

Pour un proche aidant heureux et libre de l'être

S'occuper d'une personne en perte d'autonomie significative et progressive peut s'avérer une tâche exigeante et gratifiante tout à la fois. Lorsque vous investissez du temps, de l'énergie et des émotions, vous en retirez de la satisfaction. Vous vous sentez utile, vous donnez un sens à votre vie, une preuve d'amour ou d'amitié, vous vous sentez apprécié. Malgré ces aspects positifs de votre rôle, vous n'avez pas toujours conscience de vos limites. Vous risquez d'oublier de prendre soin de vous et de vous retrouver dans des situations de crise. Devenir aidant exige certaines habiletés, une capacité d'adaptation au changement, une saine communication interpersonnelle et une bonne dose de confiance en vous. Comment développer ces habiletés pour être un proche aidant heureux et libre de l'être?

En devenant responsable de votre santé et de vos droits, par estime pour vous-même et pour la personne aidée. Vous vous accorderez donc le droit de dire non et oui avec la même conviction. Vous respecterez vos limites. Vous exprimerez vos goûts et vos besoins. Vous rappellerez à l'autre que rien n'est acquis pour la vie, ni votre santé, ni vos services. Ainsi, vous éviterez de prendre sur votre dos les problèmes de l'aidé, de vous identifier à l'autre dans ses émotions, ses intérêts et ses désirs, de parler en fonction des besoins de l'autre au lieu des vôtres et de ne tenir compte que du rythme et des choix de l'autre.

En vous adaptant aux changements. Devenir aidant entraîne de gros changements dans votre vie personnelle, tant dans vos relations familiales que sociales. Les moindres détails de votre quotidien sont touchés, en passant par l'organisation de votre domicile, votre intimité, votre budget, vos horaires et vos sorties. Pour bien vous adapter à tous les changements qui sont nécessaires, apprenez à les reconnaître au lieu de les ignorer; créez des liens entre vous, la personne aidée, votre entourage et d'autres ressources du milieu pour améliorer votre gestion du quotidien; prévoyez des moyens d'alléger vos tâches et de garder l'équilibre entre votre qualité de vie et les besoins grandissants de la personne aidée.

En gérant les situations de conflit. Dans une relation, dès qu'une personne se sent « perdante », il y a potentiel de conflit. Ignorer les conflits ou bouder les personnes qui les provoquent ne règle pas la situation. Pour mettre fin à une situation conflictuelle, les personnes impliquées doivent accepter de communiquer sainement. Savoir communiquer, c'est savoir partager un sentiment, un désir, un

souhait. Savoir communiquer, c'est s'exprimer et écouter l'autre. S'exprimer à la première personne avec la personne aidée, accueillir ses pensées et ses sentiments sans les juger. Écouter pour créer un climat de confiance, prendre le temps de bien saisir le verbal et le non-verbal, écouter les silences, sentir les gestes autant que les paroles.

Pour devenir un aidant heureux et libre de l'être, dites-vous que vous n'êtes pas une victime, vous avez choisi d'être aidant et vous vous préparez à tenir votre rôle. De plus, vous demeurez vigilant pour éviter les pièges qui vous guettent au détour. Vous identifiez les ressources du milieu. Vous n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous maintenez un équilibre entre vos besoins et ceux de la personne aidée. Vous apprenez à mettre de l'humour dans votre quotidien et vous vous félicitez de vos réussites et de celles de l'aidé. Il ne vous reste plus qu'à croire à vos possibilités, à votre capacité d'aimer, à votre liberté de dire non et à votre capacité d'adaptation pour devenir un aidant heureux et libre de l'être!

Références

Accompagner sans s'oublier, guide pour l'aidant, Société canadienne de la sclérose en plaques

Guide pour les proches aidants, Société canadienne de la sclérose en plaques

Aidant naturel, pas si naturel que ça!, guide de prévention de l'épuisement pour les aidants naturels, Action-Services aux aidants de parents âgés de Longueuil