

LE RÔLE DE PROCHE AIDANT, PAS TOUJOURS ÉVIDENT...

Par Diane Vendette Adam, coordonnatrice des services
(Extrait du SP Québec de décembre 2005)

En dépit des exigences que comporte votre rôle, il y a lieu de se rappeler qu'il existe également des aspects positifs : vous en retirez de la satisfaction, vous vous sentez utile, apprécié, c'est pour vous une occasion de croissance personnelle. Mais ces aspects positifs de votre rôle d'aidant ne vous placent pas à l'abri de certains dangers. Notre objectif aujourd'hui est d'aborder avec vous les moyens et les ressources qui vous aideront à éviter l'épuisement, la dépression, la culpabilité et autres situations porteuses de conflit.

Les aidants ne sont pas à l'abri de périodes d'essoufflement. Ces situations peuvent agir pendant un certain temps comme un stimulant et vous amener à donner le meilleur de vous-même. Par contre, si vous courez toujours après votre souffle, l'épuisement vous guette. Pour éviter d'en arriver là, essayez d'identifier les moments où vous vous sentez à bout de souffle et de voir comment vous pourriez y remédier. Par exemple, certaines tâches peuvent-elles être faites autrement ou confiées à quelqu'un d'autre? Prenez le temps de vous faire plaisir, récompensez-vous (nul besoin de dépenser beaucoup d'argent, c'est le geste qui compte!), permettez-vous des distractions et des activités qui vous font du bien. Pardonnez-vous vos impatiences et vos intolérances, partagez vos expériences difficiles avec d'autres aidants, exprimez vos émotions. Au besoin, demandez de l'aide. Vous développerez ainsi une attitude positive et reprendrez confiance en vos ressources personnelles.

Un aidant peut traverser des situations de crise. Une crise surgit lorsque vous avez l'impression de perdre le contrôle de la situation et que vous ne vous sentez plus en mesure de gérer votre quotidien. Cette désorganisation s'installe progressivement. Pour prévenir cela, faites régulièrement un bilan de la situation, réévaluez, validez vos choix, consultez des professionnels pour identifier les facteurs déclencheurs de la crise. Vous serez amené à mieux vous connaître, vous serez confronté à vos limites, mais vous respecterez vos besoins.

Parlez de vos craintes et de vos difficultés à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui n'est pas impliqué émotionnellement.

Un aidant peut aussi se sentir coupable. En effet, la perte d'autonomie de l'aidé a souvent pour effet d'augmenter vos tâches. La fatigue et l'épuisement vous guettent et parfois l'impatience vous gagne. Vous déversez le trop-plein sur quelqu'un en «situation de fragilité». Et bien sûr, en faisant cela, vous vous sentez coupable. Et vous voilà pris dans un cercle vicieux : pour éviter de vous culpabiliser, vous vous imposez d'en faire davantage, allant même jusqu'à surprotéger l'aidé. Comment interrompre ce processus? En prenant conscience des préjugés et des croyances qui nourrissent votre culpabilité. En vous répétant que vous êtes responsable de vous en premier et pour toujours. Vous ne pouvez aider l'autre si vous n'êtes pas en mesure de prendre soin de vous.

Un aidant peut se sentir déprimé. Vous vivez des situations de stress, sans doute davantage que bien des gens. Si, par exemple, les problèmes de santé de la personne que vous aidez se multiplient, la gestion du quotidien peut s'en trouver compliquée. Si vous optez pour un scénario où le blâme et la culpabilité mènent le bal, vous risquez de glisser vers la dépression. Sachez reconnaître dès qu'ils apparaissent les « cris d'alarme » tels que perte d'appétit, perte de poids, fatigue, insomnie, perte d'intérêt pour la vie, anxiété, tendance à pleurer, faible estime de soi et sentiment persistant d'impuissance, de nullité ou de culpabilité. Pour reprendre le contrôle, vous devrez, si ce n'est pas déjà fait, apprendre à connaître vos limites, cultiver votre estime de soi et communiquer vos besoins. En d'autres mots, vous devrez vous entraîner à prendre soin de vous et à vous respecter ! Et si vous éprouvez certains ou plusieurs des signes énumérés ci-dessus, il serait important que vous demandiez de l'aide, en vous adressant à votre CLSC ou à la Société de la SP.

