

# Concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant



## Aides, solutions et démarches

Soutenir un proche malade,  
en situation de handicap ou âgé

# Aides, solutions et démarches

## Soutenir un proche malade, en situation de handicap ou âgé

### Sommaire

- 1 : Qui sont les aidants ? .....p 3
- 2 : Tous aidants .....p 5
- 3 : Reconnaître le besoin d'être aidé .....p 7
- 4 : Comment être accompagné ? .....p 9
- 5 : Le congé de proche aidant ..... p 12
- 6 : Le congé de solidarité familiale ..... p 14
- 7 : Le congé de présence parentale ... p 16
- 8 : Des lieux à l'écoute des aidants ..... p 18
- 9 : Les atouts du salarié aidant ..... p 20
- 10 : Qu'est-ce que le droit au répit ? .....p 22
- 11 : Comment trouver à qui parler ? .....p 24



# 1 Qui sont les aidants ?

Les aidants sont les personnes qui accompagnent au quotidien un proche fragilisé par la maladie, le handicap et/ou le grand âge.

Aujourd'hui, on compte 11 millions<sup>(1)</sup> d'aidants en France. Ce chiffre n'est pas étonnant car il y a 20 millions de malades chroniques et 12 millions de personnes en situation de handicap dans l'Hexagone<sup>(2)</sup>.



Qui sont les aidants ?

## Quelques chiffres clés<sup>(1)</sup>



**61 %**  
exercent  
une activité  
professionnelle

**1 français  
sur 6**  
est aidant

**57 %**  
sont des femmes

**90 %**  
aide un membre  
de la famille

**74 % doivent gérer  
stress, fatigue,  
manque de sommeil**

**34% des aidants  
prennent soin de  
2 personnes ou plus**

**60 %**  
vivent dans un  
domicile différent

**226 km**  
en moyenne  
séparent l'aidant  
de son proche

Enfin, s'il est déjà élevé,  
le nombre d'aidants va continuer  
à augmenter dans les prochaines  
années.

## 2 : Tous aidants...

Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, parents, enfants... Tout le monde peut un jour devenir aidant.

**Alors concrètement, qui sont-ils ?**

**C'est Paul,**  
qui s'occupe de son fils  
polyhandicapé sans  
une journée de pause.



**C'est Christine,**  
qui s'occupe de son mari, atteint  
de la maladie d'Alzheimer depuis  
plusieurs années, à leur domicile.

**C'est Jeanne,**  
qui prend soin au quotidien  
de sa mère âgée, en habitant  
à une heure de chez elle.



**C'est Michel,**  
qui prend de son temps libre, depuis  
plusieurs mois, pour aider Jacques,  
son voisin victime d'un accident  
domestique.

Tous aidants...

## Temoignages

“ Depuis cinq ans, je m'occupe tous les jours de ma sœur qui est âgée de 62 ans et qui est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Au début, cela se passait bien, mais désormais, cela me fatigue beaucoup de concilier vie personnelle et soins auprès de ma sœur.

Adeline, 52 ans



“ Mon père vit seul depuis qu'il est veuf. Aujourd'hui, il perd petit à petit son autonomie. Je dois donc prendre du temps pour l'aider dans les tâches quotidiennes comme les courses, le ménage... Si je ne le fais pas, qui le fera ?

Jean, 45 ans

“ Ma fille de 10 ans est polyhandicapée. Je suis prête à tout pour ma fille, même si cela demande des sacrifices.

Florence, 35 ans

# 3 Reconnaître le besoin d'être aidé



**19 %  
des salariés  
sont aidants  
soit 1 salarié sur 5**

1 aidant sur 2 ignore  
qu'il est aidant

**Tirillé entre situation familiale et vie professionnelle, le salarié aidant peut ressentir de la culpabilité mais aussi une certaine pudeur, qui l'empêche de parler de ses éventuelles difficultés à tout concilier et même la peur d'être stigmatisé.**

**En outre, les aidants n'ont parfois pas conscience qu'ils sont aidants, estimant simplement « faire leur devoir ».**

→ Être aidant prend du temps, use, représente une charge mentale, peut créer des tensions familiales et professionnels, isoler. Il est nécessaire de pouvoir reconnaître ses limites et de faire le point sur les conséquences de son engagement par rapport à sa vie privée, sociale et professionnelle. Ceci afin de faire appel à des professionnels sur qui s'appuyer.

