

BIENVENUE À TOUS LES PROCHES AIDANTS! COMMENT ALLEZ-VOUS AUJOURD'HUI?

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

Pourquoi s'interroger sur votre rôle d'aidant, nous direz-vous, quand vous voulez tout simplement prodiguer des soins à une personne que vous aimez? Vous nous direz aussi peut-être qu'il est tout naturel de voir au bien-être des gens qu'on aime. C'est la vie, avec ses hauts et ses bas, ajouterez-vous! Permettez-nous tout de même de pousser avec vous la réflexion un peu plus loin.

À la Société de la SP, nous croyons qu'exercer le rôle de proche aidant, c'est beaucoup plus que la vie avec ses hauts et ses bas, et que ce n'est pas si naturel que cela. Nous savons que votre rôle d'aidant est un travail exigeant, non rémunéré et malgré tout de grande valeur, qui a un impact aux plans physique, émotionnel et social, et ce, autant pour vous que pour la personne à qui vous prêtez assistance.

Votre motivation à aider cette personne a débuté spontanément par amour ou par amitié, à la suite de son diagnostic de SP. Vous voulez l'aider à surmonter les défis quotidiens qu'elle doit relever. Vous retrouvez vos manches et vous foncez. Naturellement, vos responsabilités d'aidant varient selon les besoins, l'étendue et la forme d'aide requise.

Dans l'entourage de cette personne que vous aidez, vous occupez donc une place stratégique. Vous devenez les partenaires, elle et vous, des professionnels du réseau de la santé. À ce titre, la reconnaissance de votre statut de proche aidant commence par votre prise de conscience quant à l'importance de votre rôle et des répercussions qu'il entraîne pour vous dans les différentes sphères de votre vie.

Le rôle d'aidant n'est pas statique. Il est en mouvement continu et il fluctue au rythme de l'évolution de la SP. Vous devez vous y préparer car vous aurez à composer avec vos activités personnelles, vos responsabilités et les préoccupations rattachées à votre rôle d'aidant.

Que recherchez-vous dans la vie exactement? Il y a sans doute autant de proches aidants que de réponses à cette question. La plupart des êtres humains aspirent au bonheur pour eux et pour leurs proches. Mais le bonheur se présente sous différentes formes et varie selon les aspirations de chacun. À la Société de la SP, nous souhaitons que vous soyez un proche aidant heureux, c'est-à-dire que nous voulons vous soutenir, vous Claire, Diane, Robert et les autres, dans vos efforts pour parvenir à maintenir un équilibre entre vos activités personnelles et vos responsabilités et préoccupations d'aidant.

Pour cultiver votre bonheur :

- Décidez de prendre votre vie en main. Ne laissez pas la SP prendre toute la place, tout le temps. Vous devez décider consciemment d'être un proche aidant. Vous devez vous libérer de l'impression d'être une victime.

- Soyez fier de vous, croyez en votre valeur et aimez-vous vous-même. Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. C'est un droit. N'oubliez pas que votre bonne santé est le plus beau cadeau que vous puissiez offrir à l'être cher dont vous vous occupez, ainsi qu'à vous-même.

- Recherchez l'aide des autres, acceptez-la et exigez-la parfois. N'ayez pas honte de demander de l'aide. Le rôle d'aidant, en particulier lorsqu'il devient très exigeant, ne peut être assumé par une seule personne. Demander de l'aide est un signe de force et de reconnaissance de vos capacités et de vos limites.

- Déclarez ouvertement votre position. Défendez vos droits en tant que proche aidant et en tant que citoyen. Soyez fier de votre rôle et voyez à ce qu'on le reconnaisse à sa juste valeur.

Au tout début du présent article, nous vous posions quelques questions. Êtes-vous en mesure d'y répondre? Êtes-vous satisfait(e) de vos réponses? Si vous n'avez pas pu répondre de façon satisfaisante à l'une ou l'autre de ces questions, nous vous invitons à prendre le temps de faire un bilan de votre situation personnelle pour vous aider à avoir une vision globale de votre santé et de votre qualité de vie, en tenant compte des aspects émotionnel, physique, spirituel et social de votre vie.

En tenant compte des plans physique, psychologique, spirituel et social, énumérez :

- Les activités ou moyens actuels de prendre soin de vous;
- Les activités que vous voulez continuer à faire parce qu'elles contribuent à vous maintenir en santé et à vous assurer une bonne qualité de vie;
- Les démarches que vous comptez entreprendre pour mieux prendre soin de vous;
- Les activités que vous aimeriez cesser de faire, par exemple, des tâches que vous pourriez déléguer ou qui ne sont pas nécessaires, et qui contribuent à augmenter votre tâche et votre stress;
- Les moyens que vous pourriez prendre pour surmonter les difficultés et les barrières qui vous empêchent de maintenir un équilibre entre vos activités personnelles, vos responsabilités et les préoccupations d'aidant.