



PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT CHEZ LE SALARIÉ AIDANT

22.01.2026

Chambre des Salariés Luxembourg

Aidant 




Sujets abordés

- C'est quoi un aidant, un salarié aidant?
- Les difficultés rencontrées
- Quelles sont les conséquences pour l'activité professionnelle ?
- Quels sont leurs besoins au travail ?
- Pourquoi prendre soins de soi ?
- Pourquoi s'informer - échanger - se former ?
- Comment prévenir l'épuisement ?
- Concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant
- Où s'informer ?



MISSIONS DU SERVICE AIDANT

- Projet initié en 2021 par le réseau d'aide et de soins HELP de la Croix-Rouge luxembourgeoise
- **Accompagner et soutenir** les aidants dans leur **rôle et tâches** et les aider à maintenir une **qualité de vie** aussi haute que possible

INFORMATION
FORMATION
SOUTIEN

SENSIBILISATION
CONSEIL
ORIENTATION

01 C'EST QUOI UN SALARIÉ AIDANT?



- **Définition:** un aidant est une personne qui, d'une manière ou d'une autre et **sur une base non professionnelle** et **non rémunérée**, **soutient et aide régulièrement** un membre de sa famille, de son entourage, un ami ou un voisin souffrant de **perte d'autonomie** dans ses **tâches quotidiennes** dues à une altération de son état de santé.
- **Salarié aidant :** **travailler** tout en s'occupant d'un proche en situation de dépendance et qui a besoin de son aide au quotidien **en parallèle**, en plus de toutes les tâches qu'il doit assumer chaque jour.

- Le **terme « aidant »** est souvent méconnu, confusion avec soignant
- Souvent inaperçu dans la société => importance de la sensibilisation
- Être aidant de ses parents, frères/sœurs, enfants, conjoint, autre lien familial ou non-familial
- Groupe très hétérogène
- C'est un rôle, on est avant tout l'enfant, le parent, le conjoint
- Les aidants ne s'identifient pas toujours avec ce rôle, c'est « normal » ou éprouvé comme une obligation

Comment devient-on aidant ?

- Événement soudain – du jour au lendemain
- Au fil du temps, sans s'en rendre compte
- Le plus souvent, on glisse progressivement vers ce rôle

Formes de soutien:

- Dans la vie domestique
- Dans les gestes du quotidien
- Pour les relations à l'extérieur
- Pour toute autre forme de soutien (p.ex. soutien moral)



Interventions :

- Sporadique/irrégulière
- Régulière ou tous les jours / 24h/24, intervention pendant la nuit
- Différentes maladies ou handicap plus ou moins graves, plus ou moins impactantes

Motivations :

- Par amour
- Par devoir
- Difficultés de financement

02 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES



- Reconnaître son rôle d'aidant, être conscient de ses limites
- Méconnaissance de la maladie, des offres de soutien
- Complexité des démarches administratives
- Difficultés financières
- Conciliation vie professionnelle et vie privée, manque de temps
- Fatigue physique et psychique, stress, surmenage, problème de santé, culpabilité, sentiment d'impuissance
- Risques d'épuisement, d'isolement et de solitude
- Impact négatif sur la vie sociale, familiale, sur le moral et les loisirs.

