

QUAND LA VIE PRIVEE DEBORDE SUR
LA VIE PROFESSIONNELLE

Le Burn Out des aidants familiaux

JUDITH BUCHINGER_ JURISTE
FANNY FAUGERON KIMHI _SOPHROLOGUE

**QUELQUE 11 MILLIONS DE FRANÇAIS
PRENNENT SOIN AU QUOTIDIEN D'UN
PROCHE DÉPENDANT.**

**BEAUCOUP VOIENT LEURS VIES
BOULEVERSÉES.**

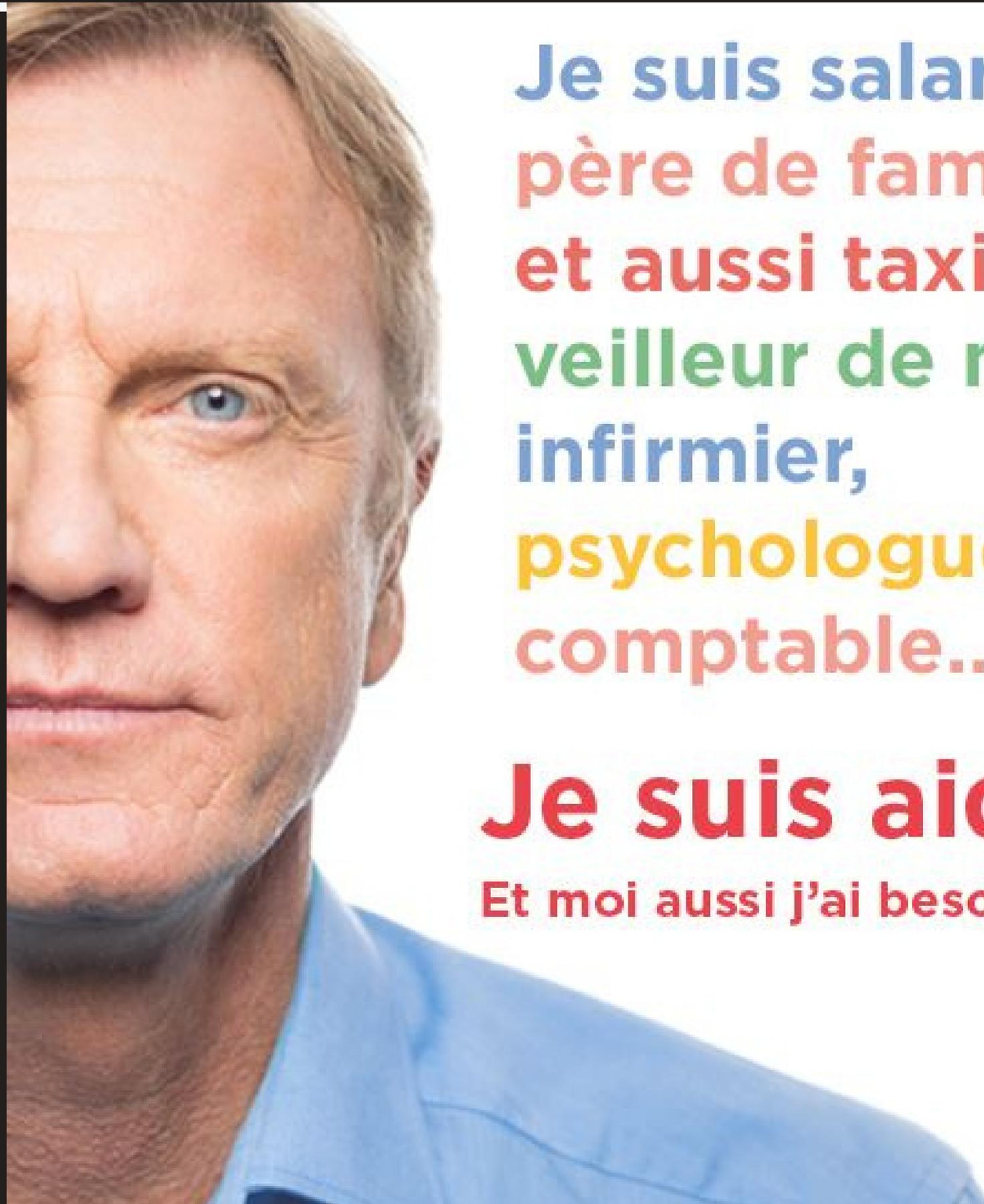
**POUR LEUR PERMETTRE DE
CONTINUER À JOUER LEUR RÔLE
INDISPENSABLE, DES MESURES ONT
ÉTÉ PRISES CES DERNIÈRES ANNÉES.**



LES AIDANTS FAMILIAUX QUI SONT ILS ?

