



ligue contre le cancer

Concilier activité professionnelle et rôle de proche-aidant(e)

Un guide de la Ligue contre le cancer à l'intention des proches-aidant(e)s ayant un emploi



Comment gérer son quotidien professionnel en tant que proche-aidant(e) ?

Chaque cancer est unique

« Le cancer n'existe pas », pourrait-on dire. En effet, il existe de nombreux types de cancer et maintes façons de réagir à la maladie. Chaque personne gère la situation de manière très personnelle.

Ce que vous devez savoir en tant que proche-aidant(e) et que votre entourage professionnel ne sait peut-être pas

Le cancer laisse des traces non seulement chez les personnes touchées par la maladie mais aussi dans leur entourage. Ainsi, les proches-aidant(e)s en particulier peuvent connaître des difficultés, voire des troubles s'apparentant à ceux des personnes malades tels que : fatigue chronique, troubles de l'humeur, problèmes de concentration et stress lié par exemple aux nombreux rendez-vous, à une réorganisation familiale ou des tâches ménagères, ou encore à une résistance diminuée face aux exigences croissantes.

Il est possible qu'une partie de votre entourage professionnel n'ait pas conscience de la charge que vous supportez en tant que proche-aidant(e), ou encore que vos collègues de travail et vos supérieur(e)s ignorent dans quelle mesure la situation vous affecte vraiment – à un niveau personnel et professionnel.

Exprimez-vous

Prenez l'initiative de dialoguer en toute sincérité. Exposez à vos supérieur(e)s et collègues votre situation et vos besoins. Cela leur permettra de mieux comprendre votre situation et de rechercher les mesures appropriées pour vous aider au mieux, notamment en cas d'éventuels aménagements ou adaptations de votre poste de travail.

Vos supérieur(e)s hiérarchiques, les membres de votre équipe ainsi que le service du personnel peuvent vous aider à traverser ce cap difficile.

Informez votre entourage professionnel

« Lorsque l'on a diagnostiqué un cancer du sein à ma mère, qui était déjà gravement malade, j'étais sous le choc. Les premiers jours suivant l'annonce, je me suis rendue à mon travail comme un robot, sans en parler à qui que ce soit et en essayant de tenir bon comme je le pouvais. Puis un jour, j'ai pris mon courage à deux mains et j'en ai parlé à ma cheffe. Sa compréhension et son empathie m'ont permis de ne pas craquer et de me relever. Il a ensuite aussi été possible de discuter ensemble d'aspects très pratiques et elle m'a aidée à informer l'équipe de ma situation. »*

*Nom connu de la rédaction

Check-list pour les proches-aidant(e)s exerçant une activité professionnelle

- Je prends le temps nécessaire pour « digérer » les incertitudes et les réactions que cette situation déstabilisante suscite en moi, ainsi que les diverses incidences qu'elle aura dans mon quotidien – à un niveau personnel et professionnel. Au besoin, je n'hésite pas à m'adresser ou à demander conseil auprès de mes supérieur(e)s, du service du personnel et/ou de la Ligue contre le cancer de mon canton ou de ma région.
- Je réfléchis aux questions suivantes: qui dois-je ou ai-je envie d'informer dans le cadre de mon travail? Quand et comment? Quelles sont les informations que je souhaite divulguer sur ma situation particulière? En amont, j'imagine intérieurement ces questions-réponses et prépare des messages standards.
- Je réfléchis aussi à ce que je ne souhaite pas dire à mon entourage professionnel.
- J'informe mon entourage professionnel que je réponds volontiers à des questions personnelles - en précisant sous quelle forme -, ou alors que je ne souhaite pas de questions à ce propos.
- Si je crains de ne plus pouvoir travailler de la même façon qu'auparavant (pendant un certain temps par exemple) du fait de mes responsabilités de proche-aidant(e), je parle ouvertement de mes besoins et de mes limites à mes supérieur(e)s et/ou au service du personnel.