03 QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POUR L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ?



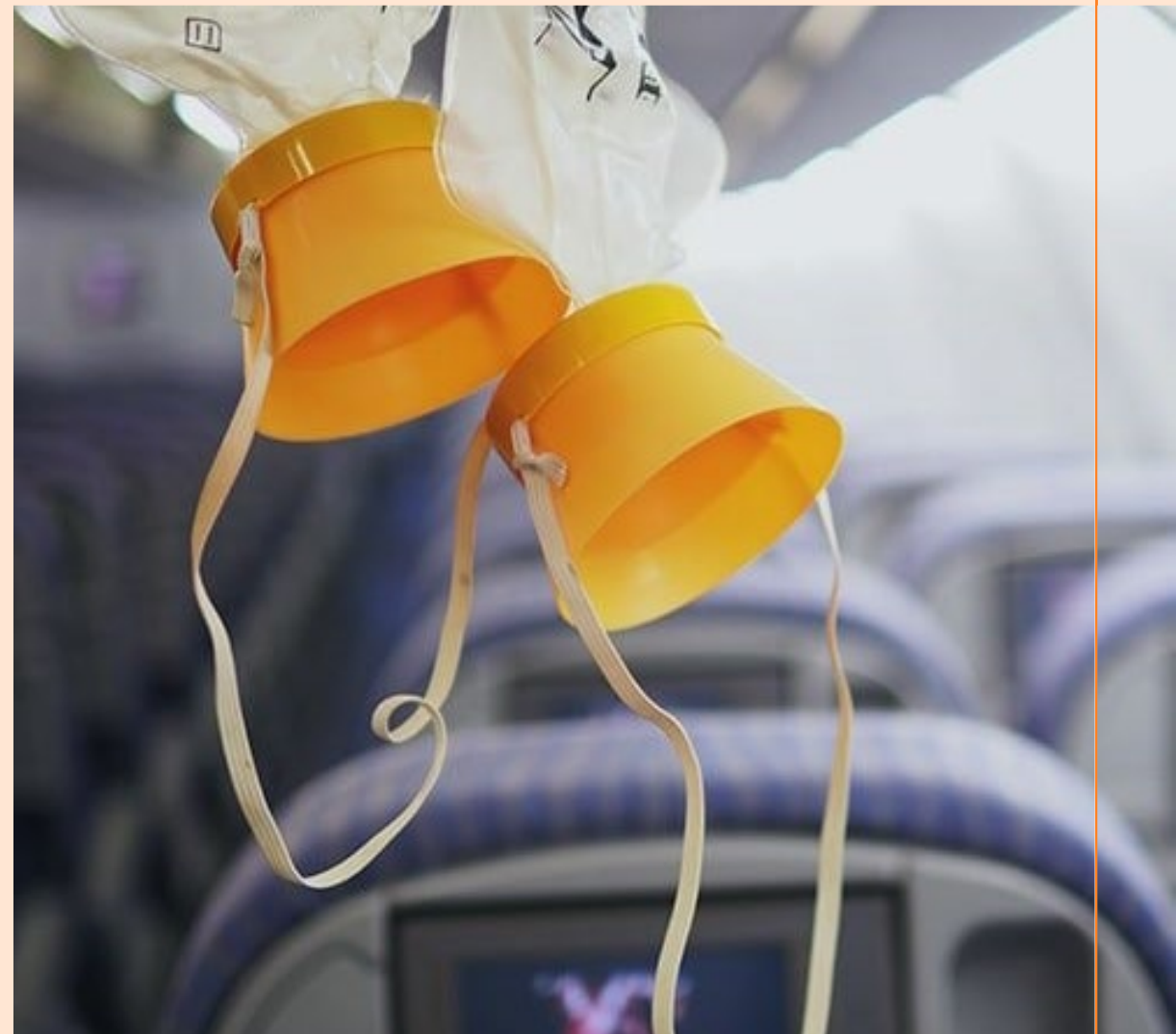
- Un stress plus important
- Une patience plus réduite, irritabilité accrue, manque de concentration
- Une inquiétude qui augmente
- Une santé qui se détériore sur le moyen et long terme
- Une altération de la communication
- Des retards qui s'accumulent sur des tâches réalisées
- Une prise de congé en dernière minute
- Des arrêts maladie pour faire face aux obligations
- Une surcharge mentale plus importante
- Etc.


04 QUELS SONT LEURS BESOINS AU TRAVAIL ?



- Avoir plus de temps, organiser autrement leur travail
- Avoir la confiance, l'écoute et le soutien de leur employeur
- Trouver des solutions simples, rapides et efficaces pour pouvoir tout concilier
- Accéder à des informations et des aides concrètes pour leur faciliter la vie
- Des informations sur leurs droits et dispositifs proposés en interne comme à l'externe de l'entreprise

05 POURQUOI PRENDRE SOIN DE SOI?



- 
- Prévenir l'épuisement physique et psychologique, le burnout
 - Maintenir sa propre santé
 - Gérer le stress chronique
 - Se ressourcer et récupérer des forces
 - Éviter l'isolement social
 - Préserver sa qualité de vie et son bien-être
 - Prendre du recul et préserver la bientraitance
 - Assurer la continuité et la qualité des soins

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

06 POURQUOI S'INFORMER?



- Mieux comprendre, connaître l'impact de la maladie, les répercussions sur la vie quotidienne,
- Faciliter la communication avec le proche,
- Mieux accompagner en adaptant son comportement et son aide et en recherchant des solutions adaptées à la situation,
- Connaître les aides existantes et les démarches à effectuer,
- Se préserver pour éviter l'épuisement et les risques sur sa santé.

