

PRO FAMILIA  
SCHWEIZ  
SUISSE  
SVIZZERA

# TRAVAILLER ET PRENDRE SOIN D'UN-E PROCHE

ÊTRE PROCHE AIDANT-E EN SUISSE





## LES PROCHEs AIDANT-E-S EN SUISSE

***Les proches aidant-e-s sont des personnes consacrant régulièrement de leur temps à un-e proche (parent, enfant, voisin,...) atteint-e dans sa santé ou son autonomie.***

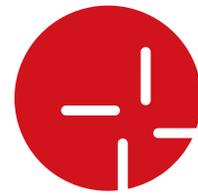
- En Suisse en 2017, 9500 familles étaient touchées par l'infirmité d'un enfant exigeant une prise en charge permanente.
- En 2016, près de 300'000 personnes âgées de 15 ans et plus dépendaient du soutien de quelques 900'000 proches. Ces chiffres seraient sous-estimés.
- En 2019, 18% des 25 à 80 ans aidaient au moins une fois par semaine des personnes limitées pour des raisons de santé.
- Les femmes y consacrent en moyenne plus de temps que les hommes (11,2 heures par semaine contre 6,5 heures).
- Selon l'OFS, en 2016 les proches aidant-e-s ont fourni un total de 80 millions d'heures de travail non rémunérées sous la forme d'assistance et de soin, ce qui représente une valeur monétaire de CHF 3,7 milliards par an.

### ENJEUX SOCIÉTAUX

- La population suisse est vieillissante. Après le baby-boom, il faut s'attendre au papy-boom et aux conséquences de celui-ci sur le système de santé.
- Les femmes qui ont longtemps été assignées à la tâche de proche aidante sont de plus en plus actives sur le marché du travail. Il faut donc trouver des solutions adaptées pour permettre aux femmes de s'investir dans le monde du travail et à leurs proches d'être soigné-e-s.
- Une pénurie de personnel de santé est attendue dans les années à venir.
- De nombreuses personnes souhaitent être soignées et/ou finir leurs jours chez elles.



*Les besoins en aide informelle vont donc fortement croître et il est important de soutenir l'activité de proche aidant-e.*



## QUE DIT LA LOI?

- Le/la travailleur-euse a droit à un congé payé pour prendre en charge un membre de sa famille ou son/sa partenaire. Ce congé ne doit pas excéder trois jours consécutifs par cas et dix jours par an au total.
- Un congé de prise en charge, ainsi qu'une allocation de prise en charge peuvent être attribués si l'enfant du/de la travailleur-euse est gravement atteint-e dans sa santé. Quatorze semaines peuvent alors être accordées aux parents, dans un délais cadre de dix-huit mois. Elles peuvent être prises en une fois ou sous la forme de journées et peuvent être réparties entre les parents.
- Les assuré-e-s qui prennent en charge des parents de ligne ascendante ou descendante ou des frères et sœurs au bénéfice d'une allocation pour impotent-e, ont droit à une bonification pour tâches d'assistance, à condition de pouvoir se déplacer facilement auprès de la personne prise en charge.
- Les mineur-e-s qui séjournent dans un établissement hospitalier aux frais de l'assurance sociale ont également droit à une allocation pour impotent-e passé le délais d'un mois civil entier, pour autant que la présence indispensable et effective des parents soit attestée.



*Pour en savoir plus : Loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches, RO 2020 4525*



## OÙ TROUVER DE L'AIDE?

- La **CIPA** (Communauté d'intérêt des proches aidants) est l'association faîtière fondée pour communiquer les préoccupations des proches aidant-e-s au monde politique. Elle regroupe une dizaine de membres collectifs agissant au niveau cantonal ou national: <https://www.cipa-igab.ch>
- Unités d'accueil temporaire
  - Plusieurs centres offrent des accueils temporaires (courts séjours, accueil de jour...) afin de soulager les proches aidant-e-s et leur permettre de continuer à exercer une activité professionnelle.
- Soins à domicile
  - Les services de soins à domicile prodiguent des soins médicaux et permettent le maintien à domicile. Ils soutiennent ainsi les proches aidant-e-s dans leur tâche.
- Soutiens économiques
  - Bonification d'assistance
  - Allocation pour impotent-e
  - Supplément pour soin intense
  - Contribution d'assistance



*Des aides économiques peuvent également être demandées auprès de différentes associations, tout comme un soutien dans les tâches administratives :*

- **Croix rouge suisse** : <https://proche-aidant.redcross.ch>
- **Ligue contre le cancer** : <https://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/questions-sur-le-cancer/ligne-infocancer/>
- **ProSenectute**: <https://www.prosenectute.ch/fr/infos.html>
- **Pro Infirmis**: <https://www.proinfirmis.ch/fr.html>



## PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

### Échanger

- Plusieurs associations proposent des séances d'écoute afin de pouvoir échanger sur les différentes situations vécues. Il est également important de partager son quotidien avec ses proches et de rester en contact avec ses ami-e-s.

### Rester actif-ve

- Maintenir une activité professionnelle est fondamental. Cela permet non seulement de garantir un revenu financier, mais également de conserver des liens sociaux en dehors du foyer et d'évoluer dans un cadre non marqué par la maladie.
- Effectuer une activité physique régulière permet de se faire du bien physiquement et mentalement.

### Demander de l'aide

- Il est important de demander de l'aide, que ce soit au sein de la famille ou en dehors, avant de s'épuiser et de tomber soi-même malade.

### Ne pas renoncer à sa propre vie

- Il faut beaucoup de force pour prendre soin d'un proche, c'est pourquoi il faut également prendre soin de soi, que ce soit en discutant avec ses ami-e-s ou avec un-e professionnel-le, ou en prenant du temps pour soi et en se reposant.



## CONCLUSION



Être proche aidant-e est un travail du quotidien et de longue haleine. Faciliter la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge d'un-e proche permet à de nombreux-euses proches aidant-e-s d'accomplir leur tâche sans s'épuiser.



Il est important de discuter avec son employeur lorsqu'on est sollicité pour aider ses proches. Une bonne communication entre employeur et travailleur permet de faciliter la conciliation Travail-Famille



## BIBLIOGRAPHIE

- Association des proches aidants Valais. (n.d.). Proches aidants : Savoir aider au quotidien. [En ligne] consulté le 30.08.2021.
- Berthod M.-A., Papadaniel Y., Brzak N. (2017). Entre monde du travail et accompagnement de fin de vie. Lausanne : HES SO et EESP.
- Communauté d'intérêts Proches aidants (n.d.). A propos. [En ligne] consulté le 10.09.2021.
- Gnaegi, P. (2021). La politique familiale en Suisse. Zürich : Schultess.
- Journée des proches aidants (n.d.). Avec toi je peux... [En ligne] consulté le 20.09.2021.
- Loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches, RO 2020 4525.
- Office fédéral de la Statistique (2021). Les familles en Suisse. Rapport statistique 2021. [En ligne] mis en ligne le 11.05.2021, consulté le 13.09.2021.
- Promotion Santé Suisse (2021). Prendre soin de soi et de son proche : pour les personnes qui apportent aide et soin à un-e proche. [En ligne] mis en ligne le 23.03.2021, consulté le 20.09.2021.