

Aider les aidants

Une mission bien délicate...



Marjorie Lefebvre est responsable du centre Adhap Services de Douai. Elle fait également partie d'une commission d'aide aux aidants et témoigne de la difficulté à accompagner les familles. Pris entre le sentiment de culpabilité et d'impuissance, les proches ont bien souvent du mal à trouver leur place.

Accepter l'assistance des professionnels

Accompagner une personne fragilisée demande beaucoup de temps et d'énergie. Vouloir tout gérer et tout assumer conduit les aidants à des situations d'isolement, de fatigue nerveuse et physique, voire à des dépressions. Ils ont besoin de répit, de s'aménager du temps pour eux et de retrouver leur place comme membre de la famille et non comme « assistant médical ». Mais comment accepter de déléguer certaines tâches, comment prendre un peu de recul par rapport à la maladie de leur proche... sans culpabiliser ?

« Les aidants familiaux ont souvent du mal à accepter l'aide proposée. Cela paraît simple, mais en pratique c'est très compliqué.

« Si la communication n'est plus la même, elle existe encore. »

Admettre que la personne malade, ou fragilisée, a des besoins différents de ceux que l'on a toujours connus est une étape clé... Or les aidants gèrent la maladie avec leur cœur ; ils sont dans l'affectif. Ils n'ont pas la distance du professionnel. C'est pourquoi, très souvent, ils ont besoin de notre soutien. Il y a un an, j'ai rencontré une jeune femme qui s'occupait de son père atteint de la maladie d'Alzheimer. Je lui ai parlé de nos services mais elle n'était pas encore prête à accepter l'aide de notre centre.

Récemment, elle nous a téléphoné en urgence pour que l'on puisse prendre en charge immédiatement son papa. C'était un vendredi midi. Nous avons réagi dans l'heure. Je pensais vraiment que nous allions nous retrouver devant une personne à un stade très avancé de la maladie. Il n'en n'était rien ! Il était calme, posé. Mais sa fille n'avait plus de vie sociale depuis un an ; elle avait perdu dix kilos...

Il est fréquent d'être contacté au dernier moment, quand les aidants n'en peuvent plus. C'est dommage. Tout serait plus simple si nous intervenions avant. Une fois que la personne est ouverte à notre présence, nous expliquons notre démarche. Nous sommes là pour prendre le relais ; c'est notre métier et choisir Adhap Services, c'est faire le choix de la qualité, d'un maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles. Quand ce message passe, c'est gagné. Dès ce moment, nous pouvons réellement aider les aidants ». Marjorie Lefebvre.

Rechercher le contact et « lâcher prise » : un subtil équilibre

« Je dis régulièrement aux familles de « lâcher prise », c'est-à-dire d'admettre la situation, la maladie, ses difficultés... C'est perturbant, je sais, mais c'est un passage obligé pour eux ».

Les proches doivent faire le deuil de ce que leur parent était auparavant pour pouvoir apprécier, autant que possible, les instants qu'ils passent avec eux. Si la communication n'est plus la même, elle existe encore. Elle peut passer par de petits gestes simples (une caresse sur la main, dans les cheveux). Ces gestes

montrent qu'il y a encore du plaisir à être ensemble. « Je prends souvent l'image du petit ballon. C'est une chanson de William Sheller. En substance, la chanson dit ceci : comme un ballon frivole, si on lâche la main de maman, elle s'envole... Autrement dit, elle n'est plus avec nous. Et la volonté des aidants est de garder le contact avec leur proche. Les assistantes les accompagnent dans cette voie », conclut Marjorie Lefebvre.

Des qualités relationnelles indispensables

Les assistantes accompagnent d'autant plus facilement les aidants qu'elles sont régulièrement formées par l'Institut Adhap. Elles savent les mots qui font du bien, les gestes qui apaisent, les attentions qui valorisent (aussi bien pour les aidés que pour leur entourage). Fortes de leur expérience, elles comprennent la détresse des familles et partagent avec elles leurs sentiments de colère, de tristesse ou de peur. Soutenus par les assistantes, les aidants parviennent à vivre la maladie de leur proche de façon plus rationnelle. Ils sont libérés d'un certain nombre d'angoisses. Et ce mieux-être rejaillit souvent sur la vie de toute la famille.



« Accompagner une personne fragilisée demande beaucoup de temps et d'énergie. »