



- Salariés aidants -

FICHE N°1

Que signifie être un aidant salarié ?

Des aidants, tout le monde en côtoie sans s'en rendre compte. Ils sont 11 millions en France à s'occuper de proches en situation de dépendance et qui ont besoin de leur aide au quotidien. Ils sont nombreux aussi à travailler tout en s'occupant de ceux-ci en parallèle, en plus de toutes les tâches qu'ils doivent assumer chaque jour. Ce sont les salariés aidants. Qui sont-ils et quelles en sont les répercussions sur leur vie professionnelle ?

→ Définition

Les aidants sont avant tout les personnes identifiées comme étant l'aide principale de proches qui vivent une perte d'autonomie liée :

- au handicap
- à la maladie
- au grand âge

Ces « aidés » ont besoin de leur présence pour assurer les actes de la vie quotidienne et/ou de la vie domestique.

→ Qui aident-ils ?

Les salariés aidants accompagnent pour :

- 38% un parent âgé
- 38% un frère/d'une sœur
- 19% un enfant
- 15% un conjoint
- 20% une autre personne (voisins, amis...)

→ Quelles tâches réalisent les aidants ?

Les aidants sont multi-tâches : ils ont à gérer plusieurs choses à la fois en anticipant constamment les besoins de leurs proches. Ce sont des marathoniens qui n'arrêtent jamais de courir, avec la tête encombrée de tâches à prévoir et à accomplir. Mais de quoi s'occupent-ils concrètement ?

- **Cuisiner** : planifier et préparer les repas ;
- **Entretenir la maison** : garder l'espace de vie propre, sans encombrement et en sécurité
- **Suivre les prescriptions médicales** : la prise de médicaments...
- **S'occuper des achats de la vie quotidienne** : nourriture, vêtements...
- **Gérer les finances et faire le suivi de budget** : compte bancaire, factures, impôts...
- **Assurer et coordonner** : rendez-vous médicaux et l'intervention de professionnels à domicile (santé, aide à la personne...)
- **Gérer les déplacements**
- **S'occuper** des tâches administratives
- **Soutenir** le(s) proche(s) moralement.

Des tâches qui s'ajoutent dans un quotidien déjà bien chargé qui s'apparente souvent à une course contre la montre.

→ Combien sont-ils ?

C'est avant tout une réalité sociétale. En France :

- 11 millions de français accompagnent un proche fragilisé au quotidien soit 1 Français sur 6 (19% de la population française) *
- L'âge moyen de l'entrée dans l'aidance est de 39 ans **
- 1 salarié sur 5 est actuellement un aidant. Ils seront 1 salarié sur 4 en 2030 ***
- 58 % des aidants sont des femmes *
- 61% aident un proche et 39% accompagnent deux à trois personnes (en hausse de 5 points depuis 2019)*
- Les aidants consacrent en moyenne 8,3 heures par semaine d'accompagnement à leur proche(s) **
- 6 aidants sur 10 ignorent qu'ils sont des aidants*
- Les salariés aidants occupent souvent des postes avec des responsabilités managériales : 37 % des aidants sont des managers (****)

→ Derrière les chiffres, plusieurs réalités

Les aidants sont avant tout une femme, un mari, un parent, un frère, une sœur, un oncle, une tante, un enfant... un voisin.

La plupart aide leur proche de manière naturelle, par amour, par devoir. Il y existe autant de situations qu'il existe d'aidants.

Voici 3 exemples concrets :

- Raja, 35 ans, aide-soignante, accompagne son père Tarek, 70 ans, atteint de sclérose en plaque. Elle gère à distance l'intervention des professionnels qui interviennent au domicile de son père.
- Fabrice, 42 ans, ingénieur, aide Ghislaine, 46 ans, sa femme malade du diabète. Il supervise ses soins et cuisine ses repas au quotidien en suivant un régime adapté.
- Nadine, 53 ans, agent administratif et d'accueil, s'occupe de son fils Antonio, polyhandicapé, 19 ans. Elle prend des jours de congés pour l'accompagner à ses rendez-vous médicaux.

→ **Personne ne naît aidant, on le devient**

Pour beaucoup d'aidants, il devient difficile de tout concilier. Ils assurent le plus souvent l'accompagnement de leur(s) proche(s) depuis leur lieu de travail. Cette implication est prenante et chronophage.

Personne n'est préparé à devenir aidant et ne sait comment s'y prendre. Cette situation arrive de manière brutale ou progressive. Il n'y a pas de repères. Personne ne naît aidant mais le devient, par l'expérience, malgré soi.

L'aide apportée au départ est gérable. Mais plus le temps passe, plus les aidants doivent s'investir dans l'aide : les besoins s'intensifient, les soins et la présence apportées aussi.

L'aide apportée évolue avec le temps et n'est pas la même pour chacun.

→ **Quelles en sont les conséquences pour l'activité professionnelle ?**

Sans s'en rendre compte, à devoir tout gérer, les aidants dépassent leurs limites personnelles et ne s'écoutent plus. Pourtant certains signes sont à prendre en considération comme :

- Une fatigue physique et psychologique accrue,
- Des troubles du sommeil
- Un stress plus important
- Un appétit plus restreint
- Une patience plus réduite
- Une irritabilité accrue
- Une plus grande anxiété

- Un manque de concentration
- Une santé qui se détériore sur le moyen et long terme
- Une rupture de la communication avec les collègues et les responsables hiérarchiques
- Des retards qui s'accumulent sur des tâches réalisées
- Une prise de congés à la dernière minute (RTT, congés payés...) pour aider le(s) proche(s)
- Des arrêts maladie pour faire face aux obligations...
- Une surcharge mentale plus importante comme le sentiment d'être en permanence joignable avec l'inquiétude qui augmente.

40% de ces salariés aidants considèrent que leur situation d'aidant a des effets négatifs sur leur vie professionnelle (*).

→ Quels sont leurs besoins ?

La plupart des salariés aidants aspire à :

- Avoir plus de temps et à organiser autrement leur travail pour concilier leur activité professionnelle avec l'aide auprès de leur(s) proche(s) (souplesse des horaires et organisation de leur travail)
- avoir la confiance, l'écoute et le soutien de leur employeur
- trouver des solutions simples, rapides et efficaces pour pouvoir tout concilier
- accéder à des informations et des aides concrètes pour leur faciliter la vie de salariés au quotidien
- Des informations sur leurs droits et dispositifs proposés en interne comme à l'externe de l'entreprise.

Qu'en est-il pour vous ? Vous reconnaissez-vous dans ce « portrait » des aidants salariés ?

Vous n'êtes pas seul.e dans ce cas. Il existe des solutions et des dispositifs pour concilier votre vie professionnelle avec votre vie personnelle et votre vie d'aidant.

→ Sources

- * *Baromètre des Aidants de la Fondation April (juillet 2020)*
- ** « Salariés aidants et dialogue social » - Étude OCIRP – Viavoice (octobre 2021)
- *** *DREES*
- **** *Salariés aidants et travail : mission impossible ? Etude de la Fondation Alzheimer en partenariat avec Malakoff Humanis (janvier 2021)*