



# Pourquoi prendre soin de vous, en étant salarié aidant, est important ?

**Être aidant est une richesse. Informez-vous, valorisez vos compétences, demandez de l'aide !**

## VOUS ÊTES SALARIÉ·E AIDANT·E ?

- Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou âgé ?
- Vous n'avez pas choisi cette situation, mais vous la vivez chaque jour avec engagement.
- Et pourtant, votre vie professionnelle compte tout autant.

**Vous aimeriez concilier les deux ?**



**Le travail peut être un levier d'épanouissement, de lien social et de développement de vos compétences.**

## POURQUOI EN PARLER ?

**Être aidant, c'est :**

- **Développer** des compétences utiles en entreprise : organisation, adaptation, gestion des imprévus, écoute, coordination...
- **Préserver** votre santé physique et psychologique
- **Maintenir** un lien social
- **Faire reconnaître** vos savoir-faire et votre parcours

*Avec l'allongement de l'espérance de vie, le vieillissement de la population, les politiques de maintien à domicile et le recul de l'âge légal de la retraite*

**1 salarié sur 4 sera proche aidant en 2030**

## COMMENT PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT ?

- Anticipez vos besoins de répit
- Mobilisez les aides disponibles
- Parlez-en à votre employeur dans le cadre du dialogue professionnel, ou à votre Service de Prévention Santé au Travail

 **Prendre soin de soi, c'est aussi mieux aider les autres**



## ET VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ?

- Quelles sont vos envies ?
- Quelles compétences souhaitez-vous mettre en avant ?
- Comment valoriser votre expérience d'aidant ?

 **Des accompagnements existent pour vous aider à construire votre projet professionnel.**



## VOS DROITS ET SOUTIENS

- Congé de proche aidant et son allocation journalière du proche aidant (AJPA)
- Congé de présence parentale et son allocation journalière de présence parentale (AJPP)
- Congé de solidarité familiale et son allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)
- Don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade ou proche aidant
- Affiliation à l'assurance vieillesse des aidants (AVA) si vous avez réduit votre activité professionnelle
- Droit au répit (financement APA)
- Aides extra-légales : aides facultatives des caisses de retraite de base et complémentaires, mutuelle,...

 **Ces dispositifs peuvent vous aider à souffler, à organiser votre temps et à sécuriser votre parcours professionnel.**



## LES STRUCTURES QUI PEUVENT VOUS AIDER

- Relais Autonomie
- Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
- Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Centre Communal d'Actions Sociales (CCAS)
- Plateformes de répit



## RESSOURCES UTILES



Plateforme de répit des aidants (ARS)  
Rôle d'orientation et de guichet sur le territoire



Site dédié aux aidants familiaux  
[soutenirlesaidants.fr](http://soutenirlesaidants.fr) (mon espace)



Ma Boussole Aidants : annuaire, conseils,  
agenda d'événements  
[maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)



Les aidants dans le monde du travail : quelle réalité ?  
Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle  
des proches aidants  
[anact.fr](http://anact.fr)



Site à destination des aidants de  
PROBTP Groupe de protection sociale  
du BTP  
[jesuisaidant.com](http://jesuisaidant.com)



Parcours en ligne "Aidant et  
compétent"  
AG2R La Mondiale



Séjours de répit - Les bobos à la  
ferme  
[lesbobosalaferme.fr](http://lesbobosalaferme.fr)



Financé par  
l'Union européenne



Région  
Hauts-de-France

