



EMPLOI ET PRESTATION DE SOINS : UN JUSTE ÉQUILIBRE

Boîte à outils pour les aidants
naturels occupant un emploi



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

AIDANTS
NATURELS
AU TRAVAIL



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

En Ontario, on compte 3,3 millions d'aidants naturels, des personnes ordinaires qui offrent un soutien aux besoins physiques et/ou affectifs d'un membre de leur famille, d'un partenaire, d'un ami ou d'un voisin. Bien que plusieurs aidants estiment que leur rôle est gratifiant, les responsabilités supplémentaires associées à la prestation de soins ont souvent une incidence négative sur leur santé physique et mentale.

L'**Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario** existe pour venir en aide aux aidants naturels, quel que soit leur âge, le diagnostic ou l'endroit où ils habitent.

Notre **Ligne d'assistance 24/7** leur offre un point d'accès unique à l'information, au soutien et aux services dont ils ont besoin pour leur permettre de réussir dans leur rôle.

Si vous êtes un aidant naturel et que vous avez besoin de soutien et d'information, appelez la **Ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels au 1-833-416-2273**.

Vous pouvez également avoir accès à de l'aide par l'entremise de notre clavardage en direct offert en semaine et de nos ressources sur notre site Web www.ontariocaregiver.ca/fr.

Nous souhaitons remercier le groupe consultatif d'aidants naturels pour leurs conseils et commentaires qui ont permis de soutenir la création de cette boîte à outils. Nous aimerions également exprimer notre reconnaissance envers l'Association canadienne pour la santé mentale (Ontario) pour sa collaboration dans le cadre de notre initiative Aidants naturels au travail.



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario

Cette ressource vise à donner aux aidants naturels de l'information générale, des conseils et des outils lorsqu'ils cherchent à concilier leur travail et leurs responsabilités liées à la prestation de soins. Il ne s'agit pas d'un substitut aux conseils individuels de nature médicale, financière, juridique et professionnelle offerts par des professionnels.

Les opinions exprimées dans cette boîte à outils sont celles de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement provincial.

Financement accordé par





Plus des deux tiers des aidants naturels occupent un emploi – ce qui peut ressembler à jongler avec deux emplois à temps plein à la fois.

Les aidants naturels occupant un emploi sont des gens ordinaires qui tentent de concilier leur travail et les demandes liées à la prestation de soins. Vous jouez un rôle inestimable dans la vie de ceux à qui vous offrez des soins en réalisant différentes tâches en plus d'assumer vos responsabilités professionnelles. Bien que la majorité des aidants naturels perçoivent leur expérience de façon positive et qu'ils soient habités d'un sentiment de réalisation, plusieurs admettent qu'ils n'avaient pas d'autre choix que d'assumer cette responsabilité et de se fier à leur emploi pour gagner leur vie et avoir une raison d'être.

Si vous trouvez qu'il est difficile de concilier votre travail et la prestation de soins, vous n'êtes pas seul.

Quelles que soient les raisons ou les façons qui ont fait de vous un aidant naturel, jongler avec vos responsabilités entre votre travail et la prestation de soins peut provoquer de nombreuses émotions. Les aidants naturels occupant un emploi sont souvent fortement sollicités. Il est impossible d'être à deux endroits en même temps, et vos responsabilités professionnelles peuvent entrer en concurrence avec celles de votre rôle d'aidant. Au travail, vous pouvez vous préoccuper de la personne à qui vous offrez des soins et, lorsque vous êtes à la maison, vous pouvez être stressé en pensant à votre travail. Et des problèmes financiers peuvent ajouter à la pression. De nombreux aidants naturels ayant un emploi souhaiteraient avoir un plus grand soutien de leur employeur pour les aider à gérer leur travail et leurs responsabilités de prestation de soins.

Si vous cherchez un meilleur équilibre et un plus grand soutien, vous pouvez utiliser cette boîte à outils qui a été inspirée par des aidants au travail, leurs histoires et leurs expériences uniques.



Environ

45 % des aidants naturels

estiment que la conciliation entre la prestation de soins et leur travail est stressante.

35 % sont inquiets de perdre leur emploi.



COMMENT UTILISER CETTE BOÎTE À OUTILS

Cette boîte à outils a été conçue pour vous aider à gérer les besoins concurrents de votre travail et de vos responsabilités d'aidant tout en prenant soin de votre propre santé et de votre bonheur.

Les besoins en soins changent au fil du temps – il se peut que vous deviez réévaluer la situation à quelques reprises et trouver des solutions aux problèmes qui surviennent afin de mieux gérer le travail, la prestation de soins et vos propres besoins. Vous pouvez consulter de nouveau les sections de cette boîte à outils au fil de l'évolution de vos besoins.