07 POURQUOI ÉCHANGER?




- Partager des expériences communes,
- Ne pas rester seul face à ses interrogations ou ses doutes,
- Bénéficier d'une écoute et mettre des mots sur ses difficultés,
- Trouver des réponses pratiques à ses problèmes

Des lieux d'échanges et de rencontres :

- Les ateliers thématiques de soutien, d'accompagnement et de bien-être du service Aidant
- Les activités des associations, clubs et Clubs Activ Plus
- Les rencontres conviviales pour les familles dans les foyers de jours/structures d'accueil

08 POURQUOI SE FORMER?



- 
- Développer ses compétences et apprendre les bons gestes
 - Préserver sa santé
 - Augmenter sa résilience

Des formations pour les aidants:

- Formation à l'aidant (AssDep)
- Ateliers thématiques service Aidant
- Des associations de patients

09 COMMENT PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT?



Prendre du repos et du répit régulièrement :

- Profiter des solutions de garde, d'accueil de jour ou lit de vacances pour le proche
- S'accorder des moments personnels, faire une pause régulièrement, faire une sieste (power nap)
- Participer à des séjours de vacances organisés avec le proche

Déléguer et demander de l'aide :

- Faire appel à des professionnels
- Solliciter l'aide d'autres membres de la famille/voisins
- Utiliser des services comme le repas sur roues, achats en ligne, etc.

Prendre soin de sa santé :

- Se rendre aux rendez-vous médicaux et passer des examens préventifs réguliers
- Maintenir une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, sommeil suffisant)
- Pratiquer une activité physique régulière

Gérer le stress:

- Apprendre des techniques de relaxation
- Pratiquer des activités apaisantes comme le yoga ou le tai-chi, MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Parler à quelqu'un et demander du soutien

Maintenir une vie sociale :

- Préserver du temps pour voir famille et amis
- Pratiquer des loisirs en groupe, aux clubs (p.ex Clubs Activ Plus)
- Participer à des groupes de parole

S'accorder des moments personnels:

- Continuer à pratiquer ses loisirs
- Prendre soin de soi (massages, coiffeur, etc.)
- Passer du temps dans la nature
- Se concentrer sur les petits bonheurs quotidiens

10 CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET RÔLE D'AIDANT





Les différents congés:

- Congé de l'aidant
- Congé pour raisons familiales en cas de maladie de son enfant
- Congé d'accompagnement d'une personne en fin de vie
- Congé de force majeur (secteur bancaire)
- Congé social (secteur bancaire)
- Congé sans solde

Le congé de l'aidant

- Congé **extraordinaire** de **5 jours** sur 12 mois (ETP)
- **Tout salarié** a droit à ce congé
- Accordé pour apporter des soins personnels ou une aide personnelle à :
 - un **membre de la famille** (enfants, parents, conjoint/partenaire) **ou**
 - une personne qui **vit dans le ménage**
- Aide ou soins importants nécessaires pour **raison médicale grave** limitant l'autonomie et rendant l'aidé incapable de faire face à des déficiences physiques, cognitives ou psychologiques => **attestation médicale**
- **Demande** auprès du patron au plus tard le jour même avec
 - **Attestation/certificat médicale**,
 - **justificatif du lien de famille** ou de **résidence commune**



Soutien en entreprise:

- Exprimer ses besoins
- Se renseigner sur les dispositifs internes
- Demander pour adapter les horaires de travail
- Demander télétravail
- Réduire sa tâche de travail (temporairement)
- Mesures “bien-être au travail” en entreprise
- Congé de l’aidant

Mettre en place des aides à domicile pour son proche:

- Partage des tâches entre membres de la famille/amis/voisins
- Assurance dépendance, repas sur roues, système d'appel d'assistance
- Réseau d'aide et de soins (augmentation passages), gardes à domicile, centres de jour, réévaluation AssDep
- Lit de vacances
- Dame de compagnie

11 OÙ S'INFORMER, OÙ TROUVER INFORMATIONS ET SOUTIEN?



- 
- Service Aidant, autres services HELP
 - Réseaux d'aides et de soins, services hospitaliers, infirmiers relais, médecins
 - Assurance dépendance
 - Autres associations spécifiques
 - Service SiMPA : Service National d'Information et de Médiation dans le domaine des services pour Personnes Âgées
 - Régistre public des services pour personnes âgées au Luxembourg
 - Relevé des services agréés pour personnes handicapées
 - Offices sociaux, services seniors communaux
 - Guichet.lu

NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE!



2755-3078



info@aidant.lu

Aidant 



Aidant 

MERCI

Coralie CHRÉTIEN

Responsable Antenne Help
Esch-sur-Alzette

Myriam HEIRENS

Chargée de missions
Help - service des aides et soins
Croix-Rouge luxembourgeoise