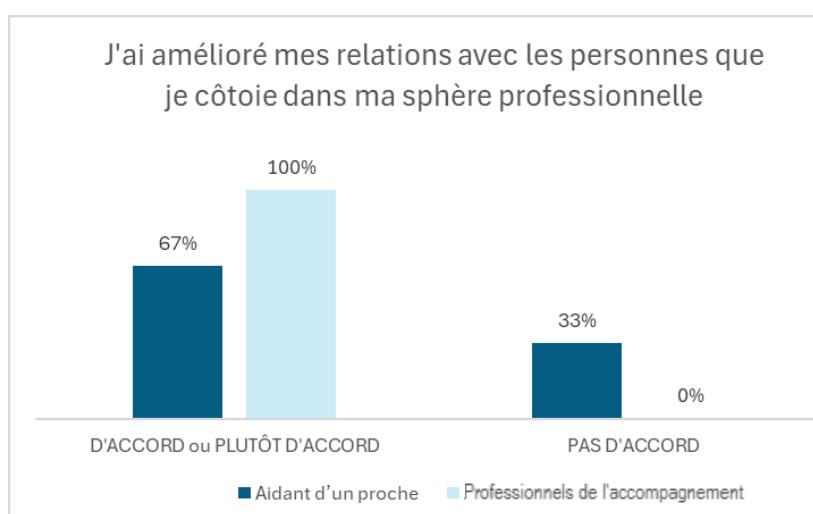
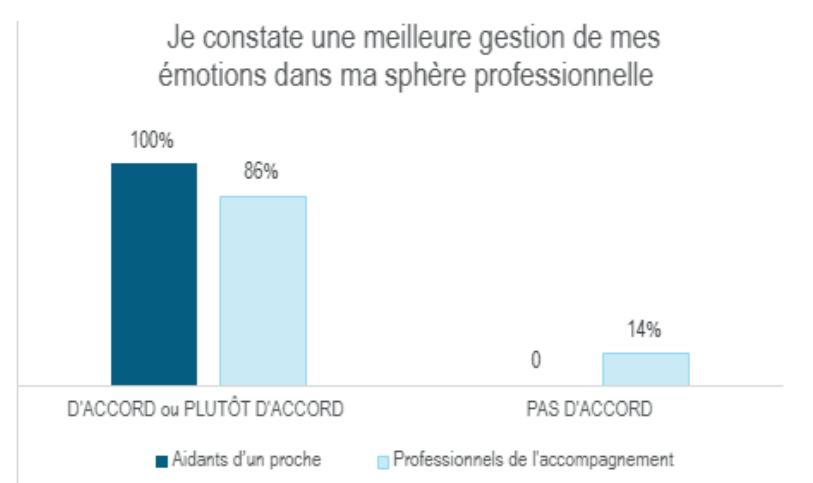
**82%** reconnaissent un **impact positif** sur leur rapport au travail 3 mois après la fin du parcours, notamment :

- Plus de **sérénité et confiance**,
- Meilleure capacité à **fixer des limites**,
- Meilleure capacité à **accueillir les émotions** (la sienne et celle des autres),
- Amélioration de **l'aisance relationnelle** et de la posture professionnelle.

La dernière session réservée aux professionnels de l'accompagnement confirme ces résultats, avec des participants "qui soufflent d'avantage", "culpabilisent moins" ou voient leur "posture évoluer".

Ces résultats témoignent du retentissement direct du parcours sur la sphère professionnelle, avec un potentiel pour le maintien dans l'emploi et la prévention du burn-out.

Figures 3,4 et 5  
Impacts sur la vie professionnelle



"Ma posture est meilleure."  
"Capacité" à affronter certaines situations, en se protégeant en tant que soignant mais tout en restant professionnel."  
*Professionnelle de l'accompagnement*

"J'ai pris conscience que je suis précieuse pour mon entreprise."  
*Proche aidante*

"J'ai appris à relativiser, à m'écouter plus sur mes limites et à accepter de ne pas pouvoir tout faire tout le temps."  
*Professionnelle de l'accompagnement*

"J'ai appris à déléguer, à lâcher prise et à demander de l'aide" - *Proche Aidante*

### 3. L'apport des arts et du sensible dans l'innovation pédagogique : développer des capacités de régulation émotionnelle et de prise de recul

Le parcours Take Care repose sur une alliance singulière entre **pratique artistique et accompagnement pédagogique**, qui constitue un levier central des effets observés chez les participants.

