

Consommation et modes de vie

Aidant en milieu rural : un risque plus élevé d'isolement et d'épuisement

Elodie Alberola | Pauline Jauneau-Cottet | Colette Maes

Les territoires ruraux réunissent 88 % des communes françaises et représentent un tiers de la population. Pourtant, les particularités du vécu des aidants en milieu rural, qui accompagnent au quotidien un parent, un conjoint en perte d'autonomie ou un enfant en situation de handicap, restent encore mal connues.

Pour mieux les accompagner, AGRI-CA, groupe de protection sociale complémentaire dédiée au monde agricole, et l'IRCEM, groupe de protection sociale des emplois de la famille et des services à la personne, en collaboration avec la Mutualité sociale agricole (MSA), ont confié au CRÉDOC une enquête menée en juillet 2025 auprès de 1900 aidants, dont 900 résidant en milieu rural.

Par rapport aux aidants en milieu urbain, les aidants ruraux sont plus âgés et plus souvent issus des catégories ouvrières. Ils interviennent davantage seuls et au quotidien. Ils sont ainsi plus exposés aux risques d'isolement et d'épuisement. Les déplacements constituent une contrainte importante : les distances à parcourir compliquent l'organisation de l'aide, tout en accentuant fatigue et dépenses. Un constat établi à l'été 2025 qui prend une résonance particulière aujourd'hui, dans un contexte de forte hausse des prix des carburants.

L'étude met également en évidence la diversité des situations d'aide et des besoins en milieu rural. Elle distingue quatre profils d'aidants : les solidaires, les enfants démunis, les aidants du quotidien et les aidants précoces. Les attentes exprimées traduisent un même besoin : continuer à accompagner leur proche tout en se préservant.

Une aide de proximité, intense et avec peu de relais

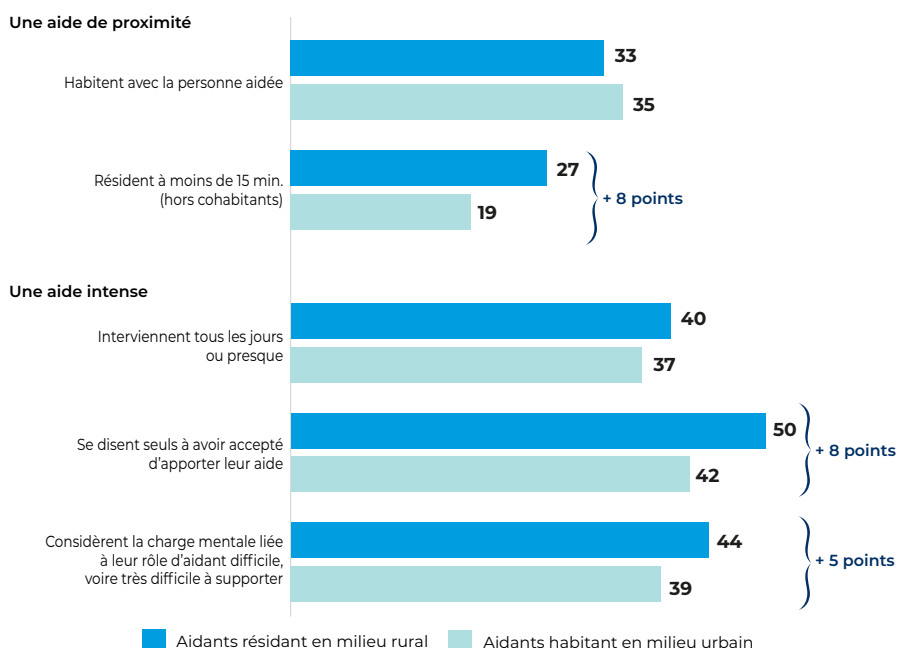
Comparée à leurs homologues urbains, l'aide apportée par les aidants qui résident en milieu rural s'inscrit davantage dans la proximité et le quotidien : un tiers des aidants habite avec la personne aidée et 27 % résident à moins de quinze minutes, soit + 8 pts par rapport aux aidants en milieu urbain. Cette proximité facilite les interventions mais peut aussi atténuer la frontière entre temps d'aide et temps personnel.

