

PROCHE AIDANT, JUSQU'OU ?

Saviez vous qu'une personne sur 4 est proche aidant en Suisse ? Au service d'un/e conjoint/e, d'un enfant/adulte handicapé, d'une mère, d'un frère...

Quelle formidable solidarité inter-générationnelle, quelle générosité de cœur et quel apport conséquent pour notre économie !

Il y a pourtant des précautions à prendre, des limites à se fixer pour assumer ce rôle exigeant qui s'implante très souvent dans la durée et de manière constante, mobilisant toute notre attention.

Prendre soin de soi, apprendre à répartir ses forces (elles ne sont pas illimitées), recharger ses batteries, oser solliciter de l'aide et surtout s'octroyer des espaces de liberté pour préserver l'amitié par exemple. Comme il s'agit de rester disponible pour l'autre durant une longue période, il convient pour le proche aidant comme aussi pour l'aidé de continuer à exister au mieux. **C'est un droit et un devoir !**

Lorsqu'un membre de la famille ou du couple se fragilise, l'équilibre est rompu. Il faut faire face à une nouvelle donne : la sphère intime se réduit, la pudeur s'effiloche, la dépendance s'installe des deux côtés ...souvent pour devenir parfois LA raison d'être du proche aidant. Celui-ci peut même s'approprier la relation comme si personne d'autre pouvait prendre le relais, convaincu d'être le seul à comprendre les besoins de l'être vulnérable, **se plaçant même dans une position de pater/maternalisme comme si l'aidé avait perdu** tout discernement.. Une forme de rivalité avec les autres (soignants, membres de la famille) peut aussi se manifester, parfois c'est une attitude hyper -protectrice qui apparait au détriment de la confiance et de la qualité de la prise en charge de l'aidé sans parler de l'émergence fréquente d'un sentiment d'injustice (pourquoi nous ?).

Comment composer avec ses tourments intérieurs ? comment prendre de la distance et éviter de s'épuiser ? La pleine conscience peut être utile : c'est une pratique de méditation qui consiste à diriger d'une certaine manière son attention pour s'ancrer dans le présent « On ne peut arrêter les vagues mais on peut apprendre à surfer ». Le lâcher prise est un autre moyen pour renoncer au contrôle et accepter la situation. Une troisième piste est de trouver de l'écoute pour partager ce vécu si personnel et la charge de ses émotions.

Elisabeth Leo-Dupont

Vice Présidente a.i. de la Fédération Suisse des Retraités.