Dans un cadre sécurisé, les participants sont invités à poser temporairement leur « casquette » d'aideant ou de professionnel du soin, pour expérimenter, ressentir et se reconnecter à eux-mêmes. Cette mise à distance des rôles favorise **une prise de recul** : 100 % des participants déclarent ainsi avoir conscience qu'il existe un périmètre de leur situation sur lequel ils peuvent agir, et un autre qu'ils ne contrôlent pas.

Les artistes – danseurs, metteurs en scène – proposent des **expériences sensibles** qui favorisent **la libération et la transformation des émotions**, tandis que le formateur du Pôle Culture & Santé accompagne **l'intégration de ces apprentissages et des outils dans le quotidien**. Cette articulation explique que la capacité à identifier et accueillir ses émotions, très élevée en sortie de parcours, reste encore mobilisée par près de 9 participants sur 10 à trois mois.

L'organisation du parcours alterne phases actives et temps de répit ou de prise de recul, en écho au rythme de l'aidance, permettant une intégration progressive des expériences vécues. Cette structuration pédagogique soutient **l'appropriation des outils**, dont plus de la moitié des participants poursuivent l'usage plusieurs mois après la fin du parcours. Des temps de sas, en ouverture et en fermeture de chaque session, sécurisent le cadre et contribuent à la cristallisation des apprentissages.

Cette dynamique encourage un travail en profondeur qui favorise **l'expression émotionnelle, la reconnexion à soi, et la prise de recul donc la transformation des automatismes**, permettant aux aidants de mieux gérer les exigences de leur activité.

“La formation Take Care est une formation indispensable pour tous soignants et pour les aidants. Elle "remue" profondément et permet d'avancer sur des sujets enfouis, ce qui peut être perturbant au départ, mais bénéfique au final.” - *Professionnelle de l'accompagnement*

Présentation du premier parcours de formation



“Souvent on est dans des chemins qui nous bloquent. En passant par le sentir, ressentir et agir, quelque chose se réorganise et on se réouvre des choix.” – Katia, danseuse

“Le fait d'avoir inventé sa langue permet de créer des dialogues, y compris dans sa relation d'aidance, on peut encore réinventer des langues et des dialogues, même avec l'aidé.” – Elie, metteur en scène

## Un nouveau référentiel de compétences à valoriser

Le travail autour de Take Care a permis d'ouvrir une réflexion sur les compétences de l'aidant, au-delà des référentiels existants (référentiel AG2R 2018).

L'expérimentation a permis de souligner le **besoin de valoriser des compétences** souvent peu reconnues dans les formations initiales et continues, qui sont des **compétences de RELATION** (à soi, aux autres). Elles ont été construites à partir des retours des participants et certaines s'appuient sur le référentiel des compétences psycho-sociales (source Santé publique France - 2022)

*"Il y a des choses qui changent par rapport à la notion d'accompagnement. Déjà le mot. Je ne dis plus aidant mais accompagnant." proche aidante*



Le souci de soi	La conscience de soi	Les compétences émotionnelles	Les compétences sociales
Capacité à prendre du recul sur sa situation d'aidance	Connaissance des ses limites, forces, besoins	Comprendre les émotions et le stress Identifier / repérer une émotion et savoir la représenter Savoir réguler ses émotions, réguler son stress et ses émotions négatives Savoir accueillir les émotions des autres en gardant une juste distance	Capacité d'écoute empathique Capacité à savoir dire non (capacité d'assertivité et de refus) Formuler une demande : savoir demander de l'aide
Capacité à prendre des pauses, s'offrir des respirations, des temps d'apaisement / régénération	Capacité d'attention à soi : être "présent" à son état et savoir notamment repérer les situations de fatigue ou difficulté		
Capacité à mettre en place des rituels adaptés à soi qui font du bien	Capacité d'auto évaluation positive pour augmenter sa conscience de soi		