L'AIDANT FAMILIAL, OU PROCHE AIDANT, EST UNE PERSONNE QUI APPORTE UNE AIDE RÉGULIÈRE À UN PROCHE QUI SE TROUVE EN SITUATION DE PERTE D'AUTONOMIE.

L'AIDANT INTERVIENT DANS LES ACTES DU QUOTIDIEN QUE LA PERSONNE DÉPENDANTE N'EST PLUS CAPABLE DE RÉALISER SEULE.



**Je suis salarié,
père de famille,
et aussi taxi,
veilleur de nuit,
infirmier,
psychologue,
comptable...**

Je suis aidant.

Et moi aussi j'ai besoin d'aide.

PRES DE 40 % DES AIDANTS OCCUPENT UN EMPLOI SALARIE

C'est le 6 octobre que se tient chaque année en France la Journée nationale des aidants.

D'après les chiffres officiels, 8,3 millions de personnes aident régulièrement un proche en perte d'autonomie dans notre pays.

CE QUE DIT UNE AIDANTE FAMILIALE

1

PORTRAIT

Isabelle Champion est aidante de sa mère malade d'Alzheimer et de son fils adolescent, atteint d'une maladie génétique rare. Elle nous parle de sa prise de conscience d'être une aidante et des changements que cela a introduits dans sa vie. Isabelle Champion a un planning hebdomadaire rempli de bout en bout. Elle aide son fils, qui vit avec elle, et sa mère, à qui elle consacre une partie de son vendredi. Elles déjeunent ensemble puis Isabelle Champion accompagne sa mère chez l'orthophoniste.

2

ORGANISATION

Pour arriver à tout concilier au mieux, cette aidante a mis en place une organisation efficace, millimétrée, que chaque petit changement peut venir perturber : une modification du réseau de bus, le passage à l'heure d'été, une sortie d'hôpital condamnée pour cause de plan Vigipirate qui les oblige, elle et son fils, à faire un grand détour après les séances hebdomadaires fatigantes à l'hôpital de jour. Cela n'empêche pas ces amateurs de comédies musicales de chanter sur le trajet du retour qu'ils effectuent à pied..

3

DOUBLEMENT AIDANTE

C'est à la faveur de la maladie de ma mère que je me suis rendue compte que j'étais aidante. La maladie d'Alzheimer de ma mère a été diagnostiquée il y a deux ans. Pendant les six mois qui ont suivi, l'organisation des interventions des auxiliaires de vie a été très compliquée à mettre en place. J'avais l'impression que ces difficultés d'organisation me donnaient plus de travail que si je m'occupais de ma mère moi-même. J'ai rapidement participé à un café des aidants sur les conseils d'une assistante sociale. C'est en participant à ce café des aidants en lien avec l'accompagnement de ma mère que je me suis rendue compte que j'étais aussi aidante de mon fils Maxime. La maladie de Maxime, qui a 14 ans aujourd'hui, a été diagnostiquée quand il avait 3 ans. C'est une maladie lysosomale, une maladie génétique rare dégénérative. En aidant mon fils et ma mère, je suis confrontée dans les deux cas à une maladie dégénérative, à deux âges de la vie.

