

Être **proche-aidant**

Rosette **Poletti**

Être proche-aidant



c'est apprendre à danser
sous la pluie



⚡ plutôt que d'attendre
la fin de l'orage ⚡

jou^{issance}
EDITIONS

♥ Soutien

En collaboration avec Barbara Dobbs, aux Éditions Jouvence

*Pratiquer le lâcher-prise au quotidien (coffret de 49 cartes + livret) ;
Mon Cahier poche : Je lâche prise ; Mon Cahier poche : Je m'estime ;
365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous ;
Mandalas bien-être : Estime de soi ; Mandalas bien-être : Lâcher-
prise ; L'Essentiel du lâcher-prise ; Vivre son deuil et croître ;
Petit Cahier d'exercices d'émerveillement ; Oser la liberté ;
La Gratitude ; Comment se dire adieu... ;
Se désencombrer de l'inutile ; Accepter ce qui est ;
La Compassion pour seul bagage ; Philosophie du coquelicot ;
Donner du sens à sa vie ; La Résilience ;
L'Estime de soi ; Lâcher prise ;
Petites fleurs du cœur pour grandir au fil des jours.*

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88953-117-2

Maquette de couverture: Charlotte Thomas

Illustrations de couverture et intérieures: Éditions Jouvence
sauf p. 108 : Adobe Stock : © biscotto87.

Maquette intérieure et mise en pages : Morgane Postaire

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Présentation	p. 9
1. Être un proche-aidant	p. 13
Proche-aidant au quotidien	p. 13
Les difficultés rencontrées par le proche-aidant	p. 25
La fatigue	p. 25
Le manque de sommeil.....	p. 25
La solitude.....	p. 25
Les problèmes dans le couple.....	p. 27
Les conflits dans la fratrie	p. 28
Les problèmes financiers	p. 30
Les difficultés de communication	p. 31
Les émotions ressenties par le proche-aidant.....	p. 32
La culpabilité.....	p. 32
Le sentiment d'injustice.....	p. 37
Le deuil blanc.....	p. 41
La stigmatisation	p. 53
Un ressenti dont on ne parle pas volontiers..	p. 57
Le sentiment de dévalorisation	p. 58
2. Prendre soin de soi en tant que proche-aidant	p. 61
Être présent à soi-même	p. 62
Honorer ses limites.....	p. 66
Prendre soin de soi à travers l'acceptation de ce qui est.....	p. 67

S'accepter soi-même	p. 73
Les messages qui nous conditionnent	p. 74
Comment modifier ces messages?.....	p. 77
L'autocompassion	p. 81
La joie d'être un proche-aidant	p. 87
 3. La « boîte à outils » du proche-aidant	p. 91
Les petits bonheurs.....	p. 91
Les petites pauses.....	p. 95
La cohérence cardiaque.....	p. 97
Les méditations ou visualisations plus longues..	p. 99
Méditation guidée pour accueillir la peur	p. 99
Le temple de guérison	p. 101
Méditer avec d'autres.....	p. 103
S'écouter et être écouté.....	p. 103
Se donner de la compassion.....	p. 103
Recevoir de la compassion des autres	p. 105
Pouvoir parler, raconter, être écouté.....	p. 105
L'importance de la musique	p. 109
Les pensées ou citations aidantes	p. 110
L'Eutaptics® ou FasterEFT	p. 111
Comment procéder	p. 112
 Conclusion.....	p. 117
Ressources	p. 119
Bibliographie.....	p. 121
Notes personnelles.....	p. 122



Être un proche-aidant,
c'est vivre une situation
parfois exigeante, **complexe**.
Cela ne peut se faire que si le proche-aidant
prend conscience de ses **besoins** et **limites**,
car on ne peut donner
que ce qu'on a.





Présentation

Depuis près d'un demi-siècle, j'ai eu l'occasion de côtoyer, de soutenir, d'écouter des proches-aidants, bien avant qu'ils ne soient reconnus comme ils commencent à l'être aujourd'hui. J'ai aussi assumé personnellement ce rôle. Tout au long des années, j'ai eu le privilège de rencontrer des personnes exceptionnelles, capables d'une générosité extraordinaire, d'une compétence et d'un amour incroyables. J'ai pu voir aussi toutes les difficultés liées à ce rôle, comme l'impuissance, la solitude, l'épuisement, le doute, l'amertume.