L'engagement des aidants ruraux est en effet plus régulier et intense : 40 % inter-

viennent tous les jours ou presque (+ 3 points). Ils sont par ailleurs plus souvent en première ligne : la moitié (50 %) déclare être les seuls à accepter d'apporter leur aide (+ 8 pts).

Cet engagement n'est pas sans conséquence sur leur bien-être. Quatre aidants ruraux sur dix (44 %) jugent la charge mentale liée à leur rôle d'aidant difficile, voire très difficile à supporter (+ 5 pts en comparaison avec les aidants urbains). Les entretiens font apparaître des journées

En milieu rural, une aide plus intense et plus souvent de proximité



Source : CRÉDOC/Agri-IRCEM, juillet 2025.

Champ : 1 985 aidants.



fragmentées, une vigilance permanente, des difficultés de concentration et, pour certains, des épisodes d'épuisement. Plus de la moitié (56 %) éprouve souvent ou très souvent un sentiment d'isolement lié à leur rôle d'aidant. Ce sentiment est principalement associé à la fatigue, à l'épuisement et au retrait de la vie sociale (51 %), mais aussi à un manque de reconnaissance de la part de leur entourage (42 %).

« On est en hypervigilance à tous les instants. En fait c'est une surveillance du quotidien parce qu'il n'a pas la notion du danger. (...) il faut le stimuler pour tous les actes du quotidien, (...) les actes d'hygiène, les repas, l'habillement... Même les Jeux (...) il ne sait pas s'occuper seul sur un temps un peu long, (...) » Adèle, 42 ans, aidante de son enfant en situation de handicap.

« C'est souvent qu'elle m'appelait 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, 71 ans, aidante d'une amie.

Ce retrait de la vie sociale se traduit notamment par une réduction des activités de loisirs. Plus de quatre aidants ruraux sur dix (44 %) déclarent avoir réduit ou arrêté leurs sorties culturelles; ils sont presque aussi nombreux à avoir réduit ou cessé leurs activités sportives et de bien-être (39 %). Le risque est alors celui d'un cercle vicieux : moins de temps pour soi, moins de relations sociales, davantage de fatigue et, finalement, davantage d'isolement.

Des déplacements épuisants et coûteux

L'accompagnement d'un proche génère de nombreux déplacements, liés notamment aux soins, aux démarches administratives ou aux besoins de la vie quotidienne. Dans les territoires ruraux, l'accès aux commerces, aux services publics et surtout aux professionnels de santé, plus rares, implique souvent de parcourir davantage de kilomètres. La régularité du suivi et des soins multiplie alors les déplacements qui deviennent chronophages et s'ajoutent aux contraintes ordinaires de la vie quotidienne, comme le décrit Manon, maman d'un enfant en situation de handicap.

« Les orthophonistes et orthoptistes et tout ça, c'étaient les listes d'attente, (...) »

si je voulais que ce soit pris en charge rapidement, je n'avais pas le choix de faire des kilomètres. (...) deux fois par semaine, je vais chez l'orthophoniste pour ma fille. (...) je faisais aussi toutes les semaines de l'orthoptiste, il y en avait pour une heure de route aller-retour. (...) le CMP, c'est tous les quinze jours (...). » Manon, 48 ans.

Les alternatives à la voiture individuelle sont inadaptées ou inexistantes. La voiture occupe dès lors une place centrale. Parmi les aidants ruraux qui ne résident pas avec la personne aidée, 78 % utilisent leur véhicule personnel pour se rendre auprès d'elle (soit 8 points de plus que leurs homologues urbains).