4

CONSEILS

J'ai appris que l'on pouvait s'entraider entre aidants. J'ai également participé à un séminaire à l'hôpital Broca à Paris où des professionnels (médecins, diététiciens...) nous aident à mieux prendre soin de nos aidés. Je suis également un autre module de formation proposé aux aidants au centre médico-social Saint Jean de Dieu où mon fils est pris en charge. Je reviens de très loin, vous savez. Pendant longtemps, j'ai eu la tête dans le guidon. Quand on est pris dans un engrenage, il est impossible d'anticiper, notamment des temps de répit, des vacances par exemple. Or le grand luxe, c'est le temps. Aujourd'hui, je peux anticiper les choses et je suis moi-même aidée. Ma santé psychologique est aussi importante que ma santé physique. Je sais qu'il est essentiel que je m'occupe bien de moi pour bien m'occuper de mon fils et de ma mère.



COMMENT PEUT ON AIDER LES AIDANTS ?

L'AIDANT NATUREL

L'aidant naturel : statut juridique Jusqu'à présent on parlait des 'aidants' mais le statut juridique d'aidant n'existait pas.

Pour la première fois dans ce pays, la secrétaire d'État auprès de la ministre des Affaires sociales et de la Santé, chargée des Personnes âgées et de l'Autonomie a annoncé qu'un décret de la loi pour l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) préciserait les modalités de l'assouplissement et de l'élargissement du congé de soutien familial pour les aidants qui doivent souvent concilier une activité professionnelle et l'accompagnement d'une personne âgée dépendante.

EXISTE IL UN STATUT JURIDIQUE DES AIDANTS ?

Selon le Code de l'action sociale et de la famille :

Est considéré comme un aidant familial, le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple qui apporte l'aide humaine et qui n'est pas salarié pour cette aide".

L'aidant familial peut bénéficier de formations et a droit à la validation des acquis de l'expérience (VAE) s'il le souhaite

AIDANT SALARIE ?

En tant qu'aidant il est possible d'obtenir le statut de salarié(e) si :

- **Vous aidez une personne âgée dépendante bénéficiaire de l'Apa. Cette allocation peut lui permettre de vous rémunérer**
- **Vous aidez une personne en situation de handicap bénéficiaire de la prestation de compensation du handicap,**
- **Vous n'êtes ni le (la) conjoint(e), le (la) concubin(e) ou la personne ayant conclu avec elle un Pacte civil de solidarité (PACS), ni son obligé alimentaire au premier degré dans le cas des personnes en situation de handicap**

Ces conditions ne s'appliquent pas lorsque la personne en situation de handicap qui vous emploie nécessite une aide totale pour la plupart des actes essentiels et une présence due à un besoin de soins constants ou quasi constants.

Une fois le statut d'aidant obtenu, il faut être déclaré à l'URSSAF dans les 8 jours suivant l'embauche ou être rémunéré au moyen de Chèques emploi service universel (CESU).

L'aidant salarié est soumis aux règles du droit du travail. La durée maximale de travail est fixée à 48h par semaine. Les heures effectuées au-delà de la durée légale sont considérées comme des heures supplémentaires.

En tant qu'aidant salarié, vous avez droit à une journée et demie de repos, quel que soit le temps de travail. Si un travail est effectué le jour de repos hebdomadaire, il sera rémunéré au tarif normal majoré de 25 % ou récupéré par un repos équivalent.

AIDANT DEDOMMAGE ?

Tout membre de la famille qui assiste un proche en situation de handicap bénéficiaire de la prestation de compensation du handicap peut être dédommagé.

Comment procéder ?

Il faut indiquer par courrier, au Conseil général du département qui verse la prestation de compensation du handicap, les identités de l'aidant et de l'aidé ainsi que leurs liens de parenté.

Le dédommagement d'un aidant familial est au maximum de 85 % du SMIC horaire sur la base de 35h par semaine. Les sommes perçues dans ce cadre doivent être déclarées aux impôts.

Les revenus perçus au titre de cette activité sont imposables selon les règles de droit commun.

Prendre un Congé spécifique

Le "congé de proche aidant" ne peut être refusé par l'employeur si vous êtes salarié (un an minimum d'ancienneté), lorsque vous devez vous occuper d'un membre de votre famille ou de toute personne âgée ou handicapée que vous soutenez - régulièrement et souvent pour les actes de la vie quotidienne.