Un aidant peut aussi avoir l'impression d'être abusé. Il est difficile d'imaginer qu'il puisse y avoir des abus dans une relation d'aide. De nombreux témoignages nous ont appris que les risques sont aussi grands de la part de la personne aidée que de celle de l'aidant. Ces abus peuvent prendre différentes formes : abus de pouvoir, abus psychologiques ou physiques. Les abus de pouvoir se manifestent sous forme de contrôle. La volonté de contrôler l'autre a pour seul effet d'infantiliser la personne et de saboter l'atmosphère dans la maison. Pour éviter de telles situations, l'aidé comme l'aidant doivent poser des limites respectueuses et être clairs dans leurs demandes. Cette façon d'agir contribuera à établir une relation de confiance. Quant aux abus psychologiques, ils s'installent au fil des jours : la routine, l'ennui, des reproches déguisés ternissent la relation entre l'aidant et l'aidé. Ils se manifestent sous forme de menace, de chantage, d'abandon et de dévalorisation.

Pour contrer ces situations, la personne victime de l'abus doit en parler avec quelqu'un de l'extérieur. Les abus physiques, quant à eux, sont un reflet d'un désir de domination : fatigue, exigences de part et d'autre peuvent amener une personne, aidante ou aidée, à poser des gestes inadéquats tels que des gestes à caractère violent. Pour mettre fin à l'abus, la personne qui le subit doit prendre une distance et demander de l'aide.

En plus des ressources du milieu, misez sur vos ressources personnelles, développez certaines habiletés, ayez confiance en vous, adaptez-vous au changement et favorisez une saine communication interpersonnelle. Comment développer ces habiletés ? En devenant responsable de votre santé et de vos droits. En étant bien outillé, vous éviterez les pièges suivants : prendre sur votre dos tous les problèmes de l'aidé, vous identifier à l'autre dans ses émotions, dans ses intérêts et ses désirs, parler en fonction des besoins de l'autre au lieu des vôtres, ne tenir compte que du rythme et des choix de l'autre. Devenir aidant entraîne inévitablement des changements dans votre vie personnelle, dans vos relations familiales et sociales. Pour bien vous adapter aux changements qui sont nécessaires, vous devez les reconnaître au lieu de les ignorer. Créez-vous un réseau qui comprendra vous-même, l'aidé, les membres de votre entourage

et d'autres ressources du milieu. Pour améliorer votre gestion du quotidien, pensez à des moyens d'alléger vos tâches. Déléguez. Préservez le nécessaire équilibre entre votre qualité de vie et les besoins grandissants de la personne aidée.

Dans toute 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 sagement. Savoir communiquer, c'est savoir partager un sentiment, un désir, un souhait. C'est s'exprimer et écouter. 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.

Certaines ressources peuvent vous venir en aide. Vous pouvez vous adresser au CLSC de votre quartier pour obtenir du soutien à domicile, de l'aide domestique, du répit-gardiennage et du soutien psychosocial. Différents organismes communautaires et d'action bénévole offrent des services de traiteurs, de popote mobile et d'accompagnement. La Société de la SP met à votre disposition de la documentation, du soutien (groupes d'entraide, écoute téléphonique et soutien psychologique) et des conférences. N'oubliez pas que votre famille, vos amis et votre entourage peuvent également mettre l'épaule à la roue.

Gardez en tête que vous n'êtes pas seul. Et qu'un aidant heureux croit à ses possibilités, à sa capacité d'aimer, à sa liberté de dire non et à sa capacité d'adaptation.