Un aidant rural sur cinq (21 %) déclare rencontrer souvent ou parfois des difficultés pour se rendre auprès de la personne aidée. Ces difficultés sont principalement liées à l'éloignement de la personne aidée et aux contraintes que cela engendre en matière de gestion du temps et d'organisation (40 %). Viennent ensuite la fatigue physique liée à la fréquence des déplacements (31 %), leur coût financier - carburant, péages, entretien du véhicule - (29 %), ou encore l'absence de transports en commun (27 %).

Parmi les solutions souhaitées pour faciliter leurs déplacements, les aidants ruraux citent en premier lieu les aides financières (56 %, soit 7 points de plus que les aidants urbains), le développement de services à domicile (44 %) et celui de services de transports adaptés à la demande (34 %).

Des répercussions sur les trajectoires professionnelles et les revenus

La plupart (82 %) des aidants ruraux interrogés ayant une activité professionnelle considèrent que leur rôle d'aidant a eu un impact sur celle-ci et très directement sur leur trajectoire professionnelle et leurs revenus.

Les premiers impacts portent sur l'organisation du temps de travail : 31 % ont aménagé leurs horaires afin de mieux concilier leur activité professionnelle et leur rôle d'aidant, et 23 % ont réduit leur temps de travail.

Le télétravail leur permet de garder leur emploi : 19 % ont sollicité la possibilité de télétravailler alors qu'ils n'en bénéficiaient pas, et 16 % ont demandé à en faire davantage.

Cette organisation permet notamment d'éviter une diminution du temps de travail. C'est le cas de Manon, mère isolée, aidante de son enfant : « Je ne peux pas me permettre un temps partiel s'il n'y a pas de maintien du salaire total. Je n'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. ».

En contrepartie le télétravail peut venir renforcer un sentiment d'isolement social. Il n'est d'ailleurs pas accessible à tous : 21 % des aidants ruraux ont été contraints de poser des congés spécifiques. Ces situations génèrent souvent un sentiment de frustration et contribuent à l'épuisement. À l'inverse, 17 % ont augmenté leur temps de travail. Cette stratégie permet de compenser certaines dépenses liées à l'aidance, ou encore de s'extraire temporairement de leur rôle d'aidant ou, enfin, de justifier leur engagement au travail. Adèle témoigne de son surinvestissement professionnel, susceptible d'accroître le risque d'épuisement. « On se met la pression au quotidien pour compenser un peu nos absences. »

L'aidance peut aussi entraîner des réorientations ou des changements de parcours professionnels : 16 % ont changé d'emploi ou d'employeur pour mieux concilier leur vie professionnelle et leur mission d'aidant. 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 : « À un moment donné, ma manager me dit : « mais pourquoi tu n'as pas pris tel poste ? (...) Je ne peux pas, je suis toujours à devoir gérer mes parents. Je ne peux pas m'investir professionnellement. ». D'autres 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 trois jours de télétravail, et ce, m'a porté préjudice. Et que c'est pour ça que je n'ai pas eu l'évolution. ».

D'autres ont eu recours à l'arrêt maladie ou encore au congé de proche aidant afin d'accompagner leur proche (15 % dans les deux cas).

Enfin, face aux difficultés à concilier leur vie professionnelle et leur rôle d'aidant,

15 % ont été amenés à cesser leur activité professionnelle. Si les plus âgés peuvent faire le choix d'un départ anticipé à la retraite, pour les jeunes, cette cessation d'activité constitue une véritable rupture dans leur parcours professionnel. Ces choix contraints ne sont pas sans conséquence, notamment sur leurs droits à la retraite.

« De plus en plus les rendez-vous étaient loin. On avait facilement trois rendez-vous par semaine. Donc, en permanence, il fallait que j'ajuste mon emploi du temps, que je me rende disponible. Mon mari n'était pas présent pour ces choses-là et du coup en janvier 2021, j'ai fait un gros burn-out. (...). J'ai vraiment repris le travail au mois de septembre 2021. Mais c'est vrai que ça a été compliqué quand même. Enfin physiquement, moralement après, donc j'ai fini par prendre la décision de quitter cet emploi, même si j'avais déjà réduit progressivement le temps de travail. Mais j'arrivais plus, donc j'ai arrêté en septembre 2022. ». Coralie, 47 ans, aidante de son enfant en situation de handicap.