Cette boîte à outils vous propose des outils et des conseils pratiques qui vous aideront à trouver des solutions qui conviennent tant à votre employeur qu'à vous-même. Vous y découvrirez des idées pour vous aider à gérer la prestation de soins, des options pour explorer une plus grande flexibilité et plus de soutien au travail, et des conseils pour discuter de solutions avec votre employeur. Cette boîte à outils vous aidera à comprendre l'importance de prendre soin de vous-même et de votre propre santé mentale pour trouver un meilleur équilibre entre toutes les exigences associées au fait d'être un aidant naturel occupant un emploi.

TABLE DES MATIÈRES

GÉRER VOTRE RÔLE D'AIDANT NATUREL

Formez une équipe de soins	4
Déterminez où vous avez besoin de soutien - Liste de vérification de la prestation de soins	5
Trouvez des services et du soutien	6

REMANIER LE TRAVAIL

5 étapes pour remanier votre travail	7
1. Découvrez les options à votre disposition	8
Options d'organisation flexible du travail	8
Congé payé ou non payé et avantages sociaux	9
2. Évaluez les options qui pourraient vous convenir	10
3. Discutez avec votre employeur	11
Plan de travail - principales responsabilités	12
4. Mettez en place des changements au travail	13
5. Revoyez et réévaluez	13

PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

Vos émotions et votre humeur	15
Signes qu'une humeur maussade ou que le stress est préoccupant	16
Comment demander du soutien pour votre santé mentale	17
Restez en contact avec l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario	19

GÉRER VOTRE RÔLE D'AIDANT NATUREL

Il peut être difficile d'accepter que vous ne puissiez pas tout faire. Les aidants naturels ressentent parfois de la pression ou de la culpabilité associée au fait de ne pas être en mesure de tout accomplir. Vous pouvez avoir l'impression que les autres – tant au travail qu'à la maison – vous jugent ou mettent de la pression sur vos épaules. Soyez indulgent à votre égard – être un aidant naturel occupant un emploi signifie que vous gérez deux emplois en même temps! La première étape est de reconnaître que vous pourriez avoir besoin d'aide.

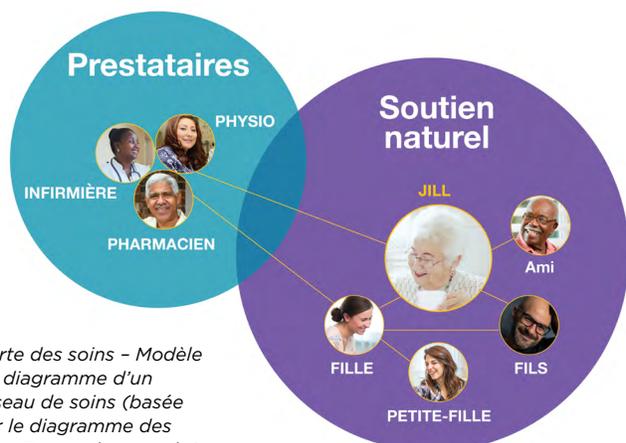
Avant d'apporter des ajustements à votre travail, pensez aux façons de soulager la pression associée à votre rôle d'aidant :

- 1) Formez votre équipe de soins
- 2) Déterminez où vous avez besoin de soutien
- 3) Trouvez des services et du soutien qui peuvent vous aider

FORMEZ UNE ÉQUIPE DE SOINS

Le bénéficiaire des soins peut compter sur une équipe. Les prestataires de soins de santé, services communautaires, membres de la famille, amis et voisins peuvent tous contribuer aux soins. Si vous êtes l'aidant naturel, vous êtes le leader de cette équipe. Il est important que vous vous voyiez ainsi lorsque vous coordonnez, gérez et demandez le soutien dont vous avez besoin pour combler les besoins en soins.

Qui fait partie de votre équipe de soins? Pensez à dessiner une carte des soins comme celle présentée ci-dessous.



Carte des soins - Modèle de diagramme d'un réseau de soins (basée sur le diagramme des Tyze Personal Networks)

Souvent, les responsabilités liées à la prestation de soins tombent sur les épaules d'une ou de deux personnes. Il peut s'agir parfois de membres de la famille – les filles, fils, partenaires, parents, frères ou sœurs et amis – ou d'une personne plus proche du bénéficiaire sur le plan géographique ou affectif. Il est important pour les aidants de se demander s'ils en ont trop pris sur leurs épaules et s'il est temps de demander de l'aide pour partager les responsabilités et réduire leur fardeau.

DÉTERMINEZ OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN - LISTE DE VÉRIFICATION DE LA PRESTATION DE SOINS

Faites l'inventaire des tâches que vous accomplissez en tant qu'aidant naturel. Marquez les tâches que vous gérez et les ressources que vous utilisez présentement. Cela peut inclure le soutien que vous recevez d'autres membres de la famille ou de groupes communautaires. Cet exercice vous donnera un meilleur tableau de toutes les tâches que vous gérez et des soutiens que vous utilisez, et vous permettra de savoir où vous avez besoin d'un peu plus d'aide.

