

L'OBSERVATOIRE SOLIDAIRE

Faire grandir la cause des salariés-aidants

QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE LA SANTÉ DES SALARIÉS-AIDANTS :

OCTOBRE 2024

Auto-questionnaire : Comment votre situation d'aidant devient un atout dans votre milieu professionnel ?

Pourquoi ce questionnaire ?

Ce questionnaire a été conçu pour vous permettre de faire le point sur les compétences que vous avez développées en tant qu'aidant, afin que vous puissiez les valoriser dans votre vie professionnelle et personnelle. (en moins de 10 min)

- Les compétences que vous avez acquises en tant qu'aidant peuvent être très précieuses.
- En répondant à ce questionnaire, vous pourrez identifier ces compétences, les valoriser et les utiliser à titre personnel pour renforcer votre employabilité

Ce questionnaire est anonyme, c'est un outil d'aide que vous pouvez utiliser quand vous le souhaitez. Il a pour vocation d'être un révélateur et ne comporte pas de système d'évaluation. Il vise à permettre aux salariés-aidants de prendre conscience de leur situation d'aidance et des compétences qui sont liées.

Comment se déroule ce questionnaire ?

Ce questionnaire est décliné en trois étapes :

1. Votre situation d'aidant
2. L'identification de vos atouts
3. Votre contexte d'aidance

Règles du jeu :

- Prendre le temps de réfléchir aux différentes mises en situation que nous vous présenterons dans les questions et répondre spontanément et en toute liberté en fonction de vos expériences en tant qu'aidant.
- Si vous n'avez jamais été aidant dans ce cas ce questionnaire ne vous concerne pas, nous vous remercions de ne pas tenir compte de notre sollicitation.

C'est parti !

Vous consacrez une partie de votre temps, de votre vie et de votre énergie à accompagner une personne proche dans votre entourage, et ce, de manière régulière, peut-être depuis longtemps. Très souvent ce deuxième métier n'est connu que de quelques proches. Vous avez développé, des compétences que vous éprouvez et améliorez au quotidien. Ces petits gestes deviennent de grandes forces. Aujourd'hui ces compétences pourrez être traduites, si vous le souhaitez, en atouts dans votre milieu professionnel.

Le présent document a pour objet de vous aider à prendre conscience et à transposer les acquis liés à cette expérience particulière que vous exercez et qui est celle de l'aidance.

L'objectif avec ce document est de vous aider à identifier vos forces, vos compétences, et donner de l'ampleur à votre énergie ; évitez, si vous le pouvez toute forme d'auto-jugement !

Etape 1 : se situer dans le parcours de l'aidance

Etes-vous :

une femme un homme

Votre tranche d'âge :

18 - 25 ans 26-35 ans 36 -45ans 46-55 ans +55 ans

Cochez la case qui vous correspond :

Vous êtes aidant Vous avez été aidant,
précisez la période :

Vous êtes aidant / :

D'un parent D'un conjoint D'un enfant Autre
 Je ne souhaite pas répondre

💡 Le saviez-vous :

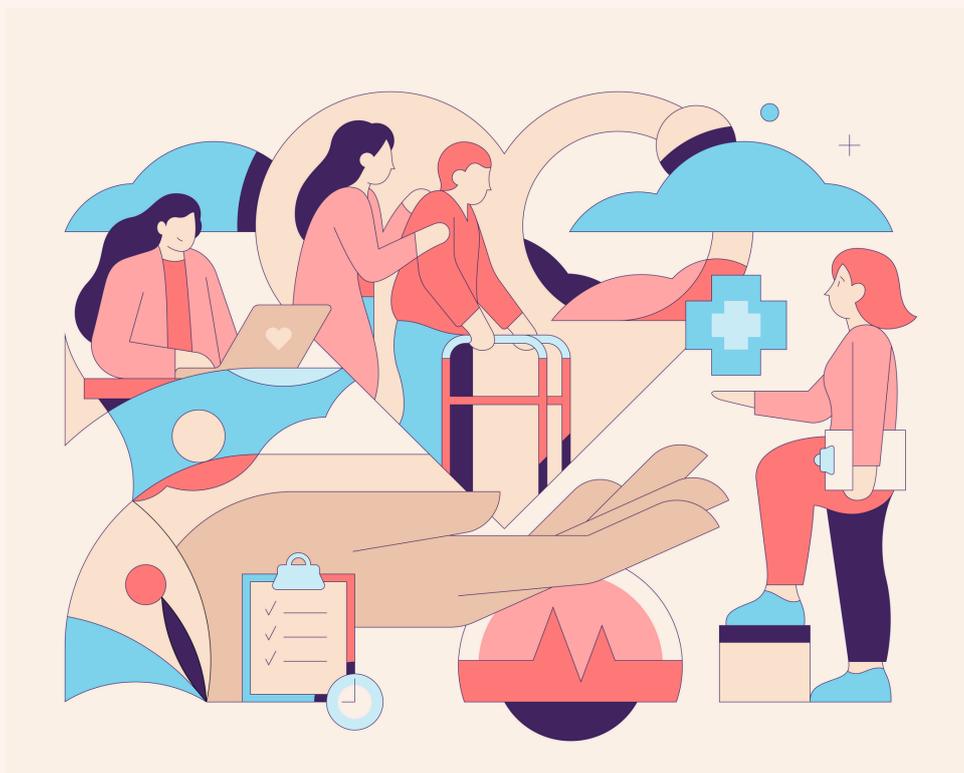
Qu'est que l'aidance :

