

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT CHEZ LE SALARIÉ AIDANT

22.01.2026

Chambre des Salariés Luxembourg



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 :

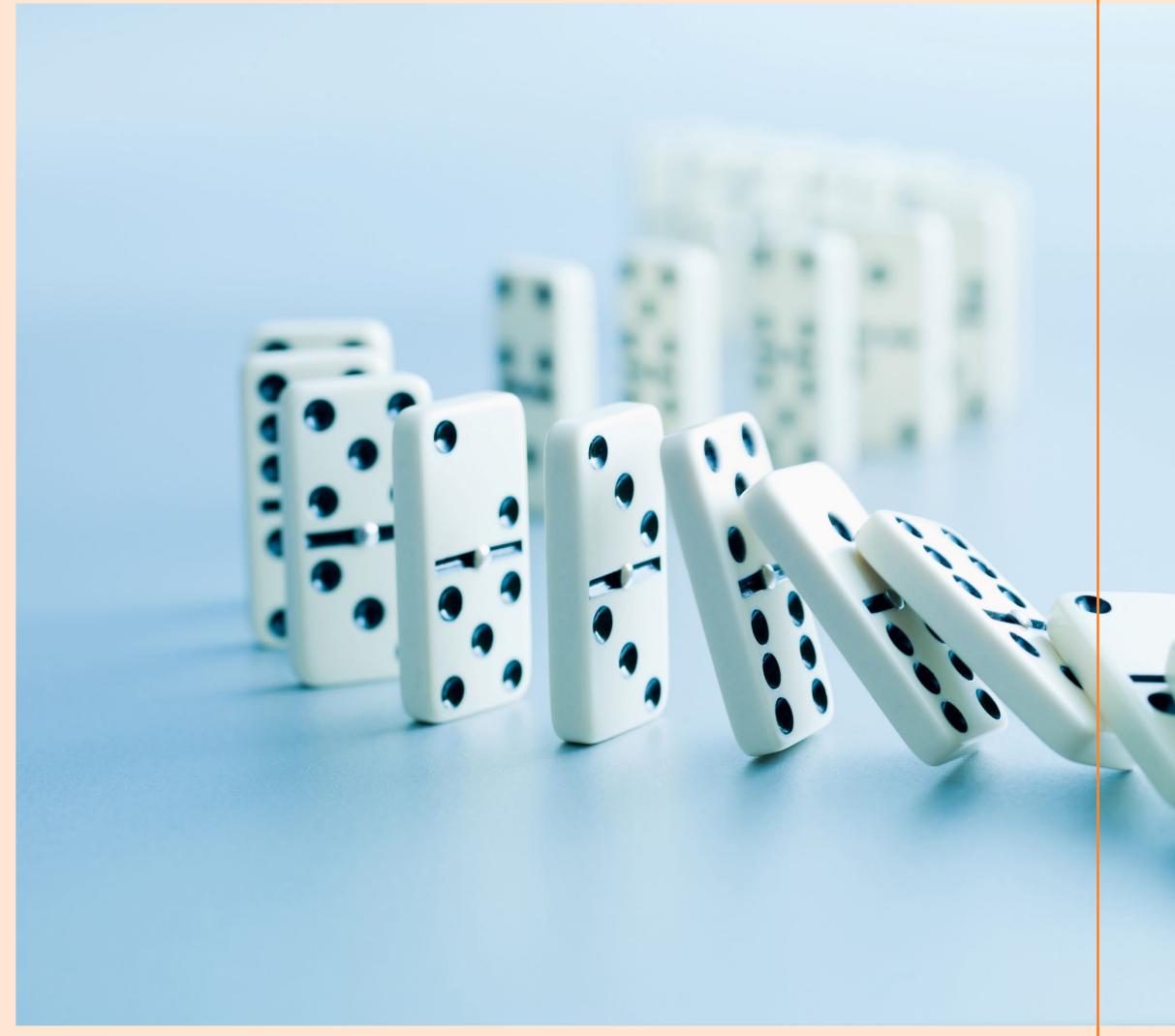
- Par amour
- Par devoir
- Difficultés de financement

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?

