

## **Aidant mais pas seulement !**

### **Accompagner un proche faisant l'expérience de la maladie ou du handicap ne va pas forcément de soi.**

Une expérience que chacun vit différemment en fonction :

- De la nature des liens et de l'histoire partagés, de sa propre situation de santé, familiale, professionnelle, de ses projets, etc.
- Des modalités dans lesquelles nous sommes amenés à l'accompagner, ces dernières faisant plus ou moins l'objet d'un choix, notamment en fonction des possibilités d'accès à l'aide et aux soins professionnels.

Quelle que soit la situation, **être aidant ne doit pas signifier** :

- Endosser tous les rôles dans l'accompagnement du proche (et encore moins ceux des professionnels), du soir au matin et du matin au soir tous les jours de la semaine !
- Mettre totalement entre parenthèses sa santé, sa vie de couple, de famille, sa vie professionnelle, ses loisirs, ses passions, etc.

## **Halte à l'assignation !**

**Le regard social posé sur les aidants peut être lourd, assignant ou moralisateur**, comme le montrent ces quelques illustrations.

- Les réponses des passants à la question « **Pouvez-vous donner 3 mots que vous associez au rôle d'aidant ?** » dans le microtrottoir réalisé par l'Association Française des Aidants (0'45) :
- **Ces petites phrases du quotidien** que l'on entend parfois de la part de son entourage ou des professionnels :
  - « Vous vous êtes engagé-e pour le meilleur et pour le pire »
  - « C'est votre enfant, il a besoin de vous. Pourquoi voulez-vous travailler ? »
  - « Après tout ce qu'il a fait pour vous, c'est votre tour »
  - « Vous lui avez promis de... »
  - « Pour son bien, il faudrait que vous... »
  - Etc.
- **Ces intitulés d'actions** que nous rencontrons parfois : « Etre aidé pour mieux l'aider », « Etre aidé pour l'aider plus longtemps », etc.

## **Etre aidant comme je l'entends ?**

- **Accompagner un proche en situation de maladie ou de handicap reconsidère bien**

## **souvent le quotidien, mais jusqu'où ?**

L'endroit où placer le curseur dépend de chacun, en fonction de sa situation, de ses ressources, de ses limites, de ses projets, etc. Une question qu'en tant qu'aidant nous avons le droit de nous poser !

- **Pour y réfléchir, [un temps de pause ou d'échange](#) [1] sur sa situation peut être facilitant.**

Quel que soit votre interlocuteur, l'enjeu est qu'il puisse **accueillir sans jugement votre vécu de la situation**, tel qu'il se présente avec parfois ses contradictions, ses ambivalences, voire ses « je n'en peux plus » !

## **Ma vie d'aidant, ma vie tout court, parlons-en !**

Dans l'expérience d'être aidant, nous pouvons être amenés à discuter (voire à négocier !) les modalités dans lesquelles nous souhaitons / pouvons contribuer à l'accompagnement avec :

- Le proche lui-même
- L'entourage proche (famille, amis, etc.)
- L'entourage professionnel (collègues, hiérarchie, etc.)
- Les professionnels de l'aide et du soin qui interviennent auprès du proche

Ces échanges ne sont pas toujours simples mais ils sont essentiels pour **identifier et mettre en place une organisation du quotidien dans laquelle chacun pourra trouver sa place et être reconnu dans son rôle.**

Lorsque le dialogue entre les différentes parties prenantes est difficile voire impossible, y **introduire un tiers** permet parfois d'ouvrir un nouvel espace d'échange et d'avancer ensemble vers des compromis.

Ce rôle de tiers peut être accompli par différentes personnes en fonction du contexte :

- Un proche
- Un professionnel de l'aide, de l'accompagnement ou du soin
- Un médiateur, notamment dans les situations complexes en prévention ou en résolution des conflits

## **Focus : concilier vie d'aidant et vie professionnelle**

**Près d'un aidant sur deux est en activité professionnelle, ce qui représente environ un salarié sur dix en France !**

La question de la conciliation de l'accompagnement d'un proche et de la vie professionnelle est donc fondamentale pour notre société et constitue un sujet sensible pour de nombreux aidants comme pour les employeurs.

Un sujet qui mériterait d'être davantage pris en compte par les politiques de l'emploi ! **Il est en effet inacceptable que des aidants soient contraints d'arrêter de travailler, faute d'accès à des solutions d'aide et de soins adaptés leur proche.**

**[Pour en savoir plus sur les réponses et les initiatives existantes \(congés spéciaux,](#)**

## aménagements du temps de travail, etc.) :

- Notre [fiche pratique "Concilier vie d'aidant et vie professionnelle"](#) [2]
- Le guide « [Concilier vie professionnelle et vie personnelle - Travailler tout en aidant un proche](#) » [3] du groupe KLESIA, conçu et rédigé en partenariat avec l'Association Française des Aidants
- Le guide « [Aidants familiaux : guide à destination des entreprises 2014](#) » [4] édité par l'ORSE et l'UNAF
- Le cahier « [Etre salarié et aidant d'un proche en situation de handicap, un challenge au quotidien](#) » [5] édité par le CCAH

**Source URL:** <https://www.aidants.fr/fonds-documentaire/dossiers-thematiques/conciliation-0>

### Liens

[1] <https://www.aidants.fr/node/16>

[2] <https://www.aidants.fr/node/434>

[3] [http://aidants.preprod.plume.typhon.net/sites/default/files/public/Pages/guide\\_reperes\\_klesia\\_aidants.pdf](http://aidants.preprod.plume.typhon.net/sites/default/files/public/Pages/guide_reperes_klesia_aidants.pdf)

[4] [http://www.unaf.fr/IMG/pdf/unaf\\_orse\\_guidedesaidants.pdf](http://www.unaf.fr/IMG/pdf/unaf_orse_guidedesaidants.pdf)

[5] <https://www.ccah.fr/CCAH/Articles/Etre-salarie-et-aidant>