	Activités	Je fais cette tâche	Qui peut aider?	Moment et fréquence de la tâche
Soins personnels	Donner le bain			
	Habiller			
	Manger/nourrir			
	Soins des pieds/de la bouche			
	Faire la toilette			
	Lever/transférer			
	Apparence (rasage, soins des cheveux)			
	Gérer les médicaments			
	Procédures médicales ou gestion de l'équipement			
Aide aux tâches ménagères	Tâches ménagères légères			
	Nettoyer les salles de bain et planchers			
	Faire la lessive			
	Planifier/préparer les repas			
	Jardiner/pelleter			
	Soins des animaux domestiques/plantes			
	Vérifier le courrier			
	Trier le recyclage/jeter les ordures			
Transport/magasinage	Conduire le bénéficiaire aux activités/rendez-vous			
	Magasiner pour le bénéficiaire			
	Se procurer les médicaments d'ordonnance			
	Faire l'entretien de la voiture			
	Coordonner les soins			
Soutien psychosocial	Contact par téléphone			
	Visites en personne			
	Loisirs			
Affaires financières/juridiques	Services bancaires/payer les factures			
	Documents juridiques			
	Impôt sur le revenu			
Autres				

*Cette liste de vérification est utilisée avec la permission de Caregivers Nova Scotia.

TROUVEZ DES SERVICES ET DU SOUTIEN

En plus de demander de l'aide à la famille et aux amis pour donner des soins, il est bon de connaître les services et soutiens communautaires.

Vous pouvez commencer votre recherche en appelant la **Ligne d'assistance de l'Organisme de soutien aux aidants naturels au 1-833-416-2273** ou en accédant à notre clavardage en direct offert en semaine ou à des ressources sur notre site Web : www.ontariocaregiver.ca/fr.

EXEMPLES DE SERVICES ET SOUTIENS POUR LES AIDANTS NATURELS :

Prendre une pause de la prestation de soins (soins de relève)

- ✓ Les soins de relève peuvent être offerts à court terme ou de manière continue.
- ✓ Ils peuvent être fournis à domicile, dans le cadre de programmes journaliers ou lors d'un court séjour dans un établissement de soins de longue durée.
- ✓ Ils peuvent être donnés gratuitement ou en échange d'une rémunération.

Ressources communautaires, information et formation

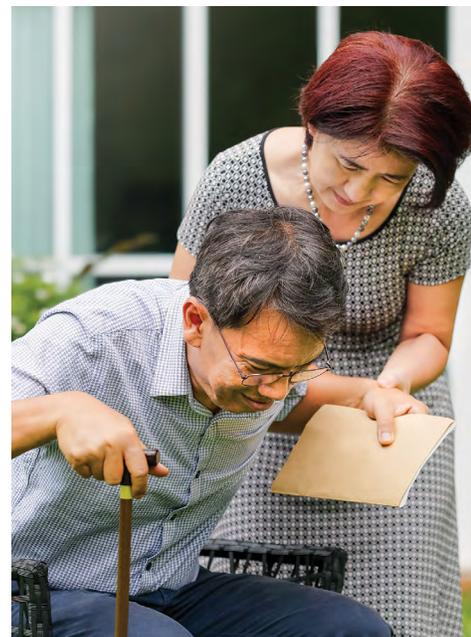
- ✓ Cours, ateliers et formation en ligne pour les aidants naturels.
- ✓ Information sur la prestation de soins à une personne vivant avec une condition particulière.
- ✓ Soutien de groupes spirituels ou religieux.
- ✓ Accès aux ressources, services et programmes par l'intermédiaire d'organismes centrés sur des enjeux de santé ou des maladies en particulier.

Services de soins à domicile

- ✓ Les services à domicile comprennent les soins infirmiers à domicile, les soins personnels, les tâches ménagères légères ou des visites amicales.
- ✓ Ils peuvent être donnés gratuitement ou en échange d'une rémunération.

Technologie

- ✓ Applications qui peuvent aider à planifier les tâches à réaliser par plusieurs personnes.
- ✓ Blogues et autres plateformes pour tenir les amis et la famille à jour (avec permission).
- ✓ Technologie qui favorise la communication avec les prestataires de soins ou le bénéficiaire des soins.



>50 % des aidants naturels trouvent le processus d'organisation des soins difficile.

(Sondage Spotlight on Ontario's Caregivers [Pleins feux sur les aidants naturels de l'Ontario] de 2019)

REMANIER LE TRAVAIL

Vous croyez peut-être que continuer de travailler et de donner des soins relève d'une tâche impossible, mais vous pouvez poser plusieurs gestes qui vous aideront à parvenir à un meilleur équilibre. Obtenir plus d'aide dans votre rôle d'aidant peut faire partie de la solution. Plusieurs aidants estiment que prendre congé ou demander un changement à la manière, au moment ou au lieu de la prestation de travail améliore la situation.

