aidons les nôtres



Répercussions émotionnelles du rà le de lâ??aidant : urgence !

Description

Lâ??exercice de lâ??aidance requiert, entre autres, dévouement, patience et courage. Sâ??il apporte beaucoup humainement, il nâ??est pas exempt de difficultés. Il est bien connu quâ??elles peuvent perturber lâ??équilibre physique, psychique et social de lâ??aidant.

La proximité et la présence quotidienne auprÃ"s dâ??un proche peuvent avoir des **conséquences** émotionnelles moins connues, mais tout aussi délétÃ"res voire **trÃ"s graves**. Ces troubles sont fréquents chez les acteurs de la relation dâ??aide (soignants, psychologues des traumatismesâ?!) et le $\underline{\text{bin}}$ $\underline{\text{me}}$ aidant/aidé nâ??y $\underline{\text{A}}$ $\underline{\text{O}}$ chappe pas.

 \tilde{A} ?motion : \tilde{A} ©tat affectif qui se met en mouvement autour de soi, en soi, entre soi. Joie, $col\tilde{A}$ "re, $stup\tilde{A}$ ©faction, peine, peur, $s\tilde{A}$ ©r \tilde{A} ©nit \tilde{A} © en sont des exemples et peuvent se $d\tilde{A}$ ©cliner et se manifester en diverses intensit \tilde{A} ©s.

La contagion $\tilde{\mathbf{A}}$ ©motionnelle est le transfert des $\tilde{\mathbf{A}}$ ©motions dâ??une personne vers une autre. Lâ??aid $\tilde{\mathbf{A}}$ © est la personne $\tilde{\mathbf{A}}$ ©mettrice dâ?? $\tilde{\mathbf{A}}$ ©motions, lâ??aidant, la personne $\tilde{\mathbf{A}}$ ©ceptrice qui les $\hat{\mathbf{A}}$ « attrape $\hat{\mathbf{A}}$ » comme une maladie contagieuse. Malheureusement, col $\tilde{\mathbf{A}}$ "re, d $\tilde{\mathbf{A}}$ ©sespoir, angoisses, peurs sont plus en cause que les $\tilde{\mathbf{A}}$ 0motions positives, dâ??autant plus que lâ??aidant est fragile, fatigu $\tilde{\mathbf{A}}$ 0 et que les $\tilde{\mathbf{A}}$ 0motions exprim $\tilde{\mathbf{A}}$ 0es sont intenses. Leur mise $\tilde{\mathbf{A}}$ distance, donc leur gestion, nâ??est plus possible : aid $\tilde{\mathbf{A}}$ 0 d $\tilde{\mathbf{A}}$ 0sesp $\tilde{\mathbf{A}}$ 0r $\tilde{\mathbf{A}}$ 0, aid $\tilde{\mathbf{A}}$ 0 col $\tilde{\mathbf{A}}$ 0rique, aidant col $\tilde{\mathbf{A}}$ 0rique $\tilde{\mathbf{A}}$ 1?

Câ??est seulement au moment de la disparition de lâ?? \tilde{A} ©motion transmise que lâ??aidant arr \tilde{A} atera de \hat{A} « se mettre \tilde{A} la place \hat{A} » de lâ??autre et pourra \tilde{A} atre soulag \tilde{A} ©. Mais cette situation peut devenir chronique et rendre la vie quotidienne insupportable.

Quand la fatigue et lâ??usure prennent le dessus

Lâ??usure de compassion ou fatigue dâ??empathie est \hat{A} « $li\tilde{A}$ ©e \tilde{A} des $pr\tilde{A}$ ©occupations excessives et permanentes, une tendance \tilde{A} se mettre totalement \tilde{A} la place de la??autre, \tilde{A} un d \tilde{A} Osir profond da??aider quitte \tilde{A} sa??oublier. Ca??est une usure qui sa??installe de a0 lente et graduelle et qui se produit lorsque la personne qui aide a0.2est plus capable de se ressourcer et de retrouver son \tilde{A} Onergie a0.2est plus capable de se ressourcer et de retrouver son a0.2est plus capable de se ressourcer et de retrouver et de re

aidons les nôtres

Elle se manifeste par :

- un intense découragement, un sentiment dâ??impuissance;
- un épuisement et une lenteur à effectuer les tâches, Ã sâ??organiser au quotidien ;
- une inquiétude permanente;
- un sentiment de détachement vis-Ã -vis de son proche jusquâ??Ã vouloir lâ??oublier ;
- une \tilde{A} \otimes motivit \tilde{A} \otimes forte au d \tilde{A} \otimes but puis \tilde{A} \otimes mouss \tilde{A} \otimes e avec un comportement \hat{A} « zombie \hat{A} » ;
- un besoin de sâ??isoler, ne plus partager, un désir de fuite.

Cette démobilisation vécue comme une douleur terrible peut parfois conduire à se laisser mourir.

Le traumatisme dâ??appropriation est exceptionnel. Il se produit lorsque lâ??aidé a vécu un \tilde{A} ©vénement trÃ"s grave que lâ??aidant va vivre totalement psychiquement et \tilde{A} ©motionnellement jusquâ?? \tilde{A} en ressentir le vécu physiquement (manifestations de terreur, de tremblements de froid, de faim suite \tilde{A} la fugue du proche avec \tilde{A} ©garement dans un froid glacial).

Quelques axes simples et efficaces pour sâ??en sortir

Où et avec qui?

Toutes les associations dâ??aidants proposant une \tilde{A} ©coute, forums \hat{A} « Aidons les n \tilde{A} 'tres \hat{A} », psychologues de la relation dâ??aideâ?

Quoi faire?

- Identifier le trouble et le différencier dâ??un état dépressif;
- Ã?tre aidé(e) à modérer la fusion entre soi et lâ??autre : la personne dont on sâ??occupe nâ??est pas soi-même ;
- Trouver un ou deux moments de diversion hebdomadaires, rien que pour soi : promenade, esth \tilde{A} ©tique, gourmandise, activit \tilde{A} © artistique, activit \tilde{A} © corporelle \hat{a} ?
- Apprendre à détendre son stress intérieur par des techniques de respiration (2) (3).

Si le partage des émotions est une caractéristique de toute vie en société, elles peuvent submerger, envahir et anéantir le proche aidant, lâ??empÃachant dâ??exercer son rà le auprà s de son aidé.

A lire aussi:

- Je suis aidant : comment lâcher prise ?
- Aidants : apprendre à lâcher prise

date créée

2023/11/20