c'est le fait qu'une personne non professionnelle vienne en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage pour les activités de la vie quotidienne. Déf OMS

Qu'est-ce qu'un aidant ? L'aidant est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à un proche fortement dépendant, lourdement handicapé ou gravement malade, quel que soit son âge. Cette aide régulière, qui peut consister en soins, démarches administratives, soutien psychologique, activités domestiques... est permanente ou non. Elle peut se dérouler au domicile du proche aidé ou au domicile de l'aidant. La Poste a défini 2 catégories de postiers aidants (quel que soit le statut : fonctionnaires, salariés CDI, CDD, agents contractuels de droit public) :

- 1) Les détenteurs du certificat des aidants délivré par la DNAS
- 2) Les aidants au titre des lois de 2014 et 2018

✅ Étape 1 terminée !



Etape 2 : identifier les compétences acquises dans votre parcours d'aidant

 **C'est parti !**

Selon vous, sur quel niveau vous considérez-vous ?

Entourez la réponse qui vous convient : Légende de l'échelle : Sur une échelle de maîtrise de 1 à 5. (0 = non-maitrise)

0 : je n'ai pas acquis cette compétence et je ne peux pas la transmettre.

1 : je suis en cours d'acquisition de cette compétence mais je ne peux pas la transmettre.

2 : j'ai la compétence mais je ne peux pas la transmettre.

3 : j'ai la compétence et je me sens capable de transmettre avec un accompagnement car je ne suis pas à l'aise.

4 : j'ai la compétence et je me sens capable de transmettre.

5 : je suis expert(e) et je suis à l'aise pour transmettre.

Comment évaluez-vous votre capacité à :

1. Communiquer avec les personnes que vous aidez :

1 2 3 4 5

2. Gérer les situations de stress lorsque vous aidez quelqu'un :

1 2 3 4 5

3. Travailler en équipe :

1 2 3 4 5

4. Gérer les situations difficiles avec les personnes que vous aidez :

1 2 3 4 5

5. Résoudre des problèmes :

1 2 3 4 5

6. Gérer les situations imprévues lors de l'aide que vous apportez :

1 2 3 4 5

7. Ecouter les personnes que vous aidez :

1 2 3 4 5

8. Gérer votre temps dans l'aide que vous apportez :

1 2 3 4 5

9. Faire preuve d'empathie envers les personnes que vous aidez :

1 2 3 4 5

10. Gérer les conflits éventuels lors de l'aide que vous apportez :

1 2 3 4 5

11. A trouver des solutions :

1 2 3 4 5

 **Étape 2 terminée !**

Etape 3 : votre contexte d'aide

CONTEXTE

1. Aidez-vous plusieurs personnes ?

- Oui
- Non

2. Quel est votre lien avec la personne que vous aidez ?

- La personne aidée est un.e...
- Parent
- Conjointe
- Enfant
- Amie
- Voisine
- Autre

3. Est-ce que le domicile de la personne aidée se trouve ?

- Proche de votre domicile (moins de 10 km)
- Loin de votre domicile (10 km et plus)
- Au même domicile que vous

4. Dans quel milieu de vie habite-t-elle ?

- Milieu de vie INDIVIDUEL : Domicile personnel (appartement ou maison)
- Milieu de vie COLLECTIF : Résidence pour personnes âgées (médicalisée ou non)
- Autres (vivre chez ses enfants, une famille d'accueil, colocation...)

