



Je suis aidant : comment lâcher prise ?

## Description

Dans la relation aidant-aidé, les aidants ont tendance à investir leur rôle avec l'idée qu'ils pourront tout prendre en charge. Ils n'imaginent pas a priori les implications que cette situation peut engendrer en termes d'investissement personnel et de sacrifices. En effet, prendre en charge tout ou partie du quotidien d'une personne dépendante ne va pas de soi. D'où l'importance de s'interroger sur ses limites et d'apprendre à lâcher prise.

Le Larousse définit le **lâcher-prise** comme « un moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise ». Lâcher prise, c'est abandonner l'idée que l'on peut tout gérer, tout contrôler. C'est accepter ses limites. Pour cela, l'aidant doit commencer par s'interroger sur les tâches essentielles indispensables au maintien de son bien-être et de celui de la personne aidée. Il doit ensuite faire [le constat qu'il ne peut pas tout faire](#), tout gérer et que, comme tout un chacun, il a ses limites. Il doit se départir de l'idée qu'il est le seul à savoir et à pouvoir !

## Accepter en tant qu'aidant de ne pas tout assumer seul

Le **lâcher-prise** est essentiel pour garder un **équilibre tant émotionnel que physique et psychologique**. Lorsque l'incapacité de la personne aidée dépasse les capacités de l'aidant à prendre soin de son proche, ou encore quand la maladie affecte de façon trop importante la vie de l'aidant, il faut que ce dernier lâche prise et passe à une autre étape. [Demander de l'aide](#) à son entourage ou à des professionnels peut alors s'avérer nécessaire, voire indispensable.

Mais demander de l'aide est souvent perçu par les aidants comme une forme de faiblesse, d'incapacité ou encore de démission. Ne s'agit-il pas en réalité d'une maîtrise de la situation, une manière de signifier ses limites en s'adressant aux personnes compétentes, afin d'offrir **le meilleur accompagnement possible à la personne aidée** ?

## Demander de l'aide, ça s'apprend

Solliciter l'aide des autres n'est pas inné et les freins sont nombreux : « il n'y a pas de raison que je n'y arrive pas », « je le connais et je sais de quoi il a besoin » ou encore « c'est à moi de le faire »... Pour nombre d'aidants, il

faut du temps, car cela les renvoie à leurs propres croyances et à leurs valeurs. Certains ont besoin de se confronter à leur peur de déranger et du « qu'en dira-t-on ».

Aujourd'hui, via, notamment, les institutions telles que les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) et les associations spécialisées, les offres de répit et de soutien proposées aux proches aidants sont nombreuses. Encore faut-il que ces derniers y aient recours. Car, comment recevoir de l'aide si l'on ne demande pas ? [Lâcher prise](#), c'est se départir de tous ces freins et de toutes ces entraves, pour son propre équilibre et celui de son proche.

**S'engager dans un processus de lâcher-prise**, c'est se poser ces 3 questions :

- Qu'est-ce qui m'empêche de lâcher prise ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à lâcher prise ?
- Qu'est-ce que je peux faire pour lâcher prise ?

**date créée**

12 novembre 2013