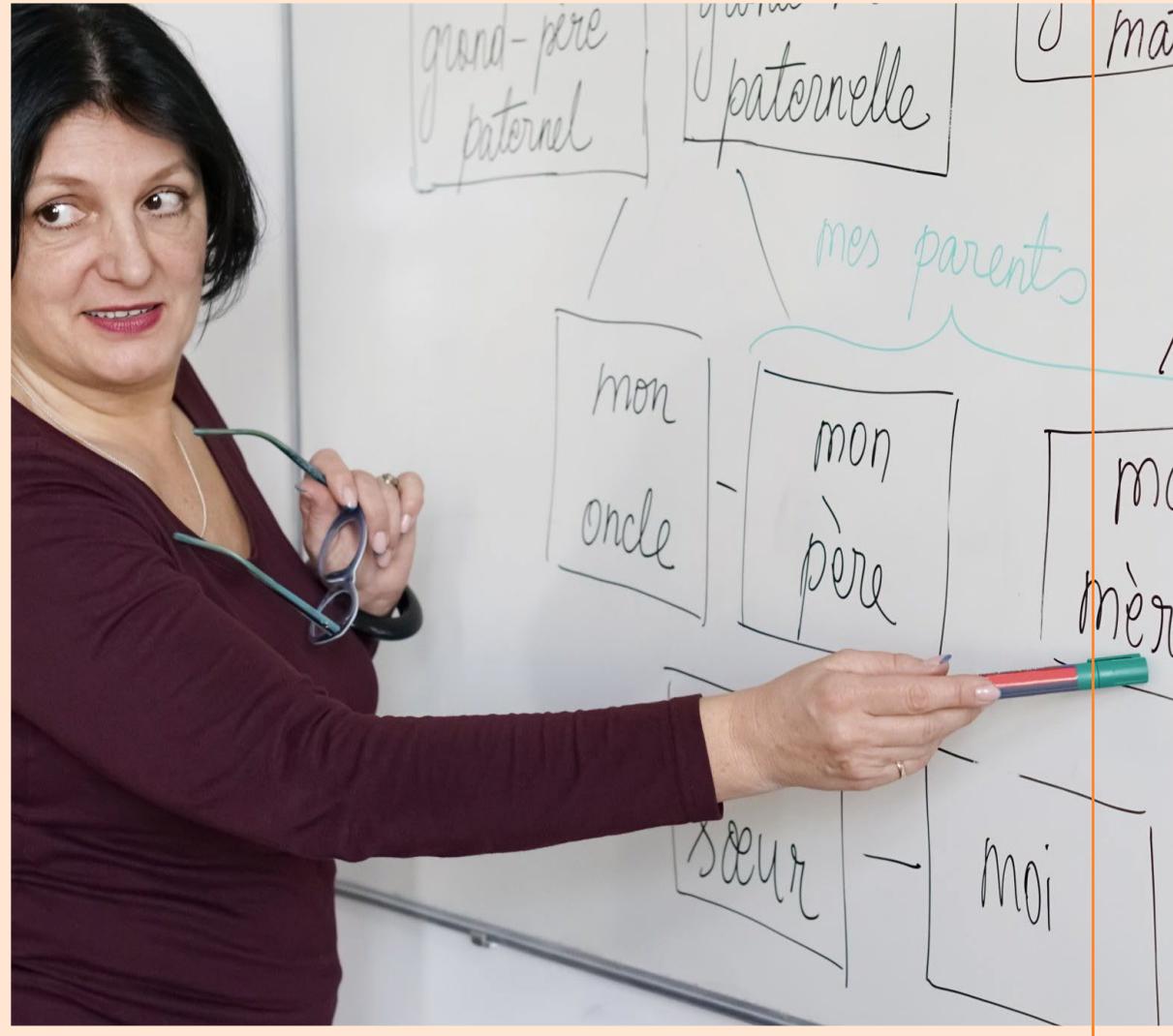


- Partager des expériences communes,
- Ne pas rester seul face à ses interrogations ou ses doutes,
- Bénéficier d'une écoute et mettre des mots sur ses difficultés,
- Trouver des réponses pratiques à ses problèmes

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 

The Aidant logo consists of the word "Aidant" in a black, handwritten-style font. A horizontal orange line underlines the letter "d". To the right of the word is a red oval containing the ".lu" domain suffix.

Aidant 

The Aidant logo is partially visible at the bottom right, showing the word "Aidant" and the ".lu" domain suffix in its signature style.

MERCI

Coralie CHRÉTIEN

Responsable Antenne Help
Esch-sur-Alzette

Myriam HEIRENS

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