

Remarque: le droit des assurances sociales est en cours de mutation.
Les chiffres cités dans ce mémento se réfèrent au mois de janvier 2019.



Evangelische Frauen Schweiz (EFS)
Femmes Protestantes en Suisse (FPS)

Mémento

Travail de care non rémunéré - quelle protection?

Impressum
Textes: Edith Siegenthaler
Traduction: Verena Ginobbi
Layout: Anne Sardemann
Illustration: Kati Rickenbach



Evangelische Frauen Schweiz (EFS)
Femmes Protestantes en Suisse (FPS)

Femmes Protestantes en Suisse (FPS)
Scheibenstrasse 29, Case postale 189, 3000 Berne 22
Tél. 031 333 06 08
Courriel: secretariat@efs-fps.ch
Site internet: www.efs-fps.ch

Travail de care – de quelle protection ai-je besoin ?

Est-ce que vous vous occupez de vos enfants ou petits-enfants ? Est-ce que vous soignez votre maman malade ou votre mari nécessitant des soins? Celles et ceux qui sont responsables pour le bien-être d'autres personnes et qui en prennent soin – bref, qui font du travail de care – se consacrent souvent en premier lieu à ces tâches et réfléchissent peu à leur propre situation.

Or, quelles sont les conséquences pour vous du fait que vous vous occupez d'autrui? Certes, il y a beaucoup de moments de partage et de bonheur. Mais le travail de care demande aussi beaucoup d'énergie, on s'occupe de la personne dépendante et on a peu l'occasion de penser à ses propres besoins. Beaucoup de proches aidant-e-s touchent aux limites de leurs capacités physiques et psychiques.

Beaucoup de personnes – dans la plupart des cas ce sont des femmes – réduisent leur temps de travail ou arrêtent de travailler à l'extérieur lorsqu'elles s'occupent d'enfants ou de proches. Dans un premier temps, cela peut représenter un soulagement: celles et ceux qui ne travaillent plus à l'extérieur peuvent se consacrer entièrement aux personnes qui sont à leur charge et n'ont pas besoin de se justifier auprès de leur employeur en cas d'absence de leur place de travail due à une prise en charge. Or, cela coïncide avec un manque à gagner. Et cela aura des conséquences à long terme – sur la rente et surtout en cas de divorce.

Ce mémento donne un aperçu de comment vous y prendre pour que vous ne fassiez pas tout à coup vous-même les frais de cette prise en charge d'autrui.

Nous vous montrons comment vous pouvez vous prémunir et ce que vous pouvez faire pour aller également bien à long terme.

Trouver du soutien

Une personne constamment surmenée et atteignant sa limite personnelle arrive vite au bout de ses forces. Essayez de vous organiser de façon à ce que vous vous sentiez bien dans l'accomplissement de vos tâches.

Prenez votre temps pour faire le point sur votre situation. Quelles sont les tâches que vous assumez? Y a-t-il des travaux que quelqu'un d'autre pourrait accomplir à votre place ou auxquels on pourrait renoncer complètement ? Demandez à votre cercle de parenté de s'y impliquer. Est-ce que votre (ancien) partenaire pourrait assumer une partie de la responsabilité pour la garde des enfants ? Est-ce que vous avez des frères et sœurs qui pourraient aussi s'occuper de vos parents? Essayez de répartir avec eux les tâches entre vous d'une manière transparente.

Offres de soutien aux proches

Se pourrait-il qu'une personne de l'extérieur puisse exécuter une tâche que vous aviez assumée vous-même jusqu'ici ? Vous pourriez éventuellement vous permettre une journée de plus de prise en charge extrafamiliale des enfants ou bien engager une aide de ménage pour vous soulager. Les services de repas à domicile des CMS pourraient vous éviter de devoir préparer des repas et de faire des courses afin que vous ayez plus de temps pour soigner votre mari. Examinez qui pourrait vous aider et comment.

Accordez-vous des moments de répit

Dans notre quotidien il nous semble parfois impossible de faire une pause du moment que la prise en charge est indispensable. Or, vous avez aussi besoin d'une pause de temps à autre. Vos enfants passeraient peut-être volontiers une semaine dans un camp de vacances. L'accueil temporaire en « lit-vacance » d'un EMS où on s'occuperait de votre mari dépendant pourrait peut-être vous soulager. Après les vacances, vous pourrez de nouveau vous remettre à la tâche avec une énergie renouvelée.

Prévoyance pour la vieillesse

Pour le temps après la retraite, il existe trois systèmes de protection en Suisse: les trois piliers.

1er pilier (Assurance-vieillesse et survivants AVS)

Chaque salarié-e verse une cotisation au 1er pilier, à l'AVS, et de ce fait, en percevra une rente. La cotisation AVS est automatiquement déduite du salaire. Les personnes sans revenu lucratif doivent verser la cotisation annuelle minimale d'une manière indépendante.

