



## Les « Instants aidants » de la MSA : un accompagnement gratuit par téléphone pour celles et ceux qui soutiennent un proche

07/10/2025

**« Vos proches comptent sur vous ? Comptez sur nous. » C'est par cette formule que la MSA invite les personnes qui aident un proche à composer le numéro d'Instants aidants. Parce qu'aider ne devrait jamais rimer avec s'oublier, ce nouveau parcours d'accompagnement est 100% dédié aux aidants.**

Par un appel au numéro vert **0805 690 630**, du lundi au vendredi, de 9h à 17h, chaque aidant peut bénéficier d'un accompagnement individuel avec un infirmier référent à l'écoute. Instants aidants propose des rendez-vous par téléphone, au rythme de chacun, pour faire le point sur sa santé, ses besoins, ses droits. Un pas vers des solutions concrètes. Un espace pour souffler.

Mis en avant par la MSA à l'occasion de la **Journée nationale des aidants, le 6 octobre**, ce nouveau service inédit est recommandé par le **Docteur Hélène Rossinot**, médecin spécialiste de l'aidance. Elle est auteure de plusieurs ouvrages dont le dernier en date *Revivre malgré la douleur*, publié début octobre 2025. Retrouvez son témoignage sur Facebook :

<https://www.facebook.com/share/v/17pdu5JQUc/>

*« Vous prenez soin d'un proche ? Vous avez besoin d'en parler ? N'attendez pas d'être épuisé et qu'il soit trop tard. Faites le point sur votre santé grâce aux Instants aidants. Un simple coup de fil peut vraiment vous aider. »*, conseille le Dr Hélène Rossinot, médecin. Chaque jour, ce sont **près de 9 millions de personnes en France (soit 1 personne sur 5) qui accompagnent un proche en perte d'autonomie**, malade ou en situation de handicap. Beaucoup ne se reconnaissent pas comme tels. Et encore moins demandent de l'aide.

Pourtant, la charge est lourde. Manque de temps, fatigue, isolement, situation financière difficile. **Près d'un aidant sur deux voit sa santé mentale et physique impactée** par ce que représente ce rôle invisible.

C'est pour répondre à ce besoin que **la MSA**, deuxième régime de protection sociale en France, a créé **Instants aidants**, un **service téléphonique gratuit, simple et accessible à tous, quel que soit son régime d'assurance maladie**.

Labellisé « Grande cause nationale 2025 - Parlons santé mentale ! », ce dispositif met l'accent sur le bien-être des aidants et la prévention.

### Plus d'informations sur Instants aidants :

<https://bourgogne.msa.fr/lfp/web/msa-de-bourgogne/aidant/prendre-soin-de-vous>