

# Ressources pour soutenir la santé mentale des aidants au travail

Près d'un Américain sur six passe plus de 20 heures par semaine en moyenne à prendre soin d'un proche ([Rapport AARP](#)). Prodiger des soins est une expérience émotionnellement difficile et épuisante ; essayer de gérer des responsabilités professionnelles dans ces circonstances peut exacerber le stress. Pour les employeurs, il existe un ensemble clair de stratégies efficaces : lorsqu'ils sont bien soutenus au travail, les aidants souffrent d'un nombre réduit de problèmes coûteux liés à la santé physique ou mentale, ce qui leur permet d'apporter attention et dévouement à la fois à leur travail et aux soins qu'ils dispensent.

**Consultez les ressources ci-dessous pour en savoir plus sur comment vous pouvez soutenir les aidants :**

La [section dédiée aux droits sur le lieu de travail dans l'État de New York de l'organisation A Better Balance](#) fournit des informations concernant les droits légaux sur le lieu de travail.

La [ligne téléphonique d'assistance de l'organisation A Better Balance](#) (1-833-633-3222) communique aux appelants des informations confidentielles gratuites sur leurs droits légaux en matière de santé mentale et de soins sur le lieu de travail.

[Employer Solutions for Working Caregivers \(Solutions pour les employeurs à l'égard des aidants travailleurs\) de AARP](#) fournit aux employeurs un aperçu des avantages des soins, des façons dont les soins peuvent avoir une incidence sur l'entreprise, et des exemples de soutien en matière de soins offerts par d'autres employeurs.

[Meditations for Caregivers \(Méditations pour les aidants\) de AARP](#) offre des méditations quotidiennes aux aidants de personnes âgées.

[Mental Health Center \(Centre de santé mentale\) de AARP](#) fournit tout un éventail d'outils, d'activités et de ressources pour les aidants de personnes âgées.

Les [groupes de soutien de pairs de l'organisation Anxiety and Depression Association of America](#) offre une communauté gratuite de pairs pour aider les personnes à faire face et à se rétablir de troubles liés à l'anxiété.

[Caregiver's Conundrum: Feeling Torn Between Caregiving and Work \(Le dilemme de l'aidant : se sentir tirailé entre les soins et le travail\)](#) offre des conseils pour équilibrer les responsabilités en matière de soins et les responsabilités professionnelles.

[The Emotional Survival Guide for Caregivers \(Le guide de survie émotionnelle pour les aidants\)](#) aide les aidants de personnes âgées à gérer les décisions difficiles, développer des capacités de communication solides, et prévenir le burnout.

La revue [Harvard Business Review](#) offre huit conseils pour la création d'un groupe de ressources destinées aux employés parents au travail.

[Health Action Council Guide: "Compassion Counts: The Value of Supporting Employee Caregivers" \(Guide du Health Action Council : « La compassion compte : la valeur du soutien aux aidants employés »\)](#) identifie sept démarches que les employeurs peuvent entreprendre pour encourager une culture du lieu de travail qui favorise leurs employés aidants.

[Mindshare Partners](#) présente une variété d'articles, d'organisations et de ressources destinés aux parents et aux employeurs de parents afin de soutenir les parents au travail.

Le [Rosalyn Carter Institute for Caregivers](#) fournit aux aidants de l'accompagnement gratuit basé sur des données au cas par cas.

La Society for Human Resource Management (SHRM) recommande des [ajustements](#) pour les parents qui travaillent pendant la pandémie de COVID-19.

[Supporting Caregivers in the Workplace: A Practical Guide for Employers \(Soutenir les aidants au travail : un guide pratique pour les employeurs\)](#) offre des stratégies, listes de contrôle et fiches informationnelles détaillées visant à orienter les employeurs vers la création de lieux de travail qui favorisent le bien-être des aidants.