# 3

Les signaux qui doivent vous alerter

## Restez vigilants !

le stress

la fatigue

l'émotivité

le repli sur soi

le présentéisme

l'absentéisme





# 4 Comment être accompagné ?

## Quelles solutions vous sont proposées par l'Action sociale Retraite Malakoff Humanis ?

En tant que salarié(e) d'une entreprise adhérente à l'une des institutions de retraite complémentaire du groupe Malakoff Humanis, vous avez accès à un large panel des dispositifs de l'Action Sociale.

Savez-vous que si vous aidez un proche en situation de handicap, de perte d'autonomie liée à l'avancée en âge ou à la maladie, vous pouvez vous-même être accompagné(e) ?

### ORIZEA

Pour un lieu de vie adapté à l'avancée en âge

#### Un service dédié

Être écouté, informé, conseillé, orienté sur les aides et services mobilisables en faveur du maintien à domicile, dans la recherche de solutions d'hébergement adapté pour le proche aidé. On vous propose également des solutions de soutien personnalisé et de répit.



Un numéro unique

**3996**

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 18h30

Service gratuit + prix d'un appel local

# 4

Comment être accompagné ?

## Les dispositifs



### Un soutien financier

Attribution d'aide individuelle pour financer des frais liés à votre situation d'aidant (solutions de répit, équipement, transport, soutien psychologique...) ou à la situation d'aidant d'un de vos enfants.

### Un site internet

[www.essentiel-autonomie.com](http://www.essentiel-autonomie.com)

Bénéficiez d'informations concrètes, de services et d'outils adaptés à vos besoins et à ceux de l'aidé.

### Un Programme d'accompagnement digital

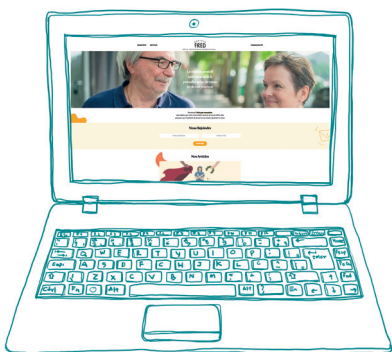
[www.jaidejeminscris.fr](http://www.jaidejeminscris.fr)

Inscrivez-vous afin de recevoir par mail en fonction des thématiques qui vous intéressent du soutien, des conseils, des propositions de services adaptés à votre situation d'aidant.

A tout moment, vous pouvez le cas échéant vous désinscrire du programme.

**J'AIDE  
JE M'INSCRIS**





## Bonjour Fred

Grâce à Bonjour Fred, le premier réseau en ligne des aidants partout en France, vous aurez accès chaque semaine à du contenu positif qui vous aidera à prendre soin de vous et des autres. Les articles et vidéos conçus par des experts et des professionnels de la santé vous donneront de précieux conseils pour avancer dans votre parcours d'aidant et une multitude d'idées d'activités.



**Le test de personnalité : « Quel Fred êtes-vous ? », vous permettra de découvrir votre profil d'aidant, révéler et mettre à profit vos forces et vos compétences.**

**<https://www.essentiel-autonomie.com/quel-fred-etes-vous#>**

## 5

# Le congé de proche aidant

**Le congé de proche aidant permet de disposer d'un peu de temps pour s'occuper d'une personne en situation de handicap ou affectée par une grave perte d'autonomie.**



Dans le cadre de la « Stratégie pour les aidants familiaux 2020-2022 » présentée à l'automne 2019 par le gouvernement, le congé proche aidant a été revisité et présente plusieurs avancées.

Le temps d'indemnisation sera de 3 mois fractionnable sur toute une carrière et pris en compte de façon automatique au titre des droits à la retraite.



