

La chronique des aidants

La saison estivale tire à sa fin, déjà! Au Québec, c'est à croire que l'été ne fait que passer. Quand vous lirez cette chronique, espérons que le temps chagrin nous aura quittés pour faire place à un soleil radieux. À quelques pas de l'automne, je me sens un brin nostalgique. Ce qui m'amène à vous parler du camp de vacances pour adultes ayant la SP, qui a eu lieu en juin dernier.

J'aimerais en fait vous faire part de quelques réflexions personnelles. Dans le cadre de mon travail, je ne suis pas une proche aidante, je suis une intervenante qui fait son boulot en offrant des services de soutien à des personnes ayant la sclérose en plaques, ainsi qu'à leurs proches et à leurs proches aidants. Mon but : vous accompagner afin de vous permettre de retrouver et de maintenir un équilibre entre vos besoins et ceux de la personne que vous aidez. Toutefois, je dois préciser que dans mon travail, la dimension affective n'est pas la même que pour vous, proches aidants.

Du 14 au 19 juin dernier, j'ai partagé le quotidien de personnes ayant la SP avec différents niveaux d'incapacité nécessitant des soins particuliers. Au hasard de différentes conversations et d'activités diverses, j'ai davantage pris conscience de l'importance d'éviter certains pièges dans une relation d'aide pour que chacun des partenaires y trouve son compte et préserve son identité.

Le piège de la surprotection – À la suite de l'annonce du diagnostic de SP et à l'évolution de la maladie, instinctivement, l'aidant cherche à se situer par rapport à la personne aidée. « Comment puis-je aider? Que faire? » Il aborde donc la situation avec sa personnalité et sa vision du monde. Il se mobilise, se questionne et décide de prendre en charge la situation. Dans toute prise en charge, il y a un risque de surprotection. En surprotégeant l'autre, l'aidant empiète sur l'autonomie de la personne ayant la SP, ce qui peut entraîner la surdépendance. Même avec des limitations importantes et un besoin de soutien, la personne ayant la SP doit garder la part d'autonomie qui lui reste. En laissant ainsi à l'autre sa part d'autonomie, l'aidant risque moins de développer un sentiment de toute puissance pour certains, et pour d'autres, de s'épuiser.

L'aidant doit apprendre à faire confiance à l'aidé et en ses capacités; il ne doit pas chercher à le déresponsabiliser. Quoi de mieux que la communication entre deux personnes pour éviter une trop grande prise en charge ? Deux adultes, face à face, qui expriment dans le respect ce qu'ils veulent et ce qu'ils ne veulent pas. C'est un bon départ pour un partenariat entre un aidant et un aidé.

Le piège de la fusion – Dans toute relation aidant et aidé, il y a un risque de fusion. La fusion entre deux personnes, c'est lorsqu'il n'y a plus de frontières entre elles. L'un et l'autre se confondent. Le danger dans ce type de relation est de perdre la distance nécessaire qui permet à l'aidant d'apporter son soutien d'une façon éclairée. En étant distinct l'un de l'autre, l'aidant garantit ainsi une sécurité à l'aidé d'une façon objective et lucide. D'autre part, l'aidé risque moins de se sentir étouffé par la sollicitude.

N'hésitez pas à faire confiance à la personne aidée, écoutez-la. En brisant le cercle de la surprotection et de la fusion, proche aidant et personne aidée en seront grandis.