Clarifier les questions légales et les mesures adaptées à prendre

« Ma femme souffre d'un cancer incurable et ne vivra plus très longtemps. Maintenant, je dois m'occuper d'elle, de nos enfants et de tous les aspects organisationnels. Pour l'instant, je peux encore me libérer grâce à un solde d'heures supplémentaires et en prenant des vacances. Mais en tant que chef d'équipe, je suis soumis à d'importantes exigences professionnelles et dois m'assurer que le travail est effectué. Que se passera-t-il lorsque j'aurai épuisé toutes mes heures supplémentaires et mes vacances? Quand me reposer et comment faire pour éviter l'épuisement? »*

*Nom connu de la rédaction

Check-list pour les proches-aidant(e)s exerçant une activité professionnelle

- Je m'informe des dispositions légales en Suisse et de la politique et des directives appliquées au sein de mon entreprise envers les proches-aidant(e)s.
- J'évalue le plus précisément possible ma situation, en considérant notamment les aspects personnels, familiaux, financiers et professionnels. Je réfléchis aussi aux conséquences qu'aura la maladie de mon/ma proche sur mon activité professionnelle.
- Je dresse la liste de mes propositions quant à la manière dont mes conditions de travail actuelles pourraient être adaptées en vue de concilier au mieux ma situation personnelle et les impératifs professionnels (par exemple en réduisant temporairement mon temps de travail, en faisant du télétravail et autres).
- Je fixe un rendez-vous à mon/ma supérieur(e) et/ou au service du personnel pour exposer ma situation, mes besoins ainsi que mes propositions, et discuter ensemble des possibilités et des adaptations envisageables pour me soulager.
- Nous décidons conjointement de la façon dont pourrait/devoir être conçue et aménagée la suite de mon activité professionnelle au sein de l'entreprise – et nous stipulons nos accords par écrit.
- Je fais régulièrement le point de la situation avec mon/ma supérieur(e) et/ou le service du personnel, lors d'entretiens. Si nécessaire, nous adaptons les mesures préalablement convenues et ce, en fonction des besoins qui peuvent évoluer souvent et rapidement. En cas de changements, nous mettons à jour les accords par écrit.

Autres points importants à garder en tête

« J'ai hésité très longtemps avant de dire à mes collègues de travail que ma toute petite fille avait un cancer et que pour cette raison, je n'étais pas toujours à mon affaire. Je dois actuellement m'occuper d'une foule de choses à la maison et je suis donc contraint de prendre régulièrement des congés au travail. Je dois encore discuter de tout cela avec mon chef du personnel lors d'un entretien. Je ne sais pas encore comment je vais réussir à gérer tout cela. »*

*Nom connu de la rédaction

Check-list pour les proches-aidant(e)s exerçant une activité professionnelle

- Je fais preuve de compréhension envers les réactions de mon entourage professionnel, car je réalise que mes collègues de travail et supérieur(e)s peuvent aussi se sentir déstabilisé(e)s par cette situation. Il peut par exemple arriver que certaines personnes ne sachent pas comment réagir ou qu'elles ne comprennent pas vraiment ce que je vis.
- Je fais attention à moi et prends soin de ma santé.
- Je parle ouvertement de mon vécu et partage mes préoccupations - avec ma famille, des ami(e)s, un groupe d'entraide, des spécialistes et/ou d'autres personnes.
- Je m'accorde régulièrement des moments de repos et de ressourcement. Je sollicite de l'aide pour me décharger si nécessaire.
- Je prends contact avec la Ligue contre le cancer de mon canton ou de ma région et demande conseil (p.ex. en ce qui concerne les assurances, les questions légales, le droit, les finances, les prestations sociales, les prestations complémentaires, les aides possibles et autres).



ligue contre le cancer

Nous vous apportons notre soutien :

Votre Ligue contre le cancer cantonale ou régionale

www.liguecancer.ch/region

Ligne InfoCancer

Appel gratuit: Lundi – Vendredi, 9h-19h
0800 11 88 11

Coaching téléphonique pour les employeurs

Appel gratuit: Lundi – Vendredi, 9h-16h
0800 114 118
cancerettravail@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/cancer-et-travail

Ce guide vous est remis par votre Ligue contre le cancer