5. Depuis combien de temps environ prenez-vous soin de l'aidé ?

- ___ semaines
- ___ mois
- ___ ans

6. En moyenne, combien de temps vous consacrez à la personne aidée ?

- ___ heures/ jours
- ___ semaines/ mois

SANTÉ EN GÉNÉRAL

7. En général, diriez-vous que votre santé est :

- Excellente
- Très bonne
- Bonne
- Assez bonne
- Plutôt mauvaise
- Mauvaise

8. Comment évaluez-vous votre qualité de vie ?

- Très faible
- Faible
- Ni faible ni bonne
- Bonne
- Très bonne

SANTÉ PHYSIQUE

9. Sur une échelle de 0 à 10, comment percevez-vous votre état de santé physique, 0 étant le moins bon et 10 étant le meilleur ?

Veuillez cocher la case qui s'applique le mieux à vous

Échelle de 0 à 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Êtes-vous satisfait de votre sommeil ?

- Très insatisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)
- Satisfait(e)
- Très satisfait(e)

11. Avez-vous assez d'énergie dans votre vie quotidienne ?

- Pas du tout
- Un peu
- Modérément
- Beaucoup
- Extrêmement

12. Avez-vous le temps de déjeuner le midi ou de dîner le soir ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Assez souvent
- Presque toujours

13. La pratique d'activités physiques

	Exercez-vous une activité physique régulière (au moins 1 fois par semaine) aujourd'hui ?	Exercez-vous une activité physique régulière avant d'être aidant ?
Oui		
Non		

SANTÉ MENTALE ET PSYCHOLOGIQUE

14. Sur une échelle de 0 à 10, comment percevez-vous votre état de santé psychologique, 0 étant le moins bon et 10 étant le meilleur ?

Veillez cocher la case qui s'applique le mieux à vous

Échelle de 0 à 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

15. Je me sens tendu(e) ou énervé

- La plupart du temps
- Souvent
- De temps en temps
- Jamais

SANTÉ SOCIALE ET RELATION AVEC L'AIDÉ

16. Sur une échelle de 0 à 10 comment percevez-vous votre état d'isolement d'un point de vue social (ex. faible fréquence de contacts avec d'autres personnes, qualité des interactions avec les autres), 0 correspondant à un isolement faible et 10 correspondant à un état d'isolement élevé ?

Veuillez cocher la case qui s'applique le mieux à vous

Échelle de 0 à 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Est-ce qu'il vous arrive de voir des amis ?

- Souvent
- De temps en temps
- Jamais
- Plus maintenant

18. Avez-vous l'impression qu'en raison du temps que vous consacrez à la personne aidée (proche/parent/conjoint), vous n'avez pas assez de temps pour vous-même ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Assez souvent
- Presque toujours

19. Le fait de vous occuper de votre proche (parent, proche malade ou en situation de handicap) entraîne-t-il des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent

20. Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche (parent, proche malade ou en situation de handicap) ?

- Jamais
- Parfois
- Souvent

VIE PROFESSIONNELLE

21. Quelle est votre situation professionnelle actuelle?

- Emploi à temps plein
- Emploi à temps partiel
- Retraité
- Sans emploi
- À la recherche d'emploi
- Aux études
- Autre situation

22. Êtes-vous satisfait(e) de votre capacité à effectuer votre activité professionnelle ?

- Non concerné(e)
- Très insatisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)
- Satisfait(e)
- Très satisfait(e)

23. Recevez-vous de l'aide et du soutien de votre supérieur(e) hiérarchique ?

- Toujours
- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Presque jamais
- Jamais

24. Êtes-vous inquiet(ète) à l'idée de perdre votre emploi ?

- Dans une très grande mesure
- Dans une grande mesure
- Plus ou moins
- Dans une faible mesure
- Dans une très faible mesure

25. À quel point êtes-vous satisfait(e) de votre travail dans son ensemble, en prenant en considération tous les aspects ?

- Très satisfait
- Satisfait
- Insatisfait
- Très insatisfait

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir ce questionnaire. Vos réponses sont précieuses et vous aideront à mieux comprendre votre situation et à révéler vos compétences en tant que salarié-aidant.

✔ Étape 3 terminée !

L'OBSERVATOIRE SOLIDAIRE

Faire grandir la cause des salariés-aidants

Contact observatoire :

contact-observatoire@cnp-ps.fr

Suivez notre actualité sur

observatoire-solidaire.cnp-protectionsociale.fr