Cette section de la boîte à outils vous aidera à explorer vos options, à repérer les solutions potentielles et à discuter des changements à votre emploi qui pourraient convenir à votre employeur et à vous-même.

5 ÉTAPES POUR REMANIER VOTRE TRAVAIL



1. DÉCOUVREZ LES OPTIONS À VOTRE DISPOSITION

Dans cette section, vous trouverez des exemples de pratiques d'emploi qui peuvent permettre aux aidants naturels de satisfaire plus facilement à leurs responsabilités professionnelles. Chaque lieu de travail est différent, et chaque situation de soins est différente. Il est également important que vous vous renseigniez par vous-même au sujet des avantages sociaux et des soutiens qui pourraient être à votre disposition, notamment en :

- Lisant les politiques des ressources humaines et les trousseaux d'avantages sociaux de votre employeur.
- Parlant à votre gestionnaire, au service des ressources humaines ou à votre syndicat puisque les solutions flexibles ne sont pas toujours inscrites dans les politiques formelles.
- Déterminant si vous êtes admissible à des congés payés et à une aide financière du gouvernement (consultez la page 9).

OPTIONS D'ORGANISATION FLEXIBLE DU TRAVAIL

Si votre horaire de travail régulier fait en sorte qu'il vous est difficile de concilier vos responsabilités de prestation de soins et celles liées au travail, une organisation flexible du travail peut faire partie de la solution. Voici quelques exemples à envisager :

Il est important que vous vous renseigniez par vous-même au sujet des avantages sociaux et des soutiens disponibles.

Heures de travail flexibles	<ul style="list-style-type: none">• Arrivée au travail plus tôt ou plus tard.• Journées ou semaines de travail plus longues pour compenser les congés.
Travail par quarts	<ul style="list-style-type: none">• Possibilité de changer les quarts de travail.• Diviser les quarts de travail pour vous accorder le temps de donner des soins entre les quarts.• Des employeurs disposent d'un système de planification des horaires en ligne qui permettent aux employés de se connecter puis de demander ou de changer un quart de travail.
Travail à distance	<ul style="list-style-type: none">• Travailler de la maison ou d'un autre lieu.• Les employeurs peuvent fournir des solutions technologiques pour favoriser le télétravail (ordinateurs portables, accès à distance aux courriels et aux documents, etc.).
Heures de travail réduites	<ul style="list-style-type: none">• Travailler moins qu'une semaine de travail régulière.
Partage du poste	<ul style="list-style-type: none">• En partageant les tâches, il peut être plus facile de trouver un remplaçant durant une absence du travail.
Retraite progressive	<ul style="list-style-type: none">• Réduction des heures de travail durant la transition vers la retraite.

CONGÉ PAYÉ OU NON PAYÉ ET AVANTAGES SOCIAUX

Assurance-emploi (AE) – Prestations pour proches aidants et congés	<p>Vous pourriez être admissible à une aide financière par l'entremise de l'AE pour vous aider à vous absenter du travail afin de fournir des soins ou de soutenir un enfant ou un adulte gravement malade ou blessé.</p> <p>Pour en savoir plus, visitez le site canada.ca et recherchez « Prestations pour proches aidants et congés ».</p>
Assurance-emploi (AE) – Congé et prestations de compassion	<p>Vous pourriez être admissible à une aide financière par l'entremise de l'AE pour vous aider à vous absenter du travail afin de fournir des soins ou de soutenir un enfant ou un adulte qui requiert des soins palliatifs de fin de vie.</p> <p>Pour en savoir plus, visitez le site canada.ca et recherchez « congé de soignant ».</p>
Congé non payé avec protection de l'emploi	<p>En vertu de la Loi sur les normes d'emploi de l'Ontario, vous pourriez être admissible à un congé non payé avec protection de l'emploi par l'entremise du congé familial pour les aidants naturels, du congé familial pour raison médicale ou du congé pour maladie grave.</p> <p>Pour en savoir plus, visitez le site ontario.ca et recherchez « Votre guide de la Loi sur les normes d'emploi ».</p>
Congés payés ou non payés disponibles à votre travail	<ul style="list-style-type: none">• Congé à court/long terme (payé ou non).• Les politiques en matière de congé personnel ou de maladie peuvent être utilisées pour la prestation de soins.• Jours de vacances (mais n'oubliez pas que vous en aurez besoin pour prendre votre propre pause!).• Peuvent être offerts de manière informelle ou dans les politiques formelles des RH.