Au-delà de ses effets sur les trajectoires professionnelles et les revenus, l'aidance représente une charge financière directe. Trois aidants sur quatre (76 %) participent aux dépenses de leur proche tout en supportant leurs propres frais. Une somme qui varie fortement : 20 % des aidants l'estiment à moins de 100 € par mois, tandis que 14 % déclarent y consacrer plus de 500 € mensuels. Cette charge financière a conduit 67 % des enquêtés à ajuster leurs propres dépenses. Pour près d'un tiers (31 %) les arbitrages portent sur les dépenses alimentaires, tandis que la moitié (47 %) a renoncé à partir en vacances. Les déplacements occupent un poste de dépenses non négligeable. Quatre aidants ruraux sur dix (41 %), qu'ils résident ou non avec la personne aidée, considèrent que les trajets effectués dans le cadre de leur rôle d'aidant ont un impact important sur leur budget.

Au final, le taux d'effort financier moyen des aidants résidant en milieu rural, qu'ils contribuent ou non aux dépenses de la personne aidée, atteint 8,1 %. (Ce taux est es-

timé en rapportant à leurs revenus le montant des dépenses liées à l'aidance).

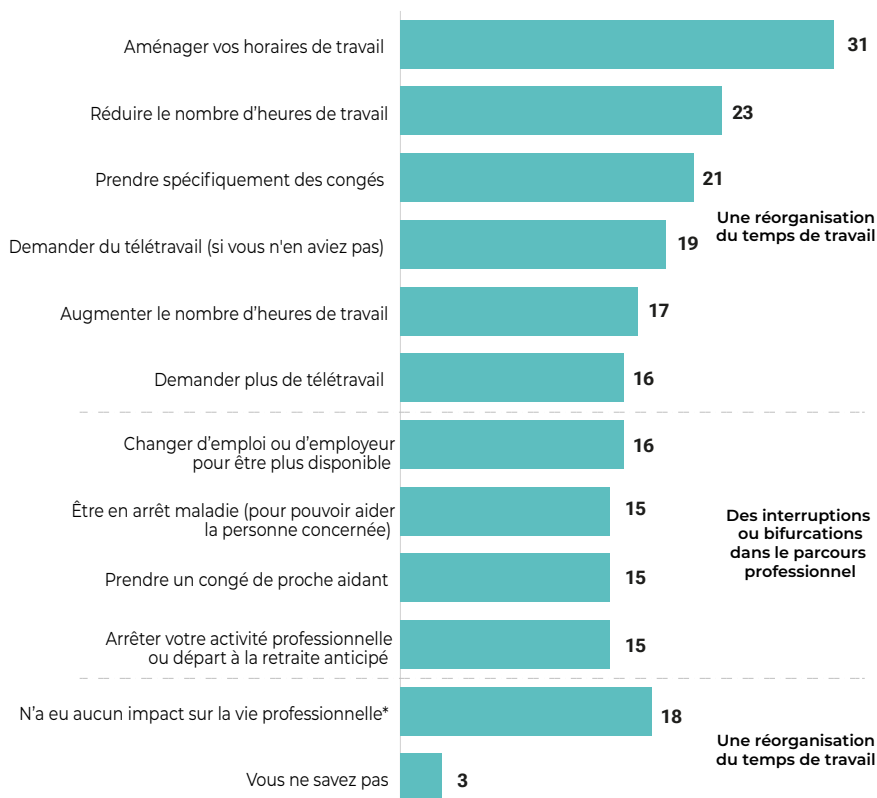
Un même enjeu : continuer à aider sans s'épuiser