J'ai pris conscience que la vie d'un proche-aidant était un chemin non balisé, où chaque jour apporte de nouveaux défis, de nouvelles questions, de nouvelles découvertes, de nouvelles satisfactions. Une phrase, attribuée à Sénèque, dit : « Il faut apprendre à danser sous la pluie, plutôt qu'attendre la fin de l'orage ! » Elle m'a semblé particulièrement appropriée pour les proches-aidants. Les orages ou difficultés nouvelles peuvent se produire tous les jours. Les périodes de grand soleil et de ciel bleu aussi.



Rien n'est prévisible,
alors autant vivre pleinement
quelle que soit la météo de la situation.
Apprendre à être pleinement présent,
à découvrir les **petits bonheurs**
le long du chemin et à « danser »,
même sous la pluie.



C'est pourquoi le but de ce petit livre est de partager avec le lecteur quelques réflexions, quelques pistes, quelques ressources pour alléger un peu ce qui parfois est lourd à porter lorsqu'on est un proche-aidant.

Dans un premier temps, les difficultés rencontrées dans ce rôle seront évoquées, puis la démarche essentielle qui consiste à prendre soin de soi sera développée.

Ensuite, une « boîte à outils » sera proposée pour pouvoir, concrètement, prendre soin de soi.

J'espère que ces quelques éléments pourront être utiles aux proches-aidants qui les liront et que, peut-être, ils permettront à ceux qui n'assument pas (ou pas encore!) le rôle de proche-aidant de prendre conscience de la difficulté et de la beauté de ce service rendu à des proches et de la croissance personnelle qu'il permet.





Chapitre 1

Être un proche-aidant

Proche-aidant au quotidien

Depuis que les humains peuplent la Terre, il y a eu des proches-aidants, ou aidants naturels comme on les nomme aussi.

Il y a toujours eu des personnes malades, âgées ou handicapées, qui dépendaient de leur entourage pour survivre.

Aujourd'hui, ce qui a changé, c'est que l'espérance de vie a augmenté, la médecine a progressé et on peut survivre avec des maladies graves qui demandent des traitements de longue durée.

La fréquence des maladies dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson, a augmenté et ceux qui en sont atteints ont besoin d'aide et de soins pendant de longues années.

Ce qui a changé aussi, c'est que la plupart des femmes travaillent hors de la maison, que les familles sont mobiles, ou déménagent plus souvent pour des raisons professionnelles, et les couples n'habitent plus avec leurs parents la plupart du temps.



Ainsi, des personnes de l'entourage
immédiat d'un individu
vont donner de leur **temps**,
de leurs **compétences**, de leur **amour**
ou de leur **amitié** pour permettre
à ce proche de vivre dans les meilleures
conditions possibles.



Il y a aussi, du fait de l'absence de la mère qui a rejoint le monde du travail, la difficulté de garder les enfants. Cette tâche est souvent donnée aux grands-parents, qui deviennent aussi une forme de proches-aidants pour leurs petits-enfants.

Vu le manque de places dans les structures dédiées à la petite enfance, les grands-parents sont très sollicités, parfois au-delà de leurs forces et de leurs désirs. En Suisse, 70 % des parents ont recours aux grands-parents pour s'occuper de leurs enfants pendant les vacances scolaires, par exemple.

Ce rôle est parfois couplé avec celui de proches-aidants de leurs propres parents, les grands-parents devenant ainsi extrêmement sollicités alors qu'ils espéraient jouir de leur retraite.

Il existe de nombreuses définitions officielles du proche-aidant, telle celle-ci, pour le canton de Genève :

« Une personne de l'entourage immédiat d'un individu dépendant d'assistance pour certaines activités de la vie quotidienne, qui, à titre non professionnel et informel, lui assure de façon régulière des services d'aide, de soins ou de présence, de nature et d'intensité variées, destinés à compenser ses incapacités ou difficultés ou encore à assurer sa sécurité, le maintien de son identité et de son lien social. Il peut s'agir de membres de la famille, voisins ou amis. Cela ne concerne pas les formes organisées de bénévolat. »

Définition adoptée par la Commission consultative dans sa séance du 12 juillet 2012.