LES EMPLOYEURS PEUVENT OFFRIR AUX EMPLOYÉS TOUTE UNE GAMME DE PROGRAMMES ET DE RESSOURCES, Y COMPRIS :

- Le PAE (programme d'aide aux employés) peut inclure des services d'aiguillage relatifs aux soins ou aux services de counseling.
- La permission pour que les employés soient joignables au travail par téléphone, message texte ou courriel.
- L'accès à une salle privée pour les conversations portant sur les soins.
- Des soins d'urgence aux personnes âgées ou soins de secours.
- Des dîners-conférences sur place.
- Un aiguillage ou de l'information en ligne sur les ressources en matière de prestation de soins.

2. ÉVALUEZ LES OPTIONS QUI POURRAIENT VOUS CONVENIR

Bien que de nombreuses options s’offrent à vous pour modifier votre travail et vous permettre de travailler plus facilement tout en assurant la prestation de soins, il n’y a pas de solution « universelle ». Une fois que vous connaissez les solutions potentielles, vous devrez cibler celles qui conviendraient le mieux pour vous, votre emploi et votre employeur. Cet outil d’aide à la prise de décisions peut vous être utile dans ce processus.

OUTIL D’AIDE À LA PRISE DE DÉCISIONS POUR ÉVALUER VOS OPTIONS

Pensez et réfléchissez :

Quels soutiens ou changements au travail m’aideraient à gérer mon emploi et la prestation de soins?

Quels soutiens ou changements au travail m’aideraient à satisfaire à mes responsabilités professionnelles?

Dois-je planifier mes absences d’urgence ou imprévues?

	Cela m’aiderait-il? (✓)	Cela fonctionnerait-il pour mon employeur? (✓)
Heures de travail flexibles – arrivée plus tôt ou plus tard		
Heures flexibles – travail de plus longue durée pour compenser les congés		
Possibilité de changer les quarts de travail		
Diviser les quarts de travail pour avoir du temps pour donner des soins entre les quarts		
Travailler à distance de la maison ou d’un autre lieu		
Solutions technologiques pour favoriser le travail à distance		
Réduire les heures de travail		
Partager le travail ou avoir un soutien de secours pour mes tâches		
Retraite progressive – réduire les heures pendant la transition		
Congé de courte durée		
Congé de longue durée		
Accès à mon téléphone personnel ou à une salle privée au travail		
Autres avantages sociaux au travail (p. ex., soins d’urgence aux personnes âgées ou soins de secours)		
Autre :		
Autre :		

Parmi la liste ci-dessus, quels changements (1 ou 2) vous aideraient le plus?

Qu’est-ce qui doit arriver pour rendre cela possible pour moi?

Qu’est-ce qui doit arriver pour que cela fonctionne pour mon employeur?

3. DISCUTEZ AVEC VOTRE EMPLOYEUR

Il peut être difficile de parler de votre rôle d'aidant naturel avec votre employeur. Plusieurs d'entre nous préfèrent séparer notre vie personnelle de notre travail. Par contre, une conversation peut ouvrir la porte à une plus grande flexibilité ou à plus d'avantages sociaux, et donner l'occasion à votre gestionnaire de vous appuyer. Vous pourriez préférer entamer la conversation avec le service des RH.

La planification est essentielle. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez partager, à ce que vous demanderez et à la formulation de votre demande de manière à augmenter vos chances de réussite. Voici quelques suggestions de ce que vous pourriez inclure dans votre discussion :

- Engagement envers votre emploi
- Information au sujet de votre situation en tant qu'aidant
- Votre demande ou vos idées
- Comment cela pourrait fonctionner pour votre employeur ou permettrait de réduire au minimum les perturbations au travail
- Autres suggestions de votre employeur
- Accord sur les prochaines étapes

Si vous avez de nombreuses responsabilités dans votre emploi, le **Modèle de plan de travail** qui se trouve à la page suivante pourrait être un outil utile pour vous préparer, et vous pourriez l'apporter à la rencontre.

Savoir qu'une crise de soins ne deviendra pas une crise au travail peut faciliter la situation pour vous et votre employeur. Réfléchissez à la façon dont vous pourriez planifier toute absence imprévue ou situation d'urgence.

Soyez ouvert aux idées différentes et soyez prêt à faire preuve de flexibilité et à accepter un compromis.

