

CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET PRESTATION DE SOINS

CONSEILS À L'INTENTION
DES EMPLOYÉS QUI SONT AUSSI
PROCHES AIDANTS



Concilier vie professionnelle et prestation de soins

Conseils à l'intention des employés qui sont aussi proches aidants

Introduction

Au fur et à mesure que la population vieillit, de plus en plus de gens fournissent des soins à un membre de la famille ou un ami. Saviez-vous que c'est le cas de plus de 6,1 millions de travailleurs au Canada, soit 35 % de la population active?

Des employés de tout âge prennent soin ou auront peut-être un jour à s'occuper d'un membre de leur famille ou d'un ami ayant des problèmes de santé de courte ou de longue durée, une incapacité ou des problèmes liés au vieillissement. La prestation de soins peut varier selon les diverses formes qu'elle prend et du temps qu'elle exige. Il peut s'agir de soins prodigués de façon régulière ou sporadique à un membre de la famille ou à un ami qui peut vivre avec le proche aidant, à proximité ou loin de celui-ci. Ce type de soins non rémunérés est différent des responsabilités parentales et des soins habituels aux enfants, mais il comprend les soins prodigués aux enfants ayant une incapacité ou des problèmes de santé graves. Aider un conjoint à mener ses activités de la vie quotidienne à la maison, aider un voisin à faire l'épicerie, ou soutenir un membre de la famille vivant dans une autre ville avec la gestion des médicaments ne sont que quelques exemples de la prestation de soins.

Concilier vie professionnelle et responsabilités du proche aidant

En tant qu'employé et proche aidant, vous pourriez éprouver des difficultés à concilier travail, responsabilités de proche aidant, santé et vie personnelle. Une première étape intéressante pour vous aider à bien gérer vos responsabilités de proche aidant consiste à planifier à l'avance en pensant aux prochaines étapes possibles dans votre rôle de proche aidant, aux modifications aux conditions de vie du bénéficiaire des soins, ou aux modifications du niveau ou de l'intensité des soins requis par le bénéficiaire des soins. Si possible, partagez les tâches liées la prestation de soins avec d'autres membres de votre famille ou amis et explorez toutes les mesures de soutien et tous les services offerts dans votre collectivité.

Il est toutefois possible que vous ayez besoin du soutien de votre employeur. Si c'est le cas, il serait bon de vous entretenir avec lui au sujet des arrangements que vous pourriez prendre au travail pour vous aider à mieux concilier vos responsabilités professionnelles et en matière de prestation de soins de proche aidant.



Pourquoi parler à votre employeur de vos responsabilités professionnelles et de proche aidant?

- ❖ Pour vous permettre de conserver votre emploi et votre revenu.
- ❖ Pour aider votre employeur à mieux comprendre vos obligations en tant que proche aidant et l'effet que ces obligations peuvent avoir sur votre travail.
- ❖ Pour exprimer et tenter de réduire l'anxiété que vos responsabilités de proche aidant peuvent vous occasionner par rapport à votre travail.
- ❖ Pour établir des attentes claires concernant votre rendement au travail.
- ❖ Pour montrer à votre employeur que vous avez envisagé toutes les autres options de prestation de soins afin de réduire les répercussions sur votre travail.
- ❖ Pour déterminer dans quelle mesure votre employeur est disposé à faire preuve de souplesse pour tenir compte de vos responsabilités de proche aidant.
- ❖ Pour utiliser les mesures de soutien offertes dans votre milieu de travail (p. ex. des programmes d'aide aux employés¹ ou des modalités de travail flexibles).
- ❖ Pour élaborer, en collaboration avec votre gestionnaire, un plan qui répondra tant à vos besoins qu'aux siens.
- ❖ Pour rester ouvert afin de poursuivre la conversation et de trouver d'autres solutions au fur et à mesure que les exigences de votre travail ou vos responsabilités de proche aidant évoluent.

¹ Un programme destiné aux employés éprouvant des problèmes personnels ou professionnels et visant à leur offrir des services de consultation à court terme ou à les aiguiller vers les ressources disponibles en milieu de travail ou dans la collectivité, selon leurs besoins, ainsi qu'à assurer un suivi.

Préparez-vous à parler à votre employeur de vos responsabilités professionnelles et de proche aidant et tenez compte de ce qui suit :

- ❖ Prenez rendez-vous avec votre employeur (ou avec votre gestionnaire immédiat) pour en discuter.
- ❖ Évaluez l'incidence de votre rôle d'aidant sur vos responsabilités professionnelles et l'incidence de votre emploi sur votre vie personnelle, notamment vos responsabilités de proche aidant, afin d'éviter le stress et l'épuisement professionnel.
- ❖ Soyez réaliste quant à vos responsabilités futures possibles. Les soins et le temps requis peuvent changer en fonction des besoins en matière de soins de santé de la personne dont vous vous occupez.
- ❖ Considérez les programmes ou les services offerts en milieu de travail qui pourraient vous aider à concilier vie professionnelle et responsabilités de proche aidant, par exemple les suivants :
 - le télétravail
 - les vacances
 - les congés personnels
 - les congés familiaux
 - les journées de mieux-être au travail
 - le partage d'emploi
 - les absences autorisées (comme un congé familial pour proche aidant)
 - les programmes d'aide aux employés

