PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

La grande majorité des personnes atteintes de démence résident au domicile durant la totalité de leur maladie, ou durant une période plus ou moins longue de l'évolution de celle-ci. Cette possibilité de résider au domicile repose essentiellement sur l'accompagnement de l'aidant proche. Sans cet accompagnement précieux, l'entrée en institution de la personne atteinte de démence devrait être envisagée plus tôt dans le décours de la maladie. Cependant, le rôle d'aidant proche peut être source de stress, d'anxiété et de souffrance. La maladie étant évolutive, l'aide à apporter à la personne atteinte de démence va augmenter au fil de la progression de la pathologie. Dès lors, une question primordiale peut être soulevée pour l'aidant proche : comment tenir dans la durée ?

Le danger est de s'oublier au bénéfice de l'autre. D'en faire plus qu'il n'en faut et d'atteindre finalement une surcharge ne permettant plus de prendre soin de son proche de manière optimale. Dans ce contexte, ces éléments nous renvoient à la question suivante : comment prendre soin de moi pour prendre soin de l'autre ?

Prendre du temps pour soi

Prendre du temps pour soi peut permettre de faire le plein d'énergie et de recharger les batteries. Ces moments auto-octroyés permettent d'être plus serein et d'aborder son proche avec plus de patience. Ainsi, il ne faut pas hésiter à se prévoir des moments pour soi : écouter de la musique tranquillement, aller marcher, rendre visite à un ami, prendre un moment pour lire ou pour jardiner…

Entretenir la vie sociale

Les contacts sociaux sont très importants et permettent d'éviter l'isolement. Ainsi, prendre soin des relations avec les proches et y consacrer du temps est primordial. Les contacts sociaux et les activités extérieures sont précieux. Ils permettent de souffler, de garder un lien avec l'extérieur et de garder le cap. De plus, les personnes extérieures sont de véritables ressources : elles peuvent être des personnes sur qui on peut se reposer ou vers qui se tourner dans les moments difficiles.

Connaître, accepter et respecter ses limites

Connaître et reconnaître ses limites permet de ne pas aller au-delà de celles-ci, et d'éviter ainsi la surcharge ne permettant plus de prendre soin de son proche. Respecter ses limites ne signifie pas abandonner l'autre ou le délaisser. Il s'agit, au contraire, de se rendre compte que l'aide à apporter va au-delà de ce qui est possible et ne sera peut-être plus favorable pour l'autre. Faire appel à de l'aide et à du soutien issu de l'extérieur est alors très utile, voire nécessaire.

Utiliser les ressources et les expériences passées

Le rôle d'aidant amène généralement l'aidant à développer une expertise et une connaissance profonde du proche malade et de son mode de fonctionnement. Toutes les tentatives mises en place - qu'elles aient été fructueuses ou non - peuvent servir dans l'accompagnement de l'autre. Les succès sont à répéter, ce qui n'a pas été profitable doit être oublié, et de nouvelles astuces et expériences doivent encore être expérimentées. En gardant à l'esprit que ce qui a fonctionné à un moment donné peut ne plus fonctionner plus tard et vice versa, il est bon de voir toutes ces tentatives comme un processus d'essais et erreurs et de se montrer attentif aux effets obtenus. Ce cheminement est la clé pour maximiser les chances de trouver de nouvelles manières d'être en relation avec la personne malade.

© All rights reserved

Nuancer sa vision

La démence est une pathologie impliquant des changements relationnels importants. Le rôle d'aidant peut être difficile à vivre. Il peut être source d'angoisse, de tristesse, de sentiment de culpabilité ou de colère. Ce rôle confère également à la personne prenant soin de son proche une place privilégiée. Être attentif aux bons moments et laisser de côté le négatif permet de contrer en partie ces sentiments négatifs. En prendre note et consigner ces bons moments dans un carnet peut permettre de s'en souvenir et, dans les moments plus durs, se rappeler que de beaux et bons moments sont encore possibles.

Vivre le moment présent

Le futur concernant des aspects sur lesquels un contrôle est possible peut être préparé. Ainsi, le choix du lieu de vie pouvant accueillir la personne malade le moment venu ou des aides pouvant être mises en place sont à réfléchir en amont. Cependant, il existe beaucoup d'autres éléments nous échappant et sur lesquels nous ne pouvons exercer aucun contrôle. Ces éléments peuvent être source d'angoisse et de désespoir. Anticiper et/ou craindre des choses sur lesquelles nous n'avons pas prises n'est pas conseillé pour garder une bonne santé mentale. Trouver un entre-deux entre profiter du moment présent et préparer l'avenir sur ce qui est contrôlable est à privilégier.

L'aidant peut éprouver des difficultés à penser à lui et à s'accorder du temps pour lui-même. Il peut s'oublier au bénéfice de l'autre et aller au-delà de ses limites. Pour prendre soin de l'autre, il est important de prendre soin de soi. Prendre soin de soi permettra probablement de mieux accompagner son proche, et plus longtemps.

Informations complémentaires

Le Guide des Aidants de la Ligue Alzheimer ASBL
Le Cercle des Aidants, formation de la Ligue Alzheimer ASBL
Les Alzheimer Cafés de la Ligue Alzheimer ASBL

© All rights reserved