Le congé de proche aidant

À savoir...

**Les aidants qui bénéficient de ce congé ne seront plus pénalisés au niveau de leurs droits au chômage.**



Le salarié pourra demander à son service des ressources humaines ce congé dès son arrivée dans l'entreprise, alors qu'il devait attendre un an auparavant. Avec l'accord du service des ressources humaines, ce congé pourra être transformé en période d'activité à temps partiel.

Les salariés, mais aussi les fonctionnaires et les chômeurs, pourront bénéficier d'une indemnisation à partir d'Octobre 2020.

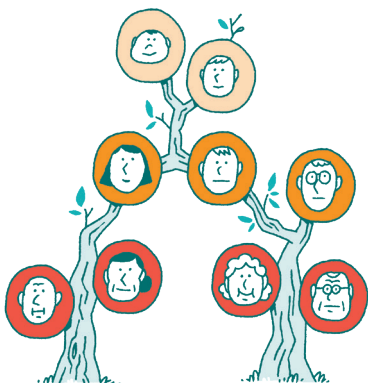


Pour en savoir plus

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920)

# 6 Le congé de solidarité familiale

**Le congé de solidarité familiale permet au salarié de s'absenter pour assister un proche qui se trouve en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable (quelle qu'en soit la cause).**



**Ce congé débute à l'initiative du salarié. Il peut être pris de manière continue, fractionné ou transformé en période d'activité à temps partiel.**

→ **Le salarié souhaitant prendre un congé de solidarité familiale doit en informer au moins 15 jours avant le début du congé le service des ressources humaines.**



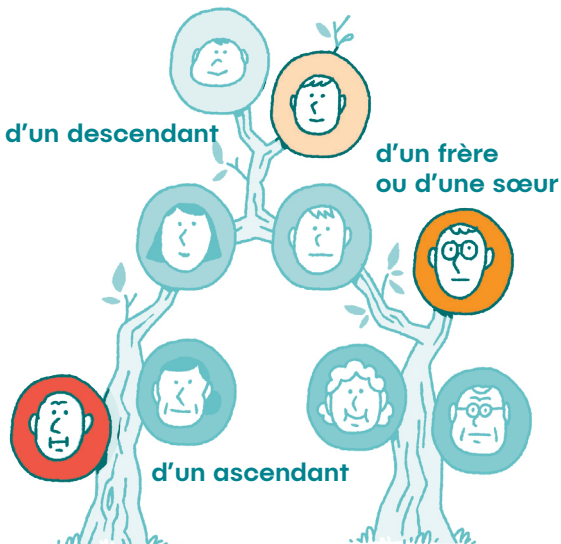
**Pour en savoir plus**

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920)

Le congé de solidarité familiale

## Pour qui ?

**Ce congé est valable pour un salarié qui s'occupe...**



ou d'une personne partageant le même domicile

ou d'une personne qui l'a désigné comme sa personne de confiance.



Le congé de solidarité familiale n'est pas rémunéré. Cependant, le salarié bénéficiaire du congé peut percevoir l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

## 7 Le congé de présence parentale

**Il permet au salarié de s'occuper d'un enfant à charge dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants (enfant atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité).**

Le salarié fait sa demande de congé de présence parentale au moins 15 jours avant la date souhaitée de début du congé au service de ressources humaines.





Le congé de présence parentale

## À savoir...

### Pendant le congé, le contrat de travail est suspendu.

Le salarié ne perçoit pas de rémunération, mais il peut bénéficier de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

À la fin du congé, le salarié doit retrouver son emploi précédent ou un emploi similaire avec une rémunération au moins équivalente.



Le salarié peut à nouveau bénéficier d'un congé de présence parentale en cas de rechute, de récurrence, ou si la gravité de la pathologie nécessite toujours une présence soutenue et des soins contraignants.



Pour en savoir plus

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920)

# 8

## Des lieux à l'écoute des aidants

**À l'extérieur de votre entreprise, les salariés aidants peuvent trouver écoute, soutien, conseil et accompagnement au sein de structures comme :**

- les **CCAS**,
- les **CLIC**
- ou les **MDPH**.