- les dîners-causeries sur des sujets d'intérêt pour les employés qui sont aussi proches aidants
 - les groupes de soutien en milieu de travail
 - l'entente avec le proche aidant concernant la prestation de soins de fin de vie (p. ex. congé de compassion)
- ❖ Vérifiez si votre milieu de travail a mis en place des politiques de ressources humaines pouvant s'appliquer à votre situation. Si vous êtes membre d'un syndicat, il serait bon d'examiner les modalités de votre convention collective.
- ❖ Consultez les lois sur les droits de la personne et toute autre législation applicable relative à l'emploi pour obtenir de l'information et des conseils sur les mesures d'adaptation pour les employés ayant des responsabilités de proche aidant.
- ❖ Reconnaître que la protection contre la discrimination fondée sur la situation familiale englobe la situation de proche aidant dans la plupart des codes des droits de la personne.



Cependant, cette protection s'accompagne de responsabilités pour toutes les parties, y compris le proche aidant. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, vous pouvez lire le *Guide sur la conciliation des responsabilités professionnelles et des obligations familiales des proches aidants*, publié par la Commission canadienne des droits de la personne, disponible à l'adresse **www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/guide-sur-la-conciliation-des-responsabilites-professionnelles-et-des-obligations-familiales**.

Comment aborder le sujet avec votre employeur

- ❖ Exprimez-vous clairement sur l'incidence que peuvent avoir sur votre travail vos responsabilités actuelles de proche aidant.
- ❖ Expliquez les mesures que vous avez prises pour empêcher ou minimiser les répercussions de vos responsabilités de proche aidant sur votre travail.
- ❖ Exigez le respect de votre vie privée, mais restez ouvert à divulguer certains détails sur votre situation si cela peut aider votre employeur à mieux comprendre comment il peut vous appuyer.
- ❖ Soyez ouvert à d'autres arrangements et soyez prêt à travailler avec votre employeur pour en trouver un qui sera acceptable pour les deux.
- ❖ Convenez d'un plan avec votre employeur et révisez-le régulièrement afin de vous assurer qu'il reste pertinent pour les deux parties.

Information générale et conseils à l'intention des proches aidants

❖ Planifiez

- Parlez ouvertement avec la personne dont vous prenez soin et les autres aidants impliqués sur les attentes, les rôles, les responsabilités et les prochaines étapes possibles dans le processus de prestation des soins. Le fait de comprendre les besoins et les souhaits de la personne dont vous vous occupez vous aidera à élaborer le meilleur plan pour répondre tant à ses besoins qu'aux vôtres.

❖ Partagez une partie des tâches liées à la prestation de soins.

- Trouvez des moyens de partager vos responsabilités de proche aidant en identifiant les personnes clés qui peuvent vous aider pour différentes tâches. Il peut s'agir d'autres membres de la famille, de voisins ou d'amis. Suggérez leur des moyens de réduire votre charge.
- Informez-vous sur les soins à domicile, les services de relève et les autres mesures de soutien et services communautaires disponibles dans votre secteur.

❖ Prenez soin de vous

- Commencez par la base, ce qui signifie bien manger, bien dormir et faire de l'exercice. Veiller à votre bien-être émotionnel ainsi qu'à votre santé physique et mentale est essentiel pour concilier vos responsabilités professionnelles et de proche aidant.

Ressources

- ❖ Vous pouvez obtenir de l'information sur les ressources gouvernementales fédérales, provinciales et territoriales destinées aux proches aidants en visitant le site **Canada.ca/Proches-aidants**, en téléphonant au **1 800 O-Canada** ou **TTY 1 800 926 9105**, ou en communiquant avec votre gouvernement provincial ou territorial.

Le Québec contribue au Forum FPT des aînés par le partage d'expertise, d'information et de bonnes pratiques. Cependant, il n'adhère, ni ne participe aux approches fédérale-provinciales-territoriales intégrées en ce qui concerne la question des aînés. Le gouvernement du Québec entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.

Conseils à l'intention des employés qui sont aussi aidants naturels :Concilier le travail et la prestation de soins

Ce document est offert sur demande en médias substituts (gros caractères, braille, audio sur cassette, audio sur DC, fichiers de texte sur disquette, fichiers de texte sur DC ou DAISY) en composant le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Les personnes qui utilisent un téléscripteur (ATS) doivent composer le 1-800-926-9105.

2016 Tous droits réservés

PAPIER

N° de cat. : Em4-3/2015

ISBN : 978-0-660-02483-7

PDF

N° de cat. : Em4-3/2015F-PDF

ISBN : 978-0-660-02485-1

N° de cat. : SSD-142-11-16