



Comment toucher un aidant ?

En tant que professionnel ou ami, vous avez la volonté d'accompagner, d'apporter votre soutien à un aidant dans le besoin. Cependant, vous ne savez pas comment aborder ce sujet sensible qu'est sa situation d'aidant. Cette fiche vous donnera quelques clés sur les mots et gestes simples que vous pouvez utiliser :

1- ÉCOUTER ET ENTENDRE

- Le faire parler de son proche

« Il arrive encore à marcher ? Il ne souffre pas trop ? ... »

- Le faire parler de lui

« Et toi, comment tu te sens ? Ça ne doit pas être facile tous les jours. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi ? »

- L'aider à réaliser qu'il est un aidant

« Est-ce que tu t'occupes souvent de ton proche ? Qu'est-ce que tu fais pour lui ? »

Donner des exemples concrets: Le ménage, les courses, le transport, les soins, etc.

- Écouter sa souffrance et ses difficultés sans jugement

« Tu as le droit d'être à bout et d'avoir de mauvaises pensées. Les pensées ne sont pas des faits. Tu peux me dire ce que tu as sur le coeur, je ne te jugerai pas.

Nous faisons tous des erreurs. Considère-les plutôt comme des enseignements. »

2- SOUTENIR ET AIDER

- Le rassurer face à sa culpabilité

« C'est humain d'avoir besoin de souffler.

Ce n'est pas en faisant toujours plus que tu te délivreras de ta culpabilité.

On peut très bien aimé quelqu'un et être en colère ou en avoir marre de lui.

Personne ne peut supporter une telle situation sans être soutenu. »

- L'aider à poser ses propres limites

« Tes besoins ne sont pas des caprices. Tes besoins sont aussi légitimes que les siens. Ce n'est pas parce qu'on est âgé que nos besoins sont plus importants ou prioritaires. »

Vous pouvez lui proposer de discuter ensemble de ses limites. Par exemple, s'avouer que l'on n'est pas à l'aise de s'occuper de la toilette intime de l'autre.

- Si possible, lui proposer une aide concrète qui vous convienne à tous les deux
« Qu'est ce que je pourrais faire pour te soulager, t'aider concrètement? Par exemple: faire les courses, assurer les trajets, aller chercher les médicaments, chercher les ressources qui existent. »

N.B: Il est important de respecter le besoin de l'aidant et de ne pas s'identifier à lui. L'aide qu'il vous demande vous semblera peut-être surprenante mais le plus important c'est de le soulager.

3- ACCOMPAGNER ET ORIENTER

- L'amener à envisager un changement : donner une notion de choix
« Tu n'as peut-être pas le choix d'être aidant. Mais tu peux choisir d'être un aidant épuisé, ou un aidant qui utilise les ressources disponibles pour rester en bonne santé. »

- Comprendre la maladie de son proche
« Avez-vous déjà rencontré un professionnel pour vous expliquer la maladie et les effets qu'elle peut avoir sur le comportement? »

- L'amener à communiquer avec son proche malade
« Avez-vous déjà discuté ensemble de ce que vous voulez tous les deux? De vos limites? De l'impact de la maladie sur vos vies? Sur l'avenir? »

- Envisager ensemble si des personnes dans son entourage pourraient l'aider, même ponctuellement (famille, amis, voisin, structure d'accueil temporaire...)
« Tu n'es pas le seul à pouvoir t'occuper de lui. Demander de l'aide, ce n'est pas démissionner. C'est maîtriser la situation. Se faire entourer ce n'est pas être faible. »

- Parler des différentes ressources qui existent pour l'aider dans son quotidien: CLIC, associations de soins et d'aides à domicile, les associations de maladie spécifiques (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque, etc.)
- Parler des associations de soutien aux aidants: la ligne d'écoute, de soutien et d'information Avec nos proches, les Maisons des aidants, les cafés des aidants, etc.

4- OBSERVER ET PRÉVENIR

- Être vigilant aux signes d'épuisement: isolement, stress/anxiété, augmentation de la consommation de médicaments, changement du comportement, variation de poids

- Être vigilant aux situations de négligence ou de maltraitance

Facteurs de risque: l'épuisement, l'isolement, comportement difficile du proche, anxiété
En cas de doute, contacter le 3977 qui saura vous conseiller.

- Veiller à ce qu'il prenne aussi soin de lui

Vous pouvez utiliser comme image la consigne de sécurité pour mettre le masque à oxygène dans l'avion: Il faut d'abord se mettre en sécurité (se mettre le masque) pour pouvoir correctement s'occuper des autres ensuite (mettre le masque aux autres).

« Que se passera-t-il si tu es hospitalisé ?

On ne peut pas aider l'autre si on se néglige soi-même.

De quoi aurais-tu besoin pour pouvoir prendre soin de toi ? »

- Envisager l'avenir

« As-tu déjà envisagé ce que tu ferais si la situation s'aggravait? Ou si tu te retrouvais dans l'incapacité de continuer à t'occuper de ton proche? Avez-vous parler de maison de retraite ou des autres possibilités? »