



S'occuper d'un proche dépendant peut devenir une tâche exténuante. Pris entre de multiples contraintes, l'aidant familial en est parfois amené à négliger ses propres besoins, sa propre vie, voire à se mettre en danger. Même si le bon sens est de savoir se ménager au risque, sinon, de s'effondrer et de ne plus être d'un grand secours pour son proche, [prendre soin de soi](#) dans de telles circonstances paraît souvent plus facile à dire qu'à faire.

La question des aidants familiaux est devenue un véritable enjeu de santé publique. Désarroi et [souffrance psychologique](#) sont le quotidien de beaucoup d'entre eux qui plus est, parfois encore en activité sur le plan professionnel, ou bien commencent eux-mêmes à prendre de l'âge : un bon tiers est constitué désormais de personnes de 60 ans ou plus qui aident leurs parents, lesquels sont souvent des nonagénaires, voire des centenaires.

Les conséquences du statut d'aidant

Les difficultés rencontrées par les aidants familiaux sont liées à deux problématiques, à savoir leurs conditions de vie difficiles génératrices de stress ainsi que la tendance qu'ils ont à négliger leur propre santé, prenant davantage soin de leur proche que d'eux-mêmes. Les aidants ont en effet tendance à minimiser [leur souffrance](#) : ils considèrent qu'elle est secondaire par rapport à celle de la personne qu'ils aident, bien qu'elle soit justifiée par ce qu'ils font quotidiennement. De plus, ils sont parfois l'objet de critiques de la part des autres membres de la famille. Il leur est alors reproché de faire trop, trop peu ou mal.

Certaines personnes se trouvent par ailleurs prises au piège de leur propre problématique. Ainsi n'est-il pas rare de voir, dans une fratrie, l'enfant qui a été le moins bien traité par ses parents s'occuper d'eux en fin de vie dans la recherche de la réparation d'un amour frustré. La **relation aidant-aidé** est ainsi souvent marquée par l'ambivalence de sentiments mêlés de culpabilité et d'agressivité.

Si certains font le choix d'assumer ce rôle par des aspects gratifiants, d'autres se le voient imposé. Face à un proche dont l'autonomie diminue progressivement, ils se trouvent confrontés à une charge de travail de plus en plus importante. Leur vie sociale, professionnelle et familiale s'en trouve d'autant plus impactée. Les conséquences se font ressentir à la fois sur le plan de la santé physique et psychologique : isolement social, fatigue, troubles cardio-vasculaires, hypertension, dépression, prise de poids...



Il est important de savoir se protéger et s'imposer un droit au répit

L'oubli de soi offre quelques bénéfices secondaires en permettant, par l'immersion dans les activités contingentes, de ne pas se projeter dans un avenir souvent incertain et source d'angoisse. Cette stratégie, plus ou moins consciente, risque de mener à un **repli sur soi psychologique et social**. La peur n'évitant pas le danger, il convient de ne pas se laisser happer par la situation et de faire notre possible pour prendre un peu de répit, nécessaire pour respirer et optimiser les ressources dont nous disposons. Pour cela, il est important de considérer que de s'occuper de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité car, en dernier lieu, si nous ne sommes plus en état, qui pourra s'occuper de notre proche ?

Le premier point est de [ne pas rester seul\(e\)](#) à porter ses difficultés. Ce qui peut nous retenir, c'est principalement la peur d'envisager le futur et la culpabilité. Cependant, nous avons besoin d'être rassuré(e)s et aidé(e)s : rassuré(e)s sur le fait que l'on fait du mieux que l'on peut et aidé(e)s à alléger la charge qui pèse sur nos épaules. Le plus simple, dans un premier temps, est de pouvoir se rapprocher de personnes de confiance, famille ou amis, et de s'ouvrir auprès d'elles de nos difficultés. Attention cependant à ne pas épuiser l'entourage en ne leur parlant que de nos problèmes !

Bien souvent, face à une situation traumatisante, nous avons l'impression que l'autre ne peut pas nous comprendre puisqu'il ne vit pas ce que nous vivons. **Les groupes de parole** offrent à cet égard une alternative intéressante puisqu'ils nous permettent de rencontrer des personnes confrontées aux mêmes épreuves. Dans cette mesure, ils offrent la possibilité de mettre en commun les expériences de chacun, de se rendre compte que ce que nous vivons n'est pas unique, ce qui a quelque chose de rassurant. Ils sont également l'occasion de comparer les solutions trouvées face à tel ou tel aspect du problème.

Ensuite, il faut **réapprendre à penser à long terme** : il ne s'agit pas de tenir au jour le jour jusqu'au moment où on n'en pourra plus mais de considérer la situation dans la durée. Et pour durer, il faut s'autoriser un droit, celui du répit, c'est-à-dire se permettre des moments de détente, des promenades, des sorties... en gardant à l'esprit que de notre bien-être dépendra aussi celui de l'aidé.

Pour se donner le moyen d'avoir des [moments de répit](#), il ne faut pas hésiter à demander également de l'aide aux professionnels. Votre médecin généraliste, une assistante sociale peuvent vous donner des informations sur les aides dont vous pourriez bénéficier afin de soulager votre travail et trouver des relais pour vous permettre de souffler un peu.



Enfin, si vous avez le sentiment de perdre pied, une aide psychologique peut être envisagée.