Conseils pour augmenter vos chances d'obtenir le soutien de votre employeur

- ✓ **Planifiez un moment** pour discuter en privé, préférablement en personne.
- ✓ **Gardez votre message simple** lorsque vous demandez une rencontre – gardez pour vous les détails jusqu'à votre rencontre.
- ✓ **Obtenez la rétroaction** d'une personne de confiance à l'avance.
- ✓ **Faites connaître votre engagement** envers votre emploi et l'organisation.
- ✓ **Soyez ouvert** aux idées différentes et soyez prêt à faire preuve de flexibilité et à accepter un compromis.
- ✓ **Soyez réaliste.**
- ✓ **Prenez en compte les besoins de votre employeur.**
- ✓ **Apportez vos notes ou grandes lignes par écrit** pour vous aider lors de votre discussion (p. ex. : un plan de travail).
- ✓ **Soyez patient.** Demandez à quel moment vous pourrez revenir voir votre gestionnaire pour connaître la réponse.
- ✓ **Faites un suivi par écrit** pour remercier votre gestionnaire et confirmer la conversation. Certaines demandes peuvent devoir être soumises par écrit.

Si vous avez de multiples responsabilités dans votre emploi, vous devrez possiblement faire appel à diverses solutions. Un plan de travail écrit peut vous être utile pour planifier et présenter des solutions pour chacune de vos tâches au travail. Cela peut vous aider à ce que vous et votre gestionnaire vous mettiez en accord sur la façon que vous accomplirez votre travail, et à prévoir là où vous devrez réduire votre charge.

PLAN DE TRAVAIL - PRINCIPALES RESPONSABILITÉS

Demande de changements au travail :

Quelles sont les principales solutions qui pourraient fonctionner selon moi : Réduction des heures? Congé? Changement aux quarts? Plan d'urgence? Travail à distance? Heures flexibles?

Principales tâches au travail <i>(Énumérez-les ci-dessous)</i>	Changements qui pourraient m'aider à accomplir cette tâche <i>Quels arrangements pourraient m'aider à gérer ce travail? Comment, quand et où j'accomplirai ce travail?</i>	Solutions possibles pour les tâches que je ne pourrais peut-être pas accomplir <i>Y a-t-il d'autres tâches que je pourrais accomplir à la place? Y a-t-il d'autres personnes/façons pour faire ce travail?</i>
<i>Exemple : Rédiger des rapports hebdomadaires</i>	<i>Peut être fait de la maison</i>	
<i>Exemple : Lancement d'un nouveau projet</i>		<i>Envisager de reporter le lancement du projet ou partager la responsabilité avec un collègue</i>

Autres notes :

4. METTEZ EN PLACE DES CHANGEMENTS AU TRAVAIL

Si vous avez réussi à apporter des changements au travail pour obtenir un meilleur équilibre, bravo! Le changement n'est jamais facile. Donnez-vous du temps pour vous y adapter. Il est également important de reconnaître que votre nouvelle organisation de travail peut également avoir un impact sur votre gestionnaire et sur vos collègues.

Bien que partager de l'information est en tout temps une décision personnelle, vous pourriez parler de votre situation avec vos collègues pour qu'ils comprennent mieux votre rôle d'aidant et qu'ils vous appuient davantage. Il y a de grandes chances que plusieurs d'entre eux se retrouvent dans votre expérience.

5. REVOYEZ ET RÉÉVALUEZ

Vous devez échanger régulièrement avec votre gestionnaire pour voir si vos solutions fonctionnent. Votre rôle d'aidant pourrait également changer, ce qui vous obligerait à réévaluer la situation.

Si vous pensez à quitter votre emploi, ne prenez pas de décision hâtivement. Les employeurs accordent une grande valeur au personnel compétent, expérimenté et dévoué. Vous pourriez être surpris par ce que pourrait vous offrir votre employeur s'il sait que vous envisagez de quitter votre emploi.

En tant qu'aidants occupant un emploi, nous devons parfois laisser tomber certains rêves personnels pour gérer notre rôle. Cela peut vouloir dire de ne pas chercher à obtenir une promotion, être mis de côté pour une occasion, ou réduire le travail pour mieux concilier la prestation de soins et le travail. Ce sentiment de perte est souvent difficile à vivre et peut entraîner un deuil de « ce qui aurait pu être ». Ces sentiments sont courants et normaux.

Vous pourriez décider que la combinaison du travail avec la prestation de soins est tout simplement trop difficile, et prendre un congé temporaire ou démissionner de votre emploi. Essayez de garder le contact avec vos collègues et le secteur. Si vous souhaitez retourner au travail, pensez aux compétences que vous avez développées dans votre rôle d'aidant et qui pourraient être utiles pour des employeurs.



20 % de tous les aidants naturels

ont admis avoir de la difficulté à gérer leur travail, avoir réduit leurs heures de travail ou avoir quitté le marché du travail pour assumer leurs responsabilités en tant qu'aidants.

« L'expérience de vie de la prestation de soins nous enseigne la résilience, ce qui nous donne d'excellentes aptitudes d'adaptation dans les situations professionnelles. Nous apprenons également à être flexibles et à avoir un bon jugement puisque la prestation de soins nous donne un niveau de perspective, de connaissance et de sagesse que les employeurs recherchent souvent dans leurs employés. »

-Carrie, aidante naturelle

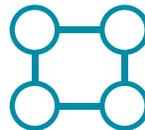
PRENDRE SOIN DE VOUS-MÊME

Être aidant naturel peut avoir un impact sur votre propre santé et votre bien-être, sur vos relations avec votre famille et vos amis, ainsi que sur le temps et l'énergie que vous avez pour votre travail et votre carrière.

