

Synthèse de la conférence sur « le défi d'être proche aidant »

Monsieur Robert Simard, travailleur social au Centre de santé et des services sociaux Québec nord, donnait, le 5 avril 2011, une conférence sur « le défi d'être proche aidant ». Monsieur Simard est responsable, au sein de son établissement, de groupes de soutien aux proches aidants depuis environ 15 ans. Monsieur Simard est également coordonnateur de la politique portant sur la maltraitance faite aux aînés.

Monsieur Simard précise, d'entrée de jeu, que les besoins d'aide sont en augmentation depuis quelques années en raison, notamment, du vieillissement de la population. Les aidants, il faut le souligner, sont, pour la très grande majorité, soit environ 80 %, des femmes.

Les volets de l'aide

Quand on pense à l'aide à fournir à des personnes en besoin, deux dimensions sont à prendre en considération, soit, d'une part, les tâches concrètes à effectuer, quelles qu'elles soient, ce qui représente un volet objectif de la situation et, d'autre part, les émotions suscitées par la situation et la gestion de celles-ci, c'est là le volet subjectif de la relation aidant – aidé. Un aidant est par conséquent sollicité aussi bien physiquement que émotionnellement. Il s'agit d'une situation inhabituelle, propice à l'épuisement.

Les raisons de procurer de l'aide

Les raisons pour aider un proche, membre de la famille ou ami, sont nombreuses. Cela peut être, par exemple, en raison de liens affectifs, de l'inadéquation des ressources institutionnelles, du sentiment d'obligation ou de devoir, de la pression de la personne en besoin d'aide, de la non disponibilité des autres membres de la famille, du besoin d'aider.

L'aide

Être aidant représente une charge importante pour la personne qui l'assume. C'est dans cette perspective que monsieur Simard rappelle une responsabilité importante de l'aidant « principal », soit celle de mobiliser les autres membres de la famille afin de ne pas se voir obligé de prendre en charge soi-même tous les aspects de la vie de la personne aidée. S'informer sur la maladie de la personne aidée facilite la tâche de l'aidant en l'éclairant sur les étapes de la maladie et, par conséquent, sur les besoins actuels et à venir de la personne aidée. Il s'agit d'une des premières choses à entreprendre.

Des précautions à prendre dans un rôle d'aidant

L'aidant doit par conséquent bien connaître ses limites personnelles au regard de cette responsabilité. Il doit aussi les communiquer explicitement tant aux autres membres de la famille qu'aux intervenants; cette information permet d'adapter les services offerts par les ressources institutionnelles et de répartir la responsabilité de l'aide parmi les proches de la personne aidée en fonction de leurs compétences respectives. L'aidant ne peut être vu comme la seule personne en mesure de répondre aux besoins de la personne aidée.

Comme la période d'aide à une personne âgée peut se dérouler pendant plusieurs années, il apparaît essentiel que l'aidant prenne garde à l'épuisement. L'aidant doit continuer à penser à lui, respecter ses limites et les faire connaître clairement, ce qui signifie, par exemple, être capable de lâcher prise sur certaines choses et, pour plusieurs, apprendre à déléguer.

L'aidant doit être en accord avec lui-même, il doit apprendre à dire oui, à dire non, à dire peut-être quand il le faut, à qui il le faut.

L'aidant doit aussi avoir des attentes réalistes envers l'aidé, la reconnaissance de cette dernière n'étant pas toujours présente. Enfin, l'aidant ne doit pas hésiter, selon monsieur Simard, à se faire plaisir, à combler certains besoins importants pour lui, c'est une bonne façon d'aller chercher une énergie nécessaire à l'accomplissement de son rôle; l'épuisement provenant souvent de besoins non comblés.

Une entente à revoir quand c'est nécessaire

Monsieur Simard rappelle également qu'il faut se permettre de revoir certaines ententes quand la situation de l'aidé a changé, quand son état de santé s'est détérioré. Enfin, il ne faut pas éliminer l'hébergement qui, en dernière analyse, fait partie des solutions. L'hébergement de l'aidé ne signifie pas la fin de l'aide, mais le rôle de l'aidant change.

Nicole Moreau

2011-04-06