### Les CCAS

Les centres communaux d'action sociale (CCAS) dépendent des mairies et disposent de nombreuses informations à destination des citoyens : aides financières, activités proposées au sein de la commune, aide à la personne, structures d'accueil et d'hébergement à proximité, etc.



## Des lieux à l'écoute des aidants

# Informations utiles



### Les CLIC

Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) sont des guichets uniques d'information ouverts aux personnes âgées et à leurs proches. Ils offrent toutes les informations utiles : maintien à domicile, amélioration de l'habitat, hébergement, demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA), autres aides financières, mesures de protection juridique, loisirs, vie sociale et relationnelle, etc.



### Les MDPH

Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) ont une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes en situation de handicap et de leur famille, ainsi que de sensibilisation des citoyens au handicap.

# 9 Les atouts du salarié aidant

**En quoi le salarié aidant est-il un « salarié ++ » pour l'entreprise ?**



**Habités à être sur tous les fronts, les salariés aidants ne manquent pas de qualités pour leurs employeurs... Et pour leurs collègues !**



**Écoute  
Empathie  
Patience  
Diplomatie**



**Adaptation  
Agilité**



**Trouve  
des solutions  
innovantes**



**Bon relationnel  
Enthousiasme**

Les atouts du salarié aidant

# Avec et pour les autres



**Courageux**  
**Endurant**  
**Résilient**  
**Combatif**



**Fidèle**  
**Fiable**



**Polyvalent**  
**Autonome**

**Recherche**  
**et traite**  
**l'information**



**Gestion**  
**d'équipes**  
**Gestion**  
**budgétaire**



**Capacité**  
**d'argumentation**



**Gestion**  
**des situations**  
**d'urgence**

**Prospection,**  
**élaboration**  
**et suivi d'un plan**



**Personne «ressource»**  
**pour les collègues**  
notamment pour d'autres  
salariés aidants

# 10 Qu'est-ce que le droit au répit ?

**Vous avez besoin de souffler un peu ? De prendre du temps pour vous ressourcer ? De passer le relais pour avoir du temps pour vous ? Vous avez droit au répit.**

**Depuis 2015, la loi d'adaptation de la société au vieillissement a mis en place un droit au répit pour permettre aux proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie de se reposer ou de dégager du temps pour eux.**



Découvrez les solutions qui existent pour les aidants et leurs proches.

- **L'accueil temporaire de jour** : lieux d'accueil pour quelques heures par jour, plusieurs jours par semaine,
- **La garde itinérante de nuit**
- **Le relayage/baluchonnage** : solutions pour permettre à l'aidant de se faire remplacer par un professionnel à domicile quelques jours, en troublant le moins possible la personne aidée (encore expérimental en France)

L'hébergement temporaire peut être une bonne alternative de répit si l'aidant a besoin de s'absenter plusieurs jours ou a besoin de repos et de s'accorder du temps pour lui...

Des maisons de répit ont été créées pour accueillir les proches malades lorsque l'aidant a besoin de répit.



Il existe également des Centres de Répit pour personnes dépendantes et leurs aidants : les familles et leurs proches dépendants bénéficient ainsi de vacances comme les autres !

Le programme Vivre le répit en Famille propose des séjours de répit à des personnes en perte d'autonomie et à leur proche aidant, véritable parenthèse à une vie quotidienne souvent compliquée.

## 11

## Comment trouver à qui parler ?

**Vous prenez soin d'un proche dépendant ? Vous avez la sensation d'être débordé par cette responsabilité ? Il est sans doute temps pour vous de trouver une écoute, du soutien... et d'échanger sur vos soucis. Parler est le premier réflexe à retrouver pour prendre du recul.**



De multiples possibilités de soutien moral ou psychologique existent : voici les principales.