Conseil: Vérifiez régulièrement si vos cotisations à l'AVS ont été payées sans lacunes afin de toucher la rente AVS complète. A cet effet, demandez un extrait de compte AVS auprès de votre caisse de compensation AVS.

Conseil: Les personnes qui prennent soin de leurs propres enfants reçoivent des bonifications pour tâches éducatives qui sont créditées sur le compte individuel de l'AVS.

Conseil: Les personnes qui s'occupent d'un proche dépendant ont la possibilité de demander des bonifications pour tâches d'assistance auprès de l'AVS.

2e pilier (caisse de pension)

En Suisse, toute personne qui gagne au moins 21'330.- francs par an est affiliée à une caisse de pension (2e pilier). Vous et votre employeur ou employeuse versez alors de l'argent dans la caisse de pension. Plus le montant des cotisations versées pendant votre vie active à la caisse de pension est élevé, plus la rente que vous recevrez après la retraite sera élevée. Etant donné que les personnes employées à temps partiel ont un salaire annuel bas, elles ne peuvent souvent pas s'assurer dans le 2e pilier et elles ne recevront de ce fait pas non plus de rente de la caisse de pension.

Conseil: Si vous travaillez dans plusieurs entreprises à des taux d'occupation peu élevés, renseignez-vous pour savoir si une affiliation à une caisse de pension est possible.

Conseil: Si vous reprenez une activité professionnelle ou si vous augmentez votre taux d'occupation, il existe souvent la possibilité de verser vous-même de l'argent supplémentaire dans votre caisse de pension. Avec un tel rachat il vous est possible d'améliorer votre rente dans bien des cas. Renseignez-vous auprès de votre caisse de pension.

3e pilier (épargne privée)

Les personnes qui en ont les moyens peuvent recourir à l'épargne privée en vue d'une rente pour la vieillesse en versant une cotisation annuelle au 3e pilier (pilier 3a). A cet effet, vous ouvrez un compte pour le 3e pilier auprès d'une banque et vous pouvez y faire des versements jusqu'à la retraite. L'Etat encourage l'épargne privée dans le 3e pilier. Le montant versé peut être déduit du revenu imposable. Ce n'est qu'au moment du retrait que l'avoir du 3e pilier est imposé à un taux fiscal réduit.

Conseil: Faites-vous conseiller par une ou plusieurs banques pour savoir à quelles conditions votre argent est placé et à quel taux d'intérêt.

Prestations complémentaires

Si vous ne percevez que l'AVS une fois à la retraite parce que vous ne pouviez pas vous faire assurer auprès d'une caisse de pension ni constituer un 3e pilier, vous recevrez une rente de 1'185.- à 2370.- francs par mois. Si toutefois cela ne devait pas suffire pour vivre, vous aurez droit aux prestations complémentaires. Sollicitez des prestations complémentaires auprès de votre caisse de compensation AVS.

Recevoir une aide financière

Allocation pour impotent

Toute personne tributaire de l'aide d'autrui pour accomplir les actes ordinaires de la vie, tels que s'habiller, se lever, se nourrir, faire sa toilette, etc., pourra demander une allocation de l'Assurance-invalidité pour impotent auprès des offices régionaux de l'AI. Selon le degré de dépendance, une personne peut percevoir entre 400.- et env. 1800.- francs par mois.

Indemnisation forfaitaire

Sous certaines conditions, plusieurs cantons versent une indemnisation forfaitaire aux proches aidant-e-s. Renseignez-vous auprès de votre commune si cette possibilité existe.

Salaire versé par le Service d'aide et de soins à domicile

Certaines organisations d'aide et de soins à domicile engagent des proches aidant-e-s. C'est ainsi que votre travail de soins peut être rétribué par le Service d'aide et de soins à domicile.

**Important: Demandez de l'aide et n'hésitez pas à solliciter des conseils, informations ainsi qu'une aide financière.
Vous avez droit à ce soutien.**

Informations pour aller plus loin

Pour des informations et conseils pratiques concernant la prise en charge de proches et de **la conciliation** avec la vie professionnelle :

- www.info-workcare.ch

La Croix Rouge Suisse donne une vue d'ensemble des **offres de soutien** dans votre région pour des proches aidant-e-s:

- www.proche-aidant.ch

Pour tout renseignement concernant vos cotisations AVS, les **bonifications pour tâches d'assistance** et les **prestations complémentaires**, veuillez vous adresser à votre Caisse de compensation AVS/AI locale:

- www.ahv-iv.ch/fr

Pour les **personnes âgées**, Pro Senectute propose une gamme complète de services de conseils et d'assistance de même que de soutien financier:

- www.prosenectute.ch

Espaces Proches donne gratuitement des conseils aux proches aidant-e-s:

- www.espaceproches.ch / Tél. 0800 660 660

Veuillez vous adresser au **Service social** de votre commune. Il a le devoir de vous conseiller et de vous aider.