Prendre soin de vous est tout aussi important que de prendre soin d'une autre personne, et ceci facilitera la conciliation entre votre travail et la prestation de soins. Les aidants naturels sont souvent confrontés au stress et à l'épuisement, mais il y a des gestes que vous pouvez poser pour réduire ce risque :



Bien manger - Une nutrition équilibrée est essentielle pour maintenir votre propre santé et votre énergie.



Fixer des limites - Restez concentré et faites une séparation entre le temps au travail, le temps consacré à la prestation de soins et le temps pour vous afin de « travailler lorsque vous êtes au travail », de « donner des soins lorsque vous en donnez » et de vous « amuser lorsque vous vous amusez ».



Exercice - Bouger aide à soulager la dépression et améliore votre force.



Dormir - Trouvez une personne à qui parler, qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un pair qui vous offre un soutien, s'assure que vous ne vous sentiez pas isolé ou seul dans les moments difficiles.



Établir des priorités - Ne vous fixez pas des attentes irréalistes et déterminez ce qui est le plus et le moins important afin d'éviter de vous sentir dépassé.



Dialoguer - Trouvez une personne à qui parler, qu'il s'agisse d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un pair qui vous offre un soutien, s'assure que vous ne vous sentiez pas isolé ou seul dans les moments difficiles.



Prendre du temps pour ses propres besoins de santé - Prenez le temps de consulter votre propre prestataire de santé pour ainsi rester fort et en santé.



VOS ÉMOTIONS ET VOTRE HUMEUR

Bien que la majorité des aidants naturels perçoivent leur expérience de façon positive et qu'ils soient habités d'un sentiment de réalisation, les deux tiers d'entre eux admettent qu'ils n'avaient pas d'autre choix que d'assumer cette responsabilité.

Vous pouvez vous sentir fatigué, frustré, anxieux, dépassé, triste, seul, aigri ou fâché. Si vous avez de la difficulté à répondre aux demandes de votre travail et de la prestation de soins, il ne serait pas surprenant que vous ressentiez des sentiments de culpabilité ou d'échec. Vous êtes un humain et non pas un superhéros, mais admettre que vous avez atteint votre limite peut être difficile.

Ces sentiments sont normaux et peuvent faire partie de votre expérience en tant qu'aidant. Votre humeur répond à ce que vous ressentez par rapport à votre situation. Avoir une humeur saine ne signifie pas que vous ne pouvez pas être triste parfois. L'humeur répond normalement à cette situation et s'ajuste de sorte que vous commencez à vous sentir mieux après une période de temps moyenne.

Un signe que vous avez une bonne santé mentale est que vous êtes capable de profiter de la vie et de vos relations, de composer avec des facteurs de stress normaux auxquels nous sommes tous confrontés, et de travailler de manière productive et fructueuse - que ce travail soit à votre emploi ou dans le cadre de vos responsabilités en tant qu'aidant. Avoir une bonne santé mentale signifie être mieux à même de gérer le stress et de résoudre des problèmes lorsqu'ils surviennent au travail, à la maison ou dans une relation.

SIGNES QU'UNE HUMEUR MAUSSADE OU QUE LE STRESS EST PRÉOCCUPANT

Parfois, les sentiments négatifs, le stress ou l'humeur maussade se poursuivent et, si tel est le cas, il est important d'en prendre acte et de poser des gestes en conséquence. Voici des signes que vous pourriez avoir une humeur maussade, de l'anxiété ou une dépression clinique :

- Manque d'intérêt pour ce que vous aimez.
- Se sentir morose, épuisé, extrêmement fatigué ou irritable sur une base régulière.
- Détachement vis-à-vis des cercles sociaux et des amis.
- Penser ou dire des choses négatives à votre égard.
- Se sentir désespéré, ou vivre un désespoir qui dure pendant plus de deux semaines.
- Se sentir régulièrement irritable ou fâché - même quand ce n'est pas votre intention.
- Un sentiment d'appréhension ou une anxiété envahissante.
- Cœur qui débat, serrement dans la poitrine ou la gorge, ou incapacité à demeurer assis et immobile.
- Attaques de panique.

Cela peut être difficile au début, mais la bonne nouvelle est qu'une humeur maussade ou l'anxiété peut souvent être résolue avec de bons soutiens et des activités appropriées. Se promener régulièrement à l'extérieur, avoir des contacts fréquents avec des amis ou la famille, parler à votre prestataire de soins primaires, et trouver des groupes de soutien qui vous mettent en lien avec d'autres personnes vivant une situation similaire sont tous des moyens qui peuvent vous aider.