*"J'écoute avec empathie tout en gardant la juste place professionnelle"  
professionnel du médico social*



Ces compétences sont essentielles non seulement pour les aidants et les professionnels du care, mais également pour **tout professionnel confronté à des situations complexes et exigeantes**. Elles posent la question de la prévention, autant dans les formations initiales et continues des professionnelles que dans l'accompagnement des salariés de toute entreprise, sachant que d'ici 2030 25% des français seront en situation d'aidance.

## BILAN

Les résultats des 9 itérations démontrent :

- Le développement de **l'aptitude à prendre soin de soi et l'adoption effective des outils** par la plupart des participants,
- Un **impact positif sur la vie professionnelle**, qu'ils soient aidants proches, salariés comme pour les professionnels de l'accompagnement,
- Un impact sur la **prise de recul, motivation** et la **reconnaissance du rôle** d'aidant et d'accompagnant,
- Une **approche pédagogique innovante**, capable d'être étendue à d'autres territoires et populations.

Take Care constitue un levier concret pour "prendre soin de ceux qui prennent soin", offrant des résultats tangibles sur la qualité de vie, la posture professionnelle, et le renforcement des compétences émotionnelles et sociales des aidants et des professionnels de l'accompagnement.

## OBSERVATIONS

La mise en œuvre du parcours Take Care fait apparaître plusieurs enseignements structurants pour la suite de son déploiement.

La mixité des publics, réunissant aidants proches et professionnels de l'accompagnement constitue à la fois **une richesse et une limite** : si elle favorise les croisements d'expériences, elle met aussi en évidence des **écart de langage, de contraintes et d'attentes**, susceptibles de freiner l'adhésion, en particulier chez les professionnels, moins disponibles et fortement contraints par leur cadre de travail.

La **difficulté à libérer les professionnels du soin** sur des temps de formation apparaît ainsi comme un point de vigilance majeur. Elle invite à expliciter ses bénéfices auprès des employeurs et à envisager son intégration :

- en amont dans les cursus de formation initiale, comme levier de prévention et de développement des compétences psychosociales
- ainsi que dans le cadre de la formation professionnelle en continu

Si tous les participants déclarent repartir avec des apprentissages et des outils, 60 % parviennent à nommer explicitement les savoir-être et savoir-faire acquis. Cette proportion s'élève à 75 % chez les professionnels de l'accompagnement, suggérant que **le cadre professionnel facilite la mise en mots et la conscientisation des compétences développées**.

Enfin, 30 % des participants expriment le besoin d'une session de "piqûre de rappel" quelques mois après le parcours, soulignant l'enjeu de l'ancrage dans la durée et la nécessité de dispositifs complémentaires pour soutenir la continuité des pratiques dans des quotidiens fortement sollicitant. Ils expriment avoir besoin de "temps", de "soutien" et de l'effet de groupe" pour y parvenir, ce qui pose aussi la question de la place des Tiers Lieux comme facilitateurs de ces communautés apprenantes.

## BIBLIOGRAPHIE

[Les proches aidants en France - étude DREES 2021](#)  
[La situation des aidants en 2020 - enquête nationale Ipsos-Macif](#)  
[Guide ministériel du proche aidant - 2024](#)  
[Repères statistiques du CNSA - 2025](#)  
[Salariés aidants : quelles réponses ? Etude OCIRP / VIAVOICE 2024](#)

[Guide pratique 'Aidance, compétences et emploi - AG2R](#)  
[Santé Publique France -Le référentiel des compétences psycho sociales, 2022](#)  
[Les compétences transverses des aidants-aidés, Observatoire Solidaire](#)  
[Emmanuel Triby. Les aidants : quelle compétence ? Aidance et emploi, Dec 2021](#)