**La famille, les amis** pour prendre le relais et vous aider quand vous avez besoin ou pour s'aménager des temps de détente pour tenir la route psychologiquement

**L'entourage professionnel** : vos collègues, votre manager, les services des ressources humaines, les représentants du personnel, le service de santé au travail, le service social pourront vous informer sur vos droits professionnels et les mesures mises en place éventuellement au sein de votre entreprise



**Un thérapeute** : pour une aide psychologique individuelle afin de pouvoir bénéficier d'une écoute, d'exprimer, mettre des mots sur ses difficultés et être guidé, pour prévenir l'épuisement psychologique.

**Un groupe de paroles** : animé par un expert du sujet, constitué d'autres aidants dans la même situation que vous, qui traversent ou ont traversé les mêmes difficultés que vous, et qui sauront vous guider par leur expérience.

**Les associations engagées auprès des aidants** proposent des espaces de rencontre, d'écoute et d'échange (permanence téléphonique, « maison des aidants », « café des aidants », « bistrot mémoire », « ressourcerie »...) et peuvent être à l'origine de réseaux d'entraide virtuelle.





## Pour en savoir plus

<sup>(1)</sup>Baromètre 2019 des aidants de la Fondation APRIL

*Rapport BVA* Infographie des chiffres-clés

[https://www.fondation-april.org/comprendre/  
barometre-et-etudes-aidants](https://www.fondation-april.org/comprendre/barometre-et-etudes-aidants)

[https://www.myhappyjob.fr/les-chiffres-cles-du-  
barometre-des-aidants](https://www.myhappyjob.fr/les-chiffres-cles-du-barometre-des-aidants)

<sup>(2)</sup>AP-HP

<https://www.aphp.fr/>

<sup>(3)</sup>Etude 2017 Comptoir Malakoff Médéric

*Comment agir pour les salariés aidants*

[https://lecomptoirdelanouvelleentreprise.com/aider-  
salaries-aidant-entreprise](https://lecomptoirdelanouvelleentreprise.com/aider-salaries-aidant-entreprise)

www.essentiel-autonomie.com

[https://www.essentiel-autonomie.com/etre-aide-lorsqu-  
aide-proche/situation-aidants-france-1](https://www.essentiel-autonomie.com/etre-aide-lorsqu-aide-proche/situation-aidants-france-1)

Baromètre 2015 Autonomie OCIRP

[https://www.ocirp.fr/sites/default/files/  
barometreocirpautonomie2015.pdf](https://www.ocirp.fr/sites/default/files/barometreocirpautonomie2015.pdf)

La loi relative à l'adaptation de la société  
au vieillissement (Loi ASV) Octobre 2015

[https://www.ars.sante.fr/ladaptation-de-  
la-societe-au-vieillessement](https://www.ars.sante.fr/ladaptation-de-la-societe-au-vieillessement)

Synthèse du Rapport Gillot : *Sécuriser les parcours,  
cultiver les compétences, préserver nos aidants* Juin 2018

[https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/  
rapport\\_gillot\\_-\\_synthese.pdf](https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_gillot_-_synthese.pdf)

Agir pour les aidants, *Stratégie de mobilisation et  
de soutien 2020-2022*, dossier de presse 23 oct. 2019

[https://www.gouvernement.fr/partage/11196-agir-pour-les-strategie-  
de-mobilisation-et-de-soutien-aidants-2020-2022](https://www.gouvernement.fr/partage/11196-agir-pour-les-strategie-de-mobilisation-et-de-soutien-aidants-2020-2022)

Source des chiffres : plaidoyer du collectif Je t'Aide 2018

**Un outil conçu et développé pour vous par  
votre Action Sociale Retraite Malakoff Humanis**

Rédaction Anne-Lucie ACAR Véronique Deshayes, Marie-Dominique Metais,

Illustrations : Quentin Vijoux,

Conception graphique : Amarantedesign, La fabrique Malakoff Humanis



la compagnie  
des aidants



**Malakoff Humanis Agirc-Arrco** - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 877 849 265

**Malakoff Humanis International Agirc-Arrco** - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale, membre de la fédération Agirc-Arrco - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris - N° SIREN 788 108 751