Ce congé de trois mois renouvelables (un an maximum dans votre carrière) peut, si l'entreprise l'accepte, être transformé en temps partiel ou pris de façon fractionnée.

Sauf crise grave, la demande doit être faite au moins un mois à l'avance par écrit, avec une attestation sur l'honneur de vos liens avec la personne aidée, et une copie de la décision justifiant que son taux d'incapacité permanente est d'au moins 80% ou qu'elle bénéficie de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Mais ce congé n'étant pas rémunéré, seuls 2% des aidants le prennent

Le "congé de solidarité familiale", de trois mois maximum, également non rémunéré, est destiné à permettre d'accompagner un proche (ascendant, descendant, frère, sœur ou une personne partageant votre domicile) en fin de vie. Demandez-le en principe quinze jours à l'avance, avec un certificat médical. Votre employeur ne peut pas non plus le refuser.

**Se faire indemniser ou
rétribuer**

Une personne âgée peut rémunérer un proche (un enfant, notamment) qui l'aide à domicile, comme elle le ferait de tout autre salarié, y compris s'il a pris un congé de proche aidant.

La personne dépendante doit percevoir l'APA.

Et il n'est pas possible, même dans ce cadre, de salarier le conjoint, concubin ou pacsé.

L'Assurance maladie peut verser une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (Ajap) aux salariés en congé de solidarité familiale, ou qui ont transformé ce congé en période d'activité à temps partiel, dès lors que la personne aidée n'est pas hospitalisée.

Le don de RTT

Les dons de RTT entrent dans les mœurs. Vos collègues salariés peuvent demander à l'employeur (son accord est nécessaire) de vous donner les jours de congé (la cinquième semaine seulement), de récupération ou de RTT qu'ils n'ont pas pris. Ainsi, vous pourrez vous absenter ces jours-là en conservant votre rémunération.

Vous devrez fournir un certificat médical attestant de la gravité de l'état de la personne que vous aidez et de la nécessité d'une présence à ses côtés.

Désormais, un agent public (qu'il soit civil, fonctionnaire ou contractuel, ou qu'il soit militaire) peut également donner certains jours de congés et des RTT à un autre agent s'ils relèvent tous les deux du même employeur (département ministériel, établissement public...), avec l'accord du chef de service.

Améliorer votre retraite

Demandez à la Caisse d'allocations familiales (CAF) de vous affilier à l'Assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) si vous ne travaillez pas (congé de proche aidant), ou passez à temps partiel (en gagnant moins de 2 127,51€ par mois) pour vous occuper d'un parent atteint d'une incapacité permanente de 80%.

La CAF versera pour vous des cotisations calculées sur la base du Smic afin que ces trimestres soient validés et donnent des droits à la retraite.

Si un parent invalide à 80% vit avec vous, vous avez droit à une majoration de trimestres d'assurance retraite (huit au maximum), à raison d'un trimestre par période de trente mois civils consécutifs consacrés à prendre soin d'elle, depuis le 1er février 2014 (avant cette date, cela ne compte pas).

Si vous avez cessé votre activité professionnelle pour aider un proche dépendant (par exemple votre parent, celui de votre conjoint...) pendant trente mois ininterrompus, vous avez le droit de partir à la retraite 65 ans sans décote, à taux plein (au lieu de 67 ans

