

Ma QVT d'aidante en activité

Par Céline Bou Sejean le 3 octobre 2016



Les journées France Alzheimer s'intéressaient cette année à la problématique des aidants en activité. Je comptais bien vous relater le contenu des conférences, animations et témoignages sur ce sujet de conciliation entre l'aide et le travail comme je l'ai fait dans différents articles déjà, mais... mon père de 89 ans est tombé, et j'étais cette fois-ci la seule proche à pouvoir me déplacer rapidement sur place. Ca ne s'invente pas ! Qu'à cela ne tienne, je vais vous présenter mon propre témoignage de Qualité de Vie au Travail (QVT) d'aidante en activité.

Le travail d'aidant est une activité, l'activité professionnelle aussi. Il y en a d'autres dans une vie humaine. En portrait chinois, si la conciliation entre les différentes sphères de vie était un jeu, ce pourrait être un casse-tête, les chaises musicales, le jeu de tetris... le tout est de conserver le caractère amusant, collectif, stimulant du jeu, et d'en éliminer résolument la composante compétitive au profit de la recherche de la coopération la plus fine possible. En d'autres termes, viser sa qualité de vie et de celle des autres dans ce travail d'aide à un proche dépendant.

J'ai un statut d'aidante

Organiser, réorganiser (qu'y disaient !), coordonner, prévenir, rassurer un peu, se rassurer aussi, attendre beaucoup, renseigner au mieux, courir à la folie, annuler/déplacer ses rendez-vous, mes rendez-vous, rattraper le retard une fois rentrée, un compromis entre gesticulation et articulation entre mes différentes sphères de vie, entre NOS différentes sphères de vie : je ne suis pas la seule aidante familiale et mon père a aussi des aidants professionnels.

J'ai l'habitude de me considérer comme co-aidante, en partie à distance (de quelques minutes à quelques heures par jour), en partie en présentiel 24h/24h.

D'habitude je suis plutôt aidante secondaire, mais d'autres problèmes de santé retenaient ma sœur dans sa famille. Nous avons donc joué à un jeu de fratrie musicale en jonglant entre les besoins et impératifs de chacun, les uns remplaçant les autres pour que chacun puisse honorer ses impératifs. Et vogue le navire !

J'ai un statut d'aidante, et alors ?

En attendant, les membres du comité éditorial de laqvt.fr, toujours bienveillants, ont réagi par quelques mots de réconfort et ont pris mon tour de rédaction d'article (merci Olivier). J'ai pu aussi participer a

posteriori et à distance à une réunion sur une initiative que nous souhaitons lancer prochainement grâce à un compte-rendu et des documents collaboratifs. Sur d'autres projets professionnels, j'ai pu communiquer, réorganiser et agir aussi à distance. La technologie est bien utile, mais uniquement parce qu'elle est mise à profit par des intentions humaines d'une équipe réellement coopérative.

Si mon père a de la chance d'avoir autant de monde prêt à l'aider en cas de besoin (sans oublier les intervenants non familiaux dont les tâches évoluent en ce moment au jour le jour), j'en ai aussi de sentir le poids de la charge partagée comme de participer aux tâches, qu'il s'agisse de l'aide familiale comme de mes activités professionnelles.

J'ai un statut d'aidante, et ça m'aide

Bien sûr, tout n'est pas toujours si rose; il y a des moments difficiles, très difficiles même. Mais c'est une expérience de vie extrêmement enrichissante aussi, sur l'autre, sur les autres, sur soi-même, sur la vie, sur les choix de notre société, les nôtres, etc.

Je fais partie d'une génération sandwich : celle qui accompagne les deux générations qui bataillent avec leur autonomie, l'une pour en gagner de plus en plus, l'autre pour en perdre le moins possible. Ma fratrie, un peu plus âgée, fait dans le club sandwich puisqu'ils sont mis à contribution aussi pour la génération de leurs petits-enfants...

Pour ma part, j'en étais encore à l'état de tartine quand j'ai pris conscience de la charge qui pesait sur les épaules des femmes senior que j'accompagnais dans leur projet professionnel. J'ai très vite repéré les contraintes multiples qu'elles devaient tricoter pour construire leur deuxième partie de carrière. Ça pouvait être moi (à quelques années près) comme n'importe qui d'autre. Maintenant, après quelques années pour prendre la distance nécessaire avec ma propre histoire, j'ai intégré à mon activité d'accompagnement QVT cette sensibilité, et la diversité des situations vécues que j'ai observées : celles que j'ai côtoyées dans les groupes de parole et cafés des aidants, comme celles des personnes que j'ai accompagnées, des femmes mais aussi beaucoup d'hommes.

Quelques compétences très QVT

La **coopération** est une capacité à développer impérativement tant la tâche peut devenir lourde et les intervenants nombreux. La famille, avec un niveau d'implication différent selon les membres, les voisin.e.s, les aidants professionnels; c'est-à-dire, les auxiliaires de vie, infirmier.ère.s, médecins et professionnels paramédicaux de spécialités diverses, et avec un peu de chance, certains prestataires comme le.la conseiller.ère bancaire, les commerçant.e.s habitués, etc. La **reconnaissance** est l'huile dans les rouages de cette complexe coordination des intervenants qui gravitent à des niveaux différents, se croisent, nécessitent une liaison verbale ou écrite afin d'être en mesure d'apporter une aide cohérente à la personne dépendante.

La reconnaissance est un point délicat : plus ou moins exprimée, il faut savoir la repérer selon les sensibilités. Par exemple, la reconnaissance de la personne aidée n'est pas toujours souhaitée, pas toujours obtenue, pas toujours ressentie non plus pour différentes raisons. Vis-à-vis des autres aidants, elle est un enjeu souvent crucial couplé avec le besoin légitime d'être soulagé.

Un cercle vicieux peut s'installer lorsque l'aidant principal ne parvient pas à transmettre la compétence qu'il acquiert au fur et à mesure pour différentes raisons. **Il est intéressant de s'interroger plutôt que d'en juger**, et de prendre la **juste conscience de ce qui se joue**.

Enfin, **déléguer** peut être nécessaire mais n'est pas simple pour qui met du cœur à la tâche, et la barre peut paraître haute pour qui paraît se défilier. En prenant la juste conscience des capacités et des besoins de chaque aidant, les émotions négatives prennent moins le pas, et la conciliation entre les différentes sphères de vie devient plus aisée.

Ce sont quelques points de vigilance parmi d'autres. La liste est longue et différente pour chacun.

La journée internationale des aidants

Le jeudi 6 octobre 2016 aura lieu la 7e édition de la Journée Nationale des Aidants (cf notre brève). N'hésitez pas à participer aux événements prévus dans toute la France.

Nous nous retrouverons peut-être lors de 2 événements auxquels je compte me rendre pour poursuivre sur le sujet de l'accompagnement des aidants en activité, les deux sont à Paris, 15e :

- la conférence-débat « Les salariés aidants – quels enjeux pour l'entreprise ? » au Crédit Agricole Assurances
- la librairie Le Divan à Paris où Blandine Bricka présentera son livre *Des vies presque ordinaires – Paroles d'aidants*.

Crédit photo: [Eddie Virago](#) Flickr via [Compfight](#) cc