L'aidance en milieu rural recouvre ainsi des situations très différentes. La ruralité ne produit pas un modèle unique d'aidance, mais des contraintes plus spécifiques : distances, dépendance à la voiture, moindre disponibilité de certains services et difficultés de relais,

Les réponses attendues par les aidants à leurs difficultés doivent dès lors tenir compte de la situation du proche, de l'intensité de l'aide et de la trajectoire de l'aidant. Et plusieurs besoins traversent les profils : disposer de relais et de temps de répit, faciliter les déplacements et mieux articuler l'aide avec la vie professionnelle. Autant de leviers pour permettre aux aidants de continuer à accompagner leur proche sans sacrifier leur santé, leur vie sociale ou leur trajectoire professionnelle. 

Une vie professionnelle fortement impactée

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



Source : CRÉDOC/Agrica-IRCEM, juillet 2025.

Champ : 735 aidants résidant en milieu rural et exerçant une activité professionnelle au moment de la situation d'aide.

*Items exclusifs.

Méthodologie

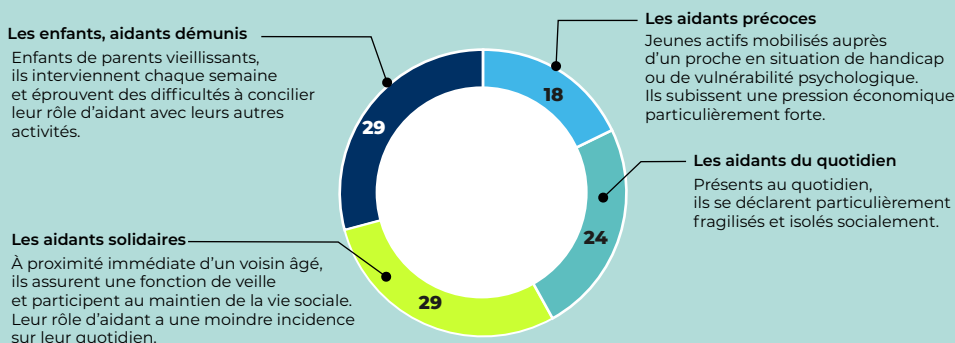
L'enquête quantitative a été réalisée auprès de 1900 répondants âgés de 15 ans et plus, aidants selon la définition de l'aidance portée par la Loi ASV. Être aidant, c'est apporter une aide régulière à une personne ou plusieurs personnes, en raison d'un problème de santé entraînant une perte d'autonomie ou d'un handicap.

La ruralité est définie à partir de la grille communale de densité de l'INSEE : sont ici considérés comme ruraux les territoires à habitat très dispersé, à habitat dispersé et les bourgs ruraux.

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'aidance en ruralité suite à l'enquête quantitative.

Quatre profils d'aidants aux réalités et besoins distincts

L'enquête du CRÉDOC fait apparaître quatre profils d'aidants ruraux. Leur situation dépend notamment de l'âge, de la relation avec la personne aidée, de la fréquence de l'aide et des possibilités de relais. Cette diversité se traduit par des niveaux de fragilité et des besoins différents.



Source : CRÉDOC/Agrica-IRCEM, juillet 2025. Champ : 897 aidants résidant en milieu rural.

Les aidants solidaires (29 %)

Il s'agit d'aidants de proximité, relativement préservés des contraintes liées à l'aidance en milieu rural. La moitié est âgée de plus de 60 ans. Ils interviennent souvent à proximité immédiate, notamment auprès de voisins âgés, dans une fonction de veille, de réassurance et de maintien du lien social.

Cette relation affecte relativement peu leur vie sociale, professionnelle ou financière. Leur charge mentale apparaît plus supportable, leur sentiment d'isolement moins marqué et leur taux d'effort financier est le plus faible des quatre profils (2,4 %, contre 8,1 % en moyenne en milieu rural). Ils expriment, de fait, relativement peu de besoins spécifiques.

