

Voilà plus d'un an maintenant que chacun vit au rythme des périodes de confinement, des difficultés de déplacement, des couvre-feux... Toutes ces restrictions, ces interdits ont chamboulé la vie des proches dépendants bien sûr mais aussi celle des aidants familiaux qui se sont retrouvés empêchés d'apporter leur aide et leur affection à leur proche. Qu'en est-il de la relation aidant-aidé d'hier et d'aujourd'hui ?

Prendre soin d'un proche dépendant et assurer tout ou partie des actes de la vie quotidienne demande entre autres du temps, de la disponibilité et de l'organisation. Avec la Covid-19, tout est devenu plus complexe pour les aidants, plus anxiogène aussi, d'autant plus lorsqu'ils ne vivent pas à proximité de leur proche.

Lorsqu'on ne peut plus voir son proche qui se retrouve isolé, comment ne pas s'inquiéter ? Comment être sûr(e) qu'il ne manque de rien ? Comment s'assurer que les professionnel(le)s s'en occupent bien ? Que les gestes barrières sont bien respectés ?... Beaucoup d'aidants ont dû se résoudre à déléguer malgré eux leur rôle aux professionnel(le)s du domicile ou à des EHPAD.

Cette situation, qui perdure malheureusement, a généré ou renforcé chez beaucoup d'entre eux **de l'inquiétude et du stress**. Certains se sentent **impuissants** face à ces restrictions, aux barrières imposées et à l'incertitude du lendemain. Ils doivent « jongler » avec leur vie personnelle et professionnelle, faire avec les contraintes qui leur sont imposées.

Cette situation a aussi bouleversé **la vie de nos proches** : des visites et des sorties suspendues, des activités extérieures interrompues et la fermeture des lieux d'accueil ont renforcé le sentiment de **solitude et d'isolement**.

Que dire à son proche quand vous sentez qu'il ne va pas bien, qu'il s'ennuie, qu'il se sent abandonné, qu'il déprime ? Comment lui expliquer que vous ne pouvez pas venir comme vous le souhaiteriez ? C'est d'autant plus difficile lorsque la personne n'est plus en capacité de comprendre ce qui se passe.

On l'a vu avec les personnes qui vivent en établissement et qui, du jour au lendemain, se sont retrouvées isolées dans leur chambre. Il en est de même pour celles qui vivent à leur domicile et qui n'ont pour seules visites que les professionnel(le)s. Et que dire des aidants qui vivent avec leur parent, leur conjoint... et pour qui le sentiment de **solitude et d'isolement social et familial** s'est aussi renforcé. C'est d'autant plus difficile lorsque la vie est rythmée par les gestes barrières et la peur de transmettre le virus à son proche, déjà fragilisé.

Alors quelles solutions envisager pour prendre soin de son proche malgré tout ?

Dans certaines situations, et malgré la peur de transmettre le virus à son proche, les aidants ont pu faire appel à des solutions et des aides existantes :

- Pour les aidants salariés, la possibilité de demander un **congé proche aidant rémunéré** ou simplement de **poser des jours de congé**,
- Pour tous les aidants, sous certaines conditions, faire une demande d'**allocation journalière proche aidant** (AJPA) à la CAF ou la MSA.

Mais malheureusement, ces solutions ne peuvent être que temporaires et le virus lui, est toujours là !