## aidons les nôtres



Que reste-t-il de ce que nous partagions ?

#### **Description**

Dans une enquête nationale réalisée par lâ??Association Française des Aidants en 2013, 43 % des proches aidants interrogés déclaraient que lâ??évolution de la relation au proche accompagné était la plus grande difficulté quâ??ils rencontraient.

#### La maladie ou le handicap, une expÃ@rience tout sauf anodine

Faire lâ??expérience de la maladie ou du handicap est une expérience significative qui peut bouleverser le rapport à la vie, aux priorités, à ce qui est essentiel. La maladie et le handicap ont aussi souvent leur lot deâ? douleurs, deâ? souffrances, â? dâ??incertitudesâ? etâ? dâ??inquiétudes, difficiles à vivre et gérer au quotidien pour les personnes touchées. Certaines maladies ou handicaps peuvent en outre altérer les comportements, les raisonnements, les réactions, le rapport au monde ou le mode de communication. â? Dans ces situations, peut naître pour les proches aidants le sentiment douloureux de ne plus reconnaître leur proche.

## Un quotidien reconsidéré par le rÃ′le de proche aidant

**Ã?tre proche aidan**tâ? amà ne à réaliser de nouvelles tâches, à poser de nouveaux gestes, à endosser parfois de nouvelles responsabilités. Certaines sont trà s pratico-pratiquesâ? â? aider la personne dans les gestes de la vie quotidienne, gérer les papiers, entretenir le cadre de vie, coordonner les différents intervenants, etc.

Dâ??autres sont moins visibles mais tout aussi prenantesâ?¯: ótre présent en cas de problème, apporter un soutien moral, maintenir une vigilance pour sâ??assurer que tout se passe bien, etc. Tout cela combiné peut représenter un volume dâ??heures conséquent au quotidien et laisser peu de place aux temps libres, aux pauses, aux loisirs, â?¦

### Le lien initial au proche accompagné

Ã?tre proche aidant, câ??est dâ??abord et avant tout Ãatre un procheâ?: un conjoint, un enfant, un parent, un frÃre, un ami, etc. Or, au quotidien, lâ??aide finit parfois par prendre le devant de la scÃre. Au point que

# aidons les nôtres

certains proches aidants ontâ? le sentiment dâ??  $\tilde{A}$  atre devenus des aides-soignants, des infirmiers, des kin $\tilde{A}$  s, des travailleurs sociaux. Certains le vivent mal, ayant <u>leâ? sentiment de subir un r $\tilde{A}$  leâ? qui ne leur convient pas et qui ab $\tilde{A}$  me la relation. Dâ?? autres sâ?? y investissent corps et  $\tilde{A}$  me au risque de que ce soit les personnes malades elles-m $\tilde{A}$  mes qui ne les reconnaissent plus et regrettent le temps  $\tilde{O}$  ils avaient une  $\tilde{A}$  pouse et non une infirmi $\tilde{A}$  re, un fils et non un gestionnaire de biens, un ami et non un g $\tilde{A}$  n chef.</u>

### Lâ??équilibre des rôles

Lâ??équilibre entre le rà le de proche et le rà le dâ??aidantâ?  $^-$ nâ??est pas toujours évident à trouver, tant le quotidien peut à trouver et imprévisible. Néanmoins, continuer de nourrir le lien initial au proche que lâ??on accompagne est essentiel pour ne pas brouiller les relations. Dans cette démarche, plusieurs pistes peuvent à tre envisagées.

- La premià re dâ??entre elles est de prendre le temps dâ??y réfléchirâ? comment notre relation évolue-t-elleâ?? Quâ??est-ce qui a changéâ?? Quâ??est-ce que nous ne partageons plus comme avantâ?? Attention, les réponses à ces questions ne sont pas forcément négativesâ?! Ce qui est partagé peut désormais à tre différent, mais tout aussi riche et précieux.
- Dans la mesure du possible, il est important dâ??en parler avec le proche accompagné. Evoquer chacun son ressenti, ses regrets sâ??il y en a, ses aspirations pour réfléchir ensemble à la maniÃ"re de restaurer le lien. Quelques réglages quotidiens suffisent parfois, dans la maniÃ"re dont on se positionne, dont on communique, dont on veut organiser les choses en pensant bien faire.
- Dâ??une manière générale, un point de vigilance consiste à ne pas confondre le rôle de proche et celui de professionnel de lâ??aide et des soins. Il est souhaitable que les gestes et les tâches qui nécessitent une compétence professionnelle soient autant que possible réalisés par des personnes dont câ??est le métier.
- Lorsque la communication avec le proche est altérée du fait de la maladie ou du handicap, bénéficier des compétences de professionnels peut permettre dâ??identifier dâ??autres formes de communication. Des formations sont parfois proposées aux proches en ce sens. Vous pouvez vous renseigner auprÃ"sâ? des associations par pathologies.
- Réaménager des temps de partage en dehors du quotidien constitue aussi une démarche importante. Pour cela, unâ? ergothérapeuteâ? peut par exemple étudier avec vous comment adapter les activités que vous réalisiez avec votre proche. Pour être mis en lien avec un ergothérapeute, vous pouvez contacter le service dâ??action sociale de votre caisse de retraite complémentaire.
- Vous pouvez également envisager de participer à des loisirs ou à des séjours adaptés à la maladie ou au handicap. Pour en savoir plus, vous pouvez vous renseignerâ?<sup>-</sup>:
  â? â? â? â? â? â? â? â?? aâ? a?? auprà s des associations par pathologies qui en proposent régulià rement â? â? â? â? â? â? â? aê? aê? aê? aê? aevrà desâ? Villages Vacances Répit Familleâ?
- Enfin, sâ??offrir du temps libre chacun de son cÃ'té peut aussi Ãatre une bonne façon de mieux se retrouver ensuiteâ? Ces temps de répit redonnent bien souvent du souffle à la relationâ? Pour connaître les solutions de répit existant prÃ's de chez vous, vous pouvez vous rapprocher du Centre Local dâ??Information et de Coordination ou du service autonomie de votre Conseil Départemental. Pour trouver les coordonnées dâ??un point dâ??information prÃ's de chez vousâ? â? https://www.pour-lespersonnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information

date créée

17 décembre 2018