



- Salariés aidants -

FICHE N°8

## Comment tenir le distance en travaillant tout en accompagnant son proche ?

En tant qu'aidant, vous ne courez pas un sprint, mais une course de fond et la charge mentale qui en découle est souvent importante : vous assistez dans ses actes de la vie quotidienne une personne de votre entourage proche, qui du fait d'un handicap, d'un âge avancé ou d'une maladie ne peut pas vivre en totale autonomie. Et si vous travaillez en parallèle, vous devez concilier votre vie professionnelle, votre vie personnelle et votre vie d'aidant. Alors comment tenir concrètement la distance ? Une des clés est de vous préserver tout en accompagnant au mieux votre proche.

### → Prenez soin de vous et de votre santé

Vous cumulez des responsabilités personnelles et professionnelles. Vous subissez une surcharge mentale.

Le fait d'être aidant peut vous éprouver beaucoup, au point de vous mener à une grande fatigue ou à l'épuisement. S'il peut paraître naturel de faire passer son proche en premier, n'oubliez pas de prendre soin de vous et de votre santé.

Soyez attentif à des signes tels que :

- la fatigue physique,
- une irascibilité et un manque de patience,
- une perte de concentration et de vigilance,
- un manque de sommeil,
- une perte de l'appétit,
- un manque de recul de votre situation du fait d'avoir toujours la « tête dans le guidon » au quotidien.

Ecoutez vous pour ne pas aller au bout de limites physiques, émotionnelles et psychologiques.

Essayez de prendre des moments de répit. Nutrition, sommeil, exercice : avoir une bonne hygiène de vie est primordiale et cela passe par une alimentation équilibrée, de l'exercice physique (marche ou course à pied, natation, vélo...) à pratiquer et des activités "anti-stress" comme le yoga, le tai chi, le pilate, ou la méditation... Enfin faites des visites régulières auprès de votre médecin traitant.

## → Organisez-vous pour avoir la tête libre

Afin de gérer votre stress et vous concentrer au travail, vous devrez chercher à vous organiser au mieux et déléguer par exemple à des personnes de confiance certaines tâches. Par exemple par la mise en place d'un taxi conventionné pour accompagner votre enfant à l'école, auxiliaire à domicile pour s'assurer que votre proche déjeune correctement...

Ces personnes peuvent être dans votre cercle proche (famille, amis) ou peuvent être des professionnels.

Pour vous organiser, il s'agit de cerner vos priorités, ce qu'il est important de mettre en place les prochains jours et prochaines semaines, de lister ce qui dépend de vous, et ce que vous pouvez déléguer en toute confiance.

Nous vous conseillons de prévoir et d'organiser au maximum ce qui se passe pour votre proche en votre absence pour vous libérer de l'espace mental.

Peut-être votre entreprise propose-t-elle également un service qui peut organiser la logistique pour vous ?

- Une plateforme d'écoute spécialisée proposée par la mutuelle de votre entreprise,
- un service d'assistante sociale pour monter les dossiers administratifs auprès des différents organismes pour votre aidé,
- la mise en place d'aménagements de travail...

Renseignez-vous auprès de votre employeur.

## → Parlez-en à votre employeur

Que cette situation dure depuis longtemps ou que l'Aidance ne vienne que de débiter, vous pouvez en parler avec votre employeur.

Votre capacité à concilier votre vie professionnelle et personnelle peut évoluer. En parler avec votre employeur peut permettre de trouver le moyen de vous organiser autrement. Pour cela, un climat de confiance et de dialogue doit exister préalablement à cet échange.

Le but étant de vous permettre de concilier (plus sereinement) votre travail avec votre rôle d'aidant et permettre à vos collègues aussi de s'organiser.

Il n'est pas nécessaire de raconter votre vie, de donner tous les détails, en revanche une demande claire quant à vos véritables besoins a plus de chance d'obtenir des résultats.

Renseignez-vous sur les dispositifs légaux et internes existants dans votre entreprise. Ces dispositifs existent pour s'adapter à vos besoins et faciliter votre quotidien.

Vous pouvez par exemple demander à votre employeur :

- un aménagement de votre poste (tâches à réalisées, objectifs à revoir...)
- des aménagements horaires
- un nouveau poste plus compatible avec vos contraintes d'aidant (changement de lieu de travail pour vous rapprocher...)
- l'utilisation de dons de jours...

Vous n'êtes pas seuls. Votre employeur (et vos collègues) peut vous accompagner sur ce chemin. Vous pouvez concilier vos temps de vies professionnelle et personnelle, à condition de bien communiquer avec votre employeur. Pour que cela fonctionne, celui-ci doit également être dans une posture bienveillante et ouverte. Tentez le dialogue. Vous aurez tout à gagner dans cette démarche.