



- Salariés aidants -

FICHE N°7

## Comment gérer émotionnellement et psychologiquement votre situation d'aidant au travail ?

Il n'est pas toujours évident de se reconnaître comme aidant. Mais personne ne peut, hélas, vous y préparer. Vous le devenez de manière brutale ou progressive. Aider un proche en perte d'autonomie, quels que soient votre situation et son niveau d'intensité, vous fait passer par de forts ascenseurs émotionnels qui, au travail comme dans votre vie personnelle, sont déstabilisants et très perturbants. Sachez que cette surcharge émotionnelle et cette fatigue psychologique sont partagées par la plupart des aidants.

Voici quelques pistes qui vous permettront de mieux traverser et réguler cette tempête afin de retrouver votre équilibre intérieur.

### → Pourquoi cette traversée du « yoyo » émotionnel et psychologique ?

Quand un handicap, une maladie ou une perte d'autonomie s'abat sur votre proche, vous êtes plein de bonnes volontés, vous disant que vous y arriverez, que vous êtes là à ses côtés, pour le soutenir quoi qu'il se passe. Vous tenez, quoi qu'il vous en coûte. Et sur votre lieu de travail, personne ne soupçonne ce que vous traversez.

Ceci a un véritable impact sur votre santé physique, psychologique et émotionnelle. D'autant que vos missions, vos responsabilités, vos objectifs professionnels ne sont pas revus à la baisse. Votre employeur attend de vous la même charge de travail et le même niveau de productivité, malgré vos absences de plus en plus fréquentes peut-être pour accompagner votre proche dans ces moments difficiles.

En ne vous arrêtant jamais, vous puisez dans vos ressources sans les recharger. A la longue, vous n'arrivez plus à prendre du recul et à faire le point sur votre situation. Résultat : vous vous épuisez. Dans de pareilles conditions, il est normal que vous traversiez les montagnes russes

émotionnelles et psychologiques, apportant confusions et pertes de repères. Et ceci en une seule journée ! Cela fait beaucoup à porter pour une seule personne, vous ne trouvez pas ?

## → Entourez-vous d'un réseau de solidarité ?

Chaque situation est unique. Garder ce vécu pour vous renforce ce sentiment d'être « seul au monde » et vous met en difficulté. Un conseil : au-delà de votre entourage direct, tournez-vous vers des personnes/ des associations qui vivent la même situation que vous. Vous y trouverez du soutien mais surtout une écoute attentive et réconfortante dans ces moments difficiles. Elles ont une vue d'ensemble et des informations utiles pour vous aider à trouver les solutions.

Par exemple, pour n'en citer que quelques-unes, vous pouvez contacter des associations telles Avec Nos Proches, La Compagnie des Aidants, le Relais des aidants, l'Association française des Aidants...

Vous pouvez aussi vous tourner vers les réseaux sociaux où des groupes dédiés aux aidants sont présents, notamment sur Facebook et Instagram comme Aidants et bien + Bonjour Fred ou Les Fabuleuses Aidantes. Ils sont aussi un précieux soutien.

## → Faites vous accompagner

Sollicitez de l'aide de personnes qui ont une expérience concrète de votre situation : assistantes sociales, professionnels de santé.... Vous n'êtes pas seuls !

Les services de santé au travail peuvent être aussi d'une aide plus que précieuse dans cette période « chamboulante » (médecin du travail, infirmier, psychologue...). Ils peuvent faire le lien avec votre employeur si besoin et trouver des solutions adaptées dans votre environnement professionnel.

Faites-vous accompagner si vous en sentez le besoin par un professionnel de l'accompagnement (médecin traitant, coach, psychologue, services proposés par les mutuelles...) qui vous aidera à tenir le cap et qui vous servira de stabilisateur et de balise émotionnelle dans ce tourbillon d'événements. Le but est de déposer ce qui vous encombre et de mettre des mots sur ce que vous vivez afin de prendre du recul et d'y voir plus clair sur votre situation.

## → Communiquez sur votre situation au travail

Parlez normalement de cette situation sur votre lieu de travail auprès de personnes que vous sentez ou estimez soutenantes. Cela peut être certains de vos collègues, souvent compréhensifs et à l'écoute.

Idéalement, ouvrez-vous en à votre responsable hiérarchique. Il ne s'agit pas de tout déballer de votre vie et de vous mettre en insécurité mais de faire comprendre ce que vous traversez et vos difficultés réelles afin que chacun puisse en prendre conscience de ce que vous supportez.

S'exprimer ouvertement permet de lever d'éventuels malentendus et incompréhensions au sein du collectif de travail et d'être mieux aidé.

## → Exprimez vos besoins et trouvez des solutions

Stop au perfectionnisme et à la super organisation qui vous épuise ! La plupart des salariés aidants veulent tout assumer. Mais dans les faits, cette approche quoique compréhensible, n'est pas humainement soutenable sur du moyen et long terme. Cela aura pour conséquence de vous fragiliser davantage émotionnellement et psychologiquement. Tel n'est pas l'objectif !

Il s'agit de continuer du mieux que vous pouvez, en gardant la tête hors de l'eau. Exprimez vos besoins. Qu'attendez-vous de votre manager ?

- Plus de temps ?
- d'écoute ?
- de flexibilité dans l'organisation du travail ?
- de points réguliers avec lui sur l'avancée de votre travail pour prioriser vos tâches par rapport à vos contraintes ?
- De participer uniquement aux réunions les plus importantes ?
- De la compréhension si vous arrivez plus tard ou partez plus tôt du travail ?

Identifiez ce qui est important pour vous ajuster afin de trouver ensuite les solutions les plus adaptées.

Renseignez-vous aussi sur les dispositifs en interne comme en externe (aménagement spécifiques, dispositifs juridiques ...) qui pourraient vous aider.

# Consacrez-vous du temps

Dès que c'est possible, faites une pause dans vos journées surchargées. Cela peut tout simplement passer par des gestes immédiatement accessibles comme respirer profondément et porter votre attention dessus, vous servir un bon café et regarder par la fenêtre, vous étirer ou faire quelques pas... Chacun a sa méthode pour retrouver son calme et prendre du recul.

Et idéalement, vous pourriez vous adonner à des activités qui font vraiment du bien (et plaisir !) : le cinéma, la lecture, le sport, le chant, le dessin... Tout ce qui vous permettra de vous recharger les batteries et vous aidera à traverser cette période avec le minimum de calme et de sérénité possible.