Une formation pour aider les aidants

• **Pour tenir le choc, formez-vous!**

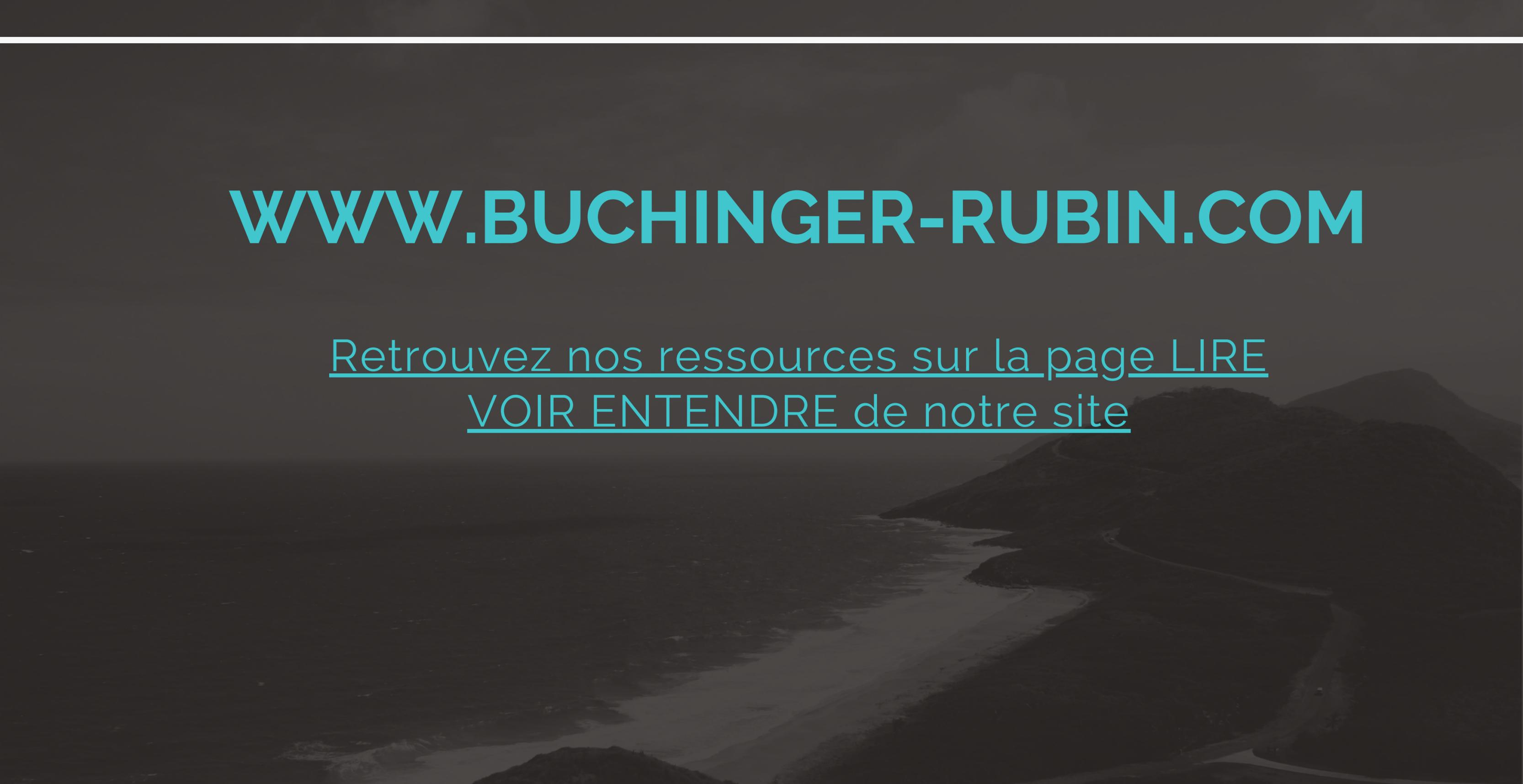
L'Association française des aidants propose sur son site www.aidants.fr des vidéos de 20min pour réfléchir aux relations aidants-aidés, apprendre les bons gestes au quotidien, protéger sa vie personnelle.

L'association soutient aussi Les Cafés des aidants, des lieux où rencontrer d'autres personnes qui affrontent les mêmes difficultés (carte disponible sur le site).

Les plateformes d'accompagnement et de répit peuvent aussi vous conseiller pour des formations.

À quelles portes frapper?

Plusieurs structures peuvent vous guider dans le dédale des aides financières ou pour organiser l'aide à domicile d'un proche: le conseil départemental, le CCAS qui coordonne les opérations au niveau de la ville, le CLIC mis en place par les départements. Il en existe aujourd'hui près de 600.

An aerial photograph of a coastline, showing a bay with a sandy beach and surrounding mountains. The image is dark and serves as a background for the text.

WWW.BUCHINGER-RUBIN.COM

Retrouvez nos ressources sur la page LIRE
VOIR ENTENDRE de notre site