Les enfants, aidants démunis (29 %)

Majoritairement âgés de 25 à 59 ans, ces aidants accompagnent le plus souvent des parents fragilisés par l'âge. Leur aide, principalement hebdomadaire, vient compléter celle des professionnels ou d'autres membres de la famille et s'intensifie lors des week-ends, des hospitalisations ou des périodes de fragilité.

Leur taux d'effort est sensiblement inférieur à la moyenne (avec 6,5 %, soit 1,6 point de moins). Ils sont davantage confrontés à des contraintes d'organisation. Leur principale difficulté réside dans la gestion du temps : 35 % ont aménagé leurs horaires de travail (+ 8 points au regard de l'ensemble des aidants résidant en milieu rural). La réduction des loisirs et des occasions de socialisation contribue également au sentiment d'isolement. Les trois quarts estiment que compter sur des relais pourrait améliorer leur situation (+ 17 points) et 56 % jugent utile de bénéficier d'un accompagnement juridique (+ 8 points).

Les aidants du quotidien (24 %)

Deux tiers sont des femmes et la moitié a 60 ans ou plus. La majorité vit avec la personne aidée (59 %) et intervient tous les jours ou presque (78 %). Ils prennent en charge des besoins très quotidiens : alimentation, hygiène, habillement, médicaments ou soins.

Cette forte mobilisation les expose davantage : 74 % se déclarent fragilisés. Leur charge mentale et leur sentiment d'isolement sont nettement plus élevés que pour les autres aidants ruraux. Leur vie sociale est également affectée : 64 % ont réduit ou cessé leurs sorties et loisirs et 78 % ont renoncé à des vacances ou des week-ends. Leur taux d'effort financier atteint 10,2 %, soit 2,1 points de plus que la moyenne.

Leurs attentes portent prioritairement sur le répit et les relais à domicile, la formation à l'aidance et les séjours permettant une prise en charge temporaire de la personne aidée.

Les aidants précoces (18 %).

Ce dernier profil rassemble des jeunes aidants actifs, souvent mobilisés auprès d'un proche en situation de handicap ou de vulnérabilité psychologique. Ils subissent une forte pression économique : leur taux d'effort financier atteint 21,2 %, soit un niveau très supérieur la moyenne (13,1 points de plus).

Leurs attentes se concentrent sur la sécurisation et l'allègement de leur rôle. Sept sur dix jugent utile un accompagnement juridique (71 %) et considèrent qu'un relais à domicile pourrait améliorer leur situation (70 %). Ils expriment également davantage de besoins de solutions de répit et de transports accompagnés à la demande.

Pour en savoir plus

- *Aidants en ruralité, des contraintes invisibles, des besoins urgents*, Elodie Alberola, Pauline Jauneau-Cottet, Collette Maes, Note de Synthèse CRÉDOC pour le Groupe Agrica, la MSA et l'IRCEM, mai 2026.
- *Des campagnes aux ruralités : changer de regard sur les ruralités pour des*

politiques publiques adaptées à leurs réalités et soucieuses de leur diversité, EPAU 2025 <https://geographie-cites.cnrs.fr/des-campagnes-aux-ruralites/>

- « Mesurer les changements dans le temps pour comprendre la dynamique d'accès aux prestations sociales : inégalités territoriales dans la

mise en œuvre des politiques sociales relatives au vieillissement », Trabut L., Garabige A., Lelièvre E. et al., *Journal of Population Ageing*, 16, 343-368 (2023), <https://doi.org/10.1007/s12062-021-09356-0>

Directeur de la publication : Christian Tardivon

Rédacteur en chef : Yvon Rendu

Relations publiques et presse : Jörg Müller | 01 40 77 85 32 | E-mail : muller@credoc.fr

CRÉDOC, 142, rue du Chevaleret, 75013 Paris | Commission paritaire n° 2193 | AD/PC/DC | www.credoc.fr

Design graphique : Marlène Dorgny | Mise en page : kit-de-com.fr