

## Concilier vie professionnelle et vie d'aidant

### Combien de personnes doivent concilier leur rôle d'aidant avec une activité professionnelle ?

En 2020 on estime à environ 20 % le nombre d'aidants par entreprise, collectivité, organisation ...

Cela signifie que, sur votre lieu de travail, une personne sur cinq accompagne un proche régulièrement. Cet accompagnement peut être le résultat d'un handicap, d'une perte d'autonomie, ou de la maladie. Être aidant au quotidien relève d'un véritable défi et pourtant vous arrivez à faire face ! Mais ces situations finissent souvent par affecter votre quotidien...

### En quoi concilier sa vie professionnelle et sa vie d'aidant peut être compliqué ?

#### Le manque de temps

Lorsque vous êtes aidant vous consacrez davantage de temps à votre proche plutôt qu'à vous-même. Vos journées sont mobilisées par ses rendez-vous, ses soins, mais aussi par votre travail. Vous pouvez parfois trouver que vos journées sont bien trop courtes pour tout faire.

#### Une vie professionnelle impactée

La maladie ou le handicap d'un proche peuvent vous obliger à refuser un poste à responsabilité. En étant aidant vous disposez de moins de temps pour votre vie professionnelle. Vos horaires peuvent être variables et irréguliers, il peut être difficile de les concilier avec un poste de cadre.

#### Une concentration impactée

Lorsque vous êtes préoccupé il est plus difficile de se concentrer sur votre travail. On parle alors de présentéisme. Cela signifie que vous êtes physiquement sur votre lieu de travail, mais que vos pensées reviennent souvent vers votre proche. Cette situation est parfaitement normale. Comment se concentrer correctement lorsqu'on est inquiet pour un proche que l'on aime ?

#### La peur du jugement

Il est souvent difficile de parler de sa situation sur son lieu de travail. La peur de l'incompréhension, du jugement, ou de la discrimination peuvent empêcher de parler de son quotidien.

#### Le manque d'information

Il est fréquent que vous soyez mal informé sur vos droits. Votre lieu de travail peut paraître comme un endroit où les ressources ne sont pas disponibles pour vous venir en aide. Pourtant des solutions existent, et vous êtes en droit de les mobiliser.

### Qu'est-ce qu'un salarié aidant peut mettre en place pour organiser son quotidien ?

#### Maintenir le lien social

Il est important de continuer à travailler. Le travail vous permet de maintenir un lien social, mais aussi de vous épanouir en dehors de votre quotidien d'aidant.

### **Le besoin d'un revenu régulier**

Il est fréquent voire systématique que les frais liés au handicap, la maladie ou la dépendance soient une charge supplémentaire pour vous. Le travail vous permet d'assurer une source de revenu régulière, et de vous sécuriser.

### **Trouver un relais de confiance**

Il existe des relais à domicile ou en établissement qui peuvent vous venir en aide au quotidien. Il est important que vous puissiez trouver un interlocuteur de confiance qui puisse veiller sur votre proche pendant votre absence. Un relais de confiance vous permet de travailler sereinement.

### **Mobiliser les ressources de votre lieu de travail**

Selon la taille de la structure au sein de laquelle vous évoluez il est possible de faire appel à différents services : la médecine du travail, une assistante sociale, le service des ressources humaines, le représentant du personnel, ou encore certains dispositifs internes. Ce sont des relais de confiance et de qualité auxquels vous pouvez demander de l'aide.

### **Mettre en avant votre situation**

Être aidant au quotidien c'est acquérir des compétences nouvelles que vous pouvez valoriser. Vous êtes devenus expert dans l'organisation et la planification. Vous savez faire preuve de patience et d'empathie, mais aussi prendre du recul sur des situations complexes. Sentez-vous fiers d'être aidants !

## **Quels dispositifs existent pour les salariés aidants ?**

### **Le congé de proche aidant**

Aussi appelé mise en disponibilité dans le cadre de la fonction publique. Il vous permet de vous absenter pour accompagner un proche qui présente un handicap ou une perte d'autonomie d'une gravité particulière.

### **Le congé de présence parentale**

Ce congé vous permet de rester au chevet de votre enfant de moins de 20 ans, victime d'un accident grave, d'une maladie ou d'un handicap nécessitant la présence d'un adulte à ses côtés.

### **Le congé de solidarité familiale**

Ce congé vous permet de rester auprès d'un proche en fin de vie.

### **Le don de jour de repos**

Un salarié peut, sous conditions, offrir tout ou partie de ses jours de repos non pris au profit d'un collègue dont un enfant est gravement malade ou qui est proche aidant. Ce don de jours de repos vous permet de bénéficier d'une rémunération pendant votre absence.

### **L'aménagement d'horaire individualisé**

Sous certaines conditions il est possible de demander à votre employeur de déroger à la règle de l'horaire collectif de travail. Cette dérogation vous permet d'aménager vos horaires en lien avec votre employeur. Il est par ailleurs possible de recourir au télétravail avec l'accord de votre employeur et si votre emploi le permet.

### **La formation**

Certains organismes forment des salariés aidants sur leur temps et lieu de travail, afin de leur donner des clés pour réussir à concilier vie professionnelle et vie d'aidant. Ce dispositif est parfois pris en charge par votre employeur.