Si vous avez plus de mauvais jours que de bons sur une période d'environ un mois, cela peut être le signe que vous devriez parler à un professionnel de la santé afin de faire un pas en avant pour vous sentir mieux.





COMMENT DEMANDER DU SOUTIEN POUR VOTRE SANTÉ MENTALE

On peut parfois se sentir dépassé ou ne pas savoir où se tourner pour nos besoins en santé mentale. Lorsque c'est le cas, il est important de vous adresser aux personnes en qui vous avez confiance. Si vous pensez être aux prises avec de l'anxiété, une dépression, un problème de santé mentale ou une maladie mentale, suivez ces étapes :

1. Discutez de vos préoccupations avec votre médecin de famille.
2. Parlez à un proche et ami de confiance ou à un membre de votre famille.
3. Communiquez avec la division locale de l'Association canadienne pour la santé mentale pour voir si elle offre des programmes qui pourraient vous être utiles.
4. Prenez soin de vous, et tenez un journal de vos sentiments – cela peut aider un médecin à trouver les bons soutiens dans votre collectivité.
5. Communiquez avec un service de crise ou un service en santé mentale si vous vous sentez désespéré ou perdu.

Il est important de savoir que la plupart d'entre nous, soit 1 personne sur 2 avant l'âge de 40 ans, seront aux prises avec une préoccupation en matière de santé mentale. Cela ne signifie pas que nous sommes faibles ou incapables de faire ce que nous voulons dans notre vie. Vous iriez consulter votre médecin pour des douleurs à l'estomac particulièrement intenses – demander de l'aide en santé mentale est tout aussi important.

VOICI CERTAINES RESSOURCES QUE NOUS VOUS RECOMMANDONS :

ConnexOntario : Offre de l'information sur les services en santé mentale et en dépendances là où vous résidez. Vous pouvez joindre ce service au **1-866-531-2600**.

Association canadienne pour la santé mentale : Offre un soutien communautaire en santé mentale à tous les Ontariens. Visitez le site <https://cmha.ca/fr/trouvez-votre-acsm-locale> pour obtenir de l'information en temps réel sur la division la plus près de vous.

Si vous êtes en **crise ou pensez à vous faire du mal**, nous vous recommandons d'appeler le **Service canadien de prévention du suicide** au **1-833-456-4566**. Vous pouvez également clavarder **par message texte** en envoyant un message au **45645**.



L'ACSM de l'Ontario offre un programme accessible à tous les Ontariens aux prises avec des problèmes d'humeur ou de dépression. Retrouver son entrain^{MD} est un programme de coaching basé sur une thérapie cognitivocomportementale qui vous met en lien avec des professionnels, peu importe l'endroit où vous vivez. C'est gratuit et vous pouvez vous adresser directement au programme! Visitez <https://bouncebackontario.ca/fr/>.



Que vous soyez un nouvel aidant ou un aidant expérimenté, le programme de soutien entre pairs de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario peut vous mettre en contact avec d'autres aidants ayant eu un parcours semblable. Entrez en contact avec un mentor en visitant le site www.ontariocaregiver.ca/fr.

RESTEZ EN CONTACT AVEC L'ORGANISME DE SOUTIEN AUX AIDANTS NATURELS DE L'ONTARIO

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario espère que cette boîte à outils vous aidera à trouver des façons de concilier votre travail et vos responsabilités en tant qu'aidant, tout en prenant le temps de rester fort et en santé. Travailler offre un soutien financier pour vous et votre famille, et peut aussi être enrichissant et satisfaisant. Nous espérons que vous demeurerez en contact avec nous et que vous découvrirez les nombreux soutiens pour les aidants naturels qui occupent un emploi que nous continuerons d'ajouter.

Joignez-vous à la conversation sur les médias sociaux!



<https://www.facebook.com/caregiverON>



<https://twitter.com/caregiverON>



<https://www.linkedin.com/company/the-ontario-caregiver-organization/>



<https://www.instagram.com/ontariocaregiver/>

Découvrez les occasions de bénévolat et partagez votre histoire en visitant la section Impliquez-vous de notre site Web : ontariocaregiver.ca/fr

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario s'est engagé à travailler de concert avec les aidants naturels. Nous accordons une grande importance aux connaissances et au savoir-faire de ceux qui ont une expérience en tant qu'aidants.

Partagez-nous par courriel vos commentaires et suggestions pour les prochaines éditions de cette boîte à outils, y compris les conseils que vous pourriez avoir pour concilier le travail et les responsabilités en tant qu'aidant : info@ontariocaregiver.ca.



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

aidants naturels

DE L'ONTARIO

<https://ontariocaregiver.ca/fr/milieudetravail/>