

8 conseils pour aider les aidants

<http://www.selectioncllic.com/8-conseils-pour-aider-les-aidants/>



Aujourd’hui, des millions de personnes s’occupent d’un de leur proche malade, handicapé ou âgé. Comment concilier ce soutien avec la vie quotidienne ? Nos experts vous répondent !

1. Se reconnaître « aidant »

« Peu d’aidants ont conscience de l’être, dit Claude Van Leeuwen, directrice de l’association Avec nos Proches¹. Ils se définissent comme conjoints, fils, voisins. S’approprier ce mot est pourtant essentiel afin de prendre toute la mesure de ce rôle particulier sur sa propre vie. Se reconnaître “aidant”, c’est aussi accepter la fragilité de la personne que l’on accompagne. » En France, ce terme n’a été légalement défini qu’en janvier 2016, et en Belgique, la loi « relative à la reconnaissance de l’aidant proche » date de mai 2014.

2. Se faire aider

« Les aidants se sentent souvent indispensables et irremplaçables, note Anne Jouhet, membre de l'association La Compagnie des Aidants². Mais en déléguant autant que possible des tâches aux professionnels (auxiliaires de vie, médecins, infirmières, etc.), ils seront plus disponibles pour ce qui relève de l'affectif. » Elle les encourage à solliciter les réseaux d'aide plus informels : voisins, collègues et amis. « Il est rare que quelqu'un refuse le coup de main qu'il peut donner », dit-elle. « La culpabilité est omniprésente chez les aidants qui ont toujours le sentiment de ne pas en faire assez », complète M. Van Leeuwen.

3. Reconnaître ses limites

« L'aidant doit s'interroger sur ce qu'il est capable d'effectuer physiquement et ce qu'il est prêt à accepter psychologiquement, explique Claude Van Leeuwen. Si, par exemple, il accepte de faire la toilette d'un parent alors que cela le gêne terriblement, il finira un jour ou l'autre par ne plus le supporter et craquer. La récente loi française sur l'adaptation de la société au vieillissement a créé un « droit au répit » qui se traduit par le financement d'un hébergement temporaire pour la personne dépendante (à hauteur de 500 € annuels et sous conditions). Il existe des formules de repos qui vont de l'accueil pour quelques heures en journée à des séjours de longue durée pour l'aidé, pour l'aidant ou pour les deux simultanément.

4. S'informer

« Mon proche comprend-il ce qu'on lui dit ? Se déplace-t-il facilement ? A-t-il bon moral ? Connaître ses fragilités permet d'y apporter les réponses adéquates et d'adapter son propre comportement », conseille Anne Jouhet. Si l'aidé souffre d'une pathologie, l'aidant doit s'informer sur les stades de la maladie, son évolution, etc.

5. Échanger

« Se confier à d'autres aidants permet d'évacuer le trop-plein d'émotion — colère, épuisement, ras-le-bol — sans risque d'être jugé ou incompris », relève M. Van Leeuwen. Les associations offrent de multiples possibilités d'écoute et d'échange.

6. Apaiser les tensions familiales

Tous les spécialistes le disent : s'investir peut entraîner des conflits avec la personne aidée ou d'autres membres de la famille. Demandez conseil auprès des associations. « Impliquez l'aidé dans vos choix, rappelle Claude Van Leeuwen. Lui imposer sans concertation vos solutions, même si elles sont parfaites, ne fera qu'accentuer sa dépendance et les risques de conflits. »

7. Se former

Aider une personne âgée à se déplacer, savoir où trouver l'information administrative, mieux communiquer avec l'aidé, voilà quelques-uns des thèmes au programme des formations des aidants. Celles-ci sont proposées par des structures associatives ou privées telles que La Maison des Aidants, la fondation France Alzheimer, le Centre d'information et de formation des aidants, Génération mouvement... La Compagnie des Aidants crée son propre cursus avec IPERIA, institut spécialisé dans la professionnalisation des emplois de la famille. En Belgique, il n'existe pas de formation destinée aux aidants familiaux. Toutefois, l'ASBL Le

Bien Vieillir, de Namur, organise de l'accompagnement individuel ou en groupe pour les personnes s'interrogeant sur leur propre vieillesse ou sur celle d'un proche.

8. Agencer le logement

Pour le confort de l'aidé et pour se rassurer, il est utile de sécuriser le logement où vit la personne dépendante. Retirer les tapis pouvant causer des chutes, ajouter des rampes de maintien aux murs, s'assurer que le déplacement dans l'habitation est simple, vérifier le bon état des installations électriques et de gaz, voilà autant de précautions utiles. Les services de la commune peuvent mettre les aidants en lien avec des ergothérapeutes aptes à poser le bon diagnostic sur l'habitation concernée.

1. L'association Avec nos Proches est une communauté d'aidants expérimentés qui épaulent d'autres aidants par téléphone au 01 84 72 94 72, 7J/7. www.avecnosproches.com

2. La Compagnie des Aidants est un réseau social d'entraide animé par d'anciens aidants. www.lacompagniedesaidants.org

Où trouver de l'aide ?

En France :

1. Le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
2. Le numéro d'information pour les aidants et les personnes âgées en perte d'autonomie est le 0 820 10 393.
3. L'association française des aidants : www.aidants.fr

En Belgique :

1. L'ASBL Aidants Proches et son centre de documentation (<http://docaidants.be>), tél. : (0)81 58 30 67
2. Le Centre public d'action sociale (CPAS) de votre commune.
3. Des groupes de paroles pour aidants sont notamment organisés par la Ligue Alzheimer et Alteo Mutualité Chrétienne avec ses réunions mensuelles « Oser dire sa fatigue ».