



La Lettre d'AssiDom

Assistance à domicile aux personnes âgées ou dépendantes – Juin 2008

Aider une personne dépendante, un rôle difficile et facteur de stress

Editorial

La dépendance ou le handicap créent une fragilité qui n'est pas toujours facile à comprendre ni à assumer pour l'entourage de la personne.

La décision de se faire aider est difficile, pour la personne elle-même et son entourage. Ceux qu'on appelle les « aidants » jouent le premier rôle, mais n'imaginent pas l'ampleur des tâches qu'ils vont assumer. Ils s'en rendent compte tardivement, quand ils atteignent les limites de leurs forces physiques et psychiques.

Nous avons conçu pour eux un programme de soutien, Assi-PRO, pour leur permettre de conserver énergie et dynamisme.

Depuis 1993, AssiDom vous conseille et vous aide pour choisir l'aide humaine pour le maintien à domicile, faire qu'elle soit conforme aux besoins de la personne et adaptée à la disponibilité de l'entourage.

L'accompagnement par AssiDom va rassurer l'entourage. L'auxiliaire de vie, une professionnelle de confiance, saura apporter la chaleur et le dévouement nécessaires au bien-être de la personne chère.

Anne BOURDARIAT

Assi-PRO.

Un programme pour les aidants

Vous êtes aidant familial. AssiDom a conçu pour vous un programme de soutien, Assi-PRO.

Ce programme vous fera **prendre conscience de votre niveau de forme et de stress**. Il vous permet de réagir avant d'atteindre le stade d'épuisement.

Information sur la présentation jointe.

PPE de Paris 12^{ème} : un groupe d'échange et d'informations pour les aidants familiaux

Nathalie Gabalda, psychologue à l'hôpital Rotschild, nous présente le **groupe d'échange destiné aux aidants familiaux**, qu'elle anime avec le **Dr Hugonot-Diener**, gériâtre.

Les personnes qui appellent le PPE 12 pour s'inscrire à une réunion de ce type ont en commun **des sentiments liés à la situation de stress majeur qu'elles vivent**. En effet, la détresse psychologique, connue sous le nom d'« épuisement de l'aidant » est souvent déjà présente. Un vécu d'impuissance est exprimé face aux symptômes, mais aussi de solitude, de colère, de culpabilité, d'angoisse face à l'avenir... Il existe peu d'aide de professionnels, ou des aides très insuffisantes. Les personnes expriment essentiellement un besoin d'information sur la maladie, d'écoute et de soutien.

Les aidants décrivent régulièrement l'impression que leur vie ne leur « appartient plus » tout à fait, que leur emploi du temps n'est organisé qu'autour du malade et de ses besoins. Ils se sentent « débordés », envahis par le problème, Ils trouvent auprès du groupe **un lieu de vraie communication** (« ceux-là comprennent ce dont je leur parle... ») avec des identifications mutuelles libératrices qui sortent les individus de leur sentiment d'isolement. Les échanges concrets sur les expériences vécues par les uns et les autres remettent les aidants dans une dynamique de vie, avec l'émergence de projets qui vont soutenir leur relation au malade. C'est aussi l'occasion de réaliser que l'aide apportée par « l'extérieur » peut être très bénéfique non seulement au malade, mais à la relation malade-aidant.

Dans un premier temps, l'idée d'introduire des « tiers » peut générer une culpabilité importante. En effet, le malade, devenu fragile dans ses repères, s'oppose souvent à priori à tout changement dans l'organisation de sa vie intime. Les témoignages croisés des participants qui ont franchi cette étape rapportent souvent **un bénéfice observé du côté du malade, et sur la relation « aidant-malade »** après une période d'adaptation nécessaire.

Isolés, les aidants constatent leurs difficultés diverses face à l'accompagnement d'un proche, et pour autant ils n'arrivent pas à modifier leur façon d'être et de « faire » auprès du malade. **En sortant de l'isolement, en « parlant » leurs difficultés, des solutions vont progressivement se dessiner**, qui les aideront à rester en relation, la plus sereine et aidante possible, avec leur proche malade.

AssiDom est ouvert tout l'été – 01 43 46 22 40



Aider une personne dépendante, un rôle difficile et facteur de stress

Le risque d'épuisement

La dépendance est causée par un affaiblissement physique qui peut entraîner un **isolement psychologique**. Isolement et affaiblissement se renforcent l'un et l'autre.

Pour diminuer le stress lié à sa situation, la personne dépendante apprend à accorder moins d'importance aux situations et aux activités dont elle s'est éloignée. Elle réaligne son regard sur elle-même de sorte qu'elle souffre moins de sa situation. **Des psychologues nomment cet ajustement psychique la désidentification**. La douleur est moindre quand la personne a fait le deuil de ce qu'elle était avant sa dépendance.

Ceux qui restent proches et qui peuvent donner de leur temps pour aider la personne ne sont pas nombreux. La situation qu'ils vivent au quotidien est difficile à vivre. Le stress est contagieux. Tout doit être fait pour prévenir le risque d'épuisement.

L'aidant familial, vu par Stéphane G. et Isabelle, sa mère

Stéphane G. est un étudiant de 21 ans, atteint de myopathie. Il vit avec sa mère, Isabelle R. Cette dernière a longtemps été la seule aidante, mais depuis quelque temps, Stéphane a fait le choix d'être aussi accompagné par une auxiliaire de vie, afin d'être plus autonome. Écoutons leur témoignage :

« L'aidant familial est présent au quotidien et dans la continuité auprès du jeune handicapé pour les gestes basiques tels que la toilette et l'habillage. Cette présence et cet accompagnement sont empreints d'affection, d'amour et de confiance réciproque en lien avec la parenté.

L'aidant familial a aussi une connaissance fine des besoins et des difficultés du jeune handicapé. Celui-ci s'abandonne en totale confiance dans l'action de l'aidant familial.

Nous mettons un accent tout particulier au respect de l'intimité du jeune. Ce lien de tous les instants ne doit pas l'étouffer dans son évolution d'adulte et son besoin d'autonomie si relative soit-elle. Il ne faut donc pas que ce lien et cette proximité soient des freins à l'aspiration du jeune à gagner en indépendance.

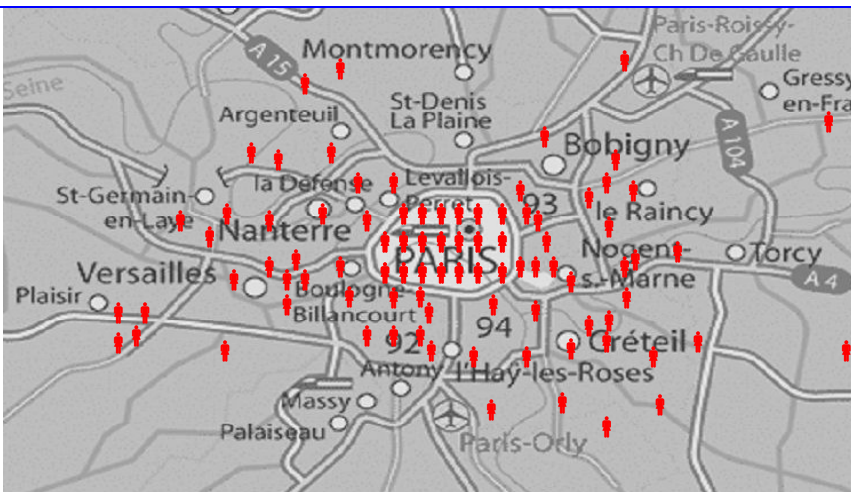
Du point de vue de l'aidant familial, il doit savoir se préserver des temps et des espaces qui lui sont propres. C'est absolument indispensable pour pouvoir accepter et vivre ce quotidien parfois si pesant. Sinon il y a risque de frustrations qui se manifestent par de l'énerverment, de l'impatience, de l'intolérance et de la rancœur. Dans tous les cas, l'aidant familial doit savoir composer avec la maladie et le rythme de vie du jeune à travers une organisation précise et efficace. La spontanéité et l'improvisation sont quasiment impossibles dans la vie de chacun ».

Cette « omniprésence » de l'aidant familial doit s'estomper au profit d'intervenants extérieurs ; ce glissement est pensé et parlé tant du côté de l'aidant que du côté du jeune handicapé ».

Savez-vous que ... ?

Depuis 1993, AssiDom intervient sur Paris et 60 communes d'Ile de France. Nos auxiliaires de vie réalisent plus de 400.000 heures d'intervention par an, ... pour des personnes âgées qui ont décidé de vivre à leur domicile, ... et aussi pour des personnes handicapées, jeunes ou âgées.

© AssiDom 2008



AssiDom est